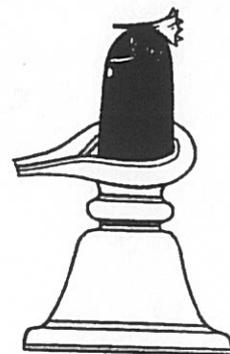


LINGA

REVUE DE LA FEDERATION DES YOGA TRADITIONNELS



ASANA : ESSENCE ET SENS DE LA POSTURE

MATSYENDRA : LE MYTHE DE LA CONNAISSANCE

SHIVA : SES DIFFERENTS ASPECTS

HATHA-YOGA ET NATHA-YOGI : SOURCES D'UNE TRADITION



"La mort est mangée par celui qui inverse la circulation des énergies à l'intérieur du corps. Cela peut être fait grâce aux "postures", aux "sceaux", par "l'élévation", par le contrôle de la respiration et par la méditation.

KAULA TANTRA

NUMERO 32

PRIX : 15,00 FRANCS

SEPTEMBRE/DECEMBRE 1990

NUMERO 32

LINGA

REVUE QUADRIMESTRIELLE DE LA
FEDERATION DES YOGA TRADITIONNELS
Résidence Bellevue Bât. F1, avenue Philippe Solari
13090 Aix-en-Provence
42 21 19 85

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :
Maryvonne REY

COMITE DE REDACTION :
Jocelyne ALEZEAUD - Françoise BALBO
Michel BOULLET - Martine BUSSAT
Monique CAMPREDON - Christian COUPE
Gilou DUFLOT - Dominique ISAIA
Marilyne LOPEZ - Danielle PARANTHOEN
Cécile QUILLACQ - Maryvonne REY
Christian TIKHOMIROFF

COMPOSITION : YOGA TRADITIONNEL

TIRAGE : 2200 exemplaires

IMPRIMERIE : SNIP - 83000 LAGARDE

PUBLICITES - ANNONCES :
10,00 F.T.T.C la ligne sur une colonne de 40 signes.

PUBLICITES :
1/8 de page : 150,00 F.T.T.C.
1/4 de page : 300,00 F.T.T.C.
1/2 page : 600,00 F.T.T.C.
1 page : 1200,00 F.T.T.C.

LES TEXTES ET ANNONCES DOIVENT NOUS
PARVENIR 5 SEMAINES AVANT LA DATE DE
PARUTION A L'ADRESSE DE LA FEDERATION.
NOUS NOUS RESERVONS LE DROIT DE NE PAS
ACCEPTER CERTAINS TEXTES, PUBLICITES OU
ANNONCES

DATES DE PARUTION :
JANVIER - MAI - SEPTEMBRE

ABONNEMENT A LINGA :
ABONNEMENT ANNUEL AU 1er JANVIER: 45,00 F.
EN COURS D'ANNEE : MEME TARIF AVEC ENVOI
DES NUMEROS PARUS DEPUIS LE 1er JANVIER

ADHESION A LA FEDERATION :
AU 1ER JANVIER : 30,00 F.
QUEL QUE SOIT LE MOIS DE L'ADHESION

N° ISSN : 1148-9677

COPYRIGHT :
AUCUN DROITS D'AUTEUR.
TOUS LES TEXTES ET ILLUSTRATIONS PEUVENT
ETRE REPRODUITS LIBREMENT EN CITANT LEUR
SOURCE

FEDERATION DES YOGA TRADITIONNELS
Président : Michel BOULLET
Secrétaire : Gilou DUFLOT
Trésorière : Jocelyne ALEZEAUD
Responsable de la publication : Maryvonne REY
Responsable de la formation : Christian TIKHOMIROFF

SOMMAIRE

SEPTEMBRE / DECEMBRE 1990

- 3** EDITORIAL : Michel BOULLET.
- 4** ASANA : ESSENCE ET SENS
DE LA POSTURE. Jocelyne ALEZEAUD.
- 8** SHIVA : Maryvonne REY.
- 14** CONTE TRADITIONNEL :
Le Vêtâla-Pancavimçati.
- 19** HATHA-YOGA et NATHA-YOGI :
Michel BOULLET.
- 24** TECHNIQUE DU YOGA :
Ardha-Matsyendrâsana. Maryline LOPEZ.
- 26** FABLE INDIENNE :
Le serpent et les grenouilles.
- 27** LE COIN BIBLIOTHEQUE :
"La voie du Yoga" de Jean PAPIN.

"Chacun devrait recourir au Yoga, car celui-ci est semblable au fruit de l'arbre qui exauce les vœux. Le yogi détruit les maladies par les postures, les karma par le contrôle de la respiration, les désordres mentaux par le retrait des sens hors du monde extérieur. Un yogi dans le plus haut état de Samâdhi n'est pas affecté par le temps ni par n'importe quel autre phénomène.

GORAKHSHASHATAKAM

«La difficulté de réussir ne fait qu'ajouter à la nécessité d'entreprendre.»

(Beaumarchais)

Notre projet est clair. Nous souhaitons fédérer, catalyser les différents efforts éparpillés, et bien souvent méconnus, des personnes qui souhaitent promouvoir le Yoga tel que nous le concevons, c'est à dire dans toutes ses formes traditionnelles. Nous souhaitons servir de lien à toutes ces potentialités. Notre désir est que le maximum de voix s'expriment... pour autant qu'elles nous paraissent être dans la voie que nous défendons! Nous nous refuserons toujours de céder à la facilité. Nous voulons que LINGA soit diffusé le plus possible. Nous sommes prêts à donner beaucoup pour cela. Beaucoup d'énergie, de temps. Nous sommes prêts à recevoir également. Recevoir vos témoignages, votre soutien, mais aussi vos critiques. Recevoir le prix des abonnements que vous pourrez souscrire. Nous sommes prêts à recevoir vos articles. Nous sommes même prêts à recevoir vos publicités... mais pas toutes les publicités. Nous sommes prêts à beaucoup, nous ne sommes pas prêts à tout. Que les choses soient claires d'entrée de jeu, et une fois pour toutes. Certaines publicités que nous découvrons dans d'autres revues ne nous paraissent relever que de la fantaisie la plus totale dans le meilleur des cas, et parfois, dans d'autres cas frôler la fumisterie pure et simple... pour ne pas dire plus... Nous ne souhaitons pas cautionner de telles opérations, ni de tels agissements. Les annonces de stages, activités et autres choses de cet ordre seront toujours les bienvenues. L'éveil de la kundalini en dix minutes et la blanchisserie karmique (certains "thérapeutes" prétendent pouvoir purifier, nettoyer le Karma de leurs patients en quelques stages) ne nous concernent pas... ne vous concernent pas. Pour que nos lecteurs soient dans un climat de confiance, nous prenons aujourd'hui l'engagement irrévocable de refuser toute publicité qui se révélerait de caractère sectaire (au mauvais sens du terme...) ou ne présenterait pas à nos yeux de garanties suffisantes quant à sa sincérité et sa rigueur vis-à-vis de la tradition du Yoga. Nous savons pertinemment que notre vigilance sera prise en défaut. Ce n'est pas pour autant que nous adopterons une attitude laxiste! Nous essaierons, avec votre aide, de séparer ce qui correspond à notre éthique de ce qui risque de perpétuer l'image de doux illuminé (ou parfois pire) qui existe dans l'esprit des néophytes dès que l'on prononce le mot Yoga. Notre ambition est que le profane puisse aller en toute quiétude sur les chemins qu'il va découvrir dans LINGA. Voilà en ce qui concerne notre position quant aux ressources pécuniaires liées à la publicité. Pour nous l'argent a une odeur.

Parlons maintenant d'un autre problème qui nous tient à coeur, et qui a déjà été abordé dans l'éditorial précédent. La question est assez simple. Faut-il pour transmettre le Yoga posséder un diplôme?

Si l'on entend par diplôme, reconnaissance d'un acquis et matérialisation d'un potentiel de restitution, nous voulons bien répondre, après mûre réflexion : «oui... peut-être». Si l'on entend par diplôme remerciement pour avoir suivi scolairement un certain nombre de cours (parfois sans aucun rapport avec le Yoga!), papier signifiant qu'un impétrant a bien satisfait à un certain nombre de conditions et, en particulier, s'est engagé à suivre des stages de «perfectionnement» obligatoires, alors nous disons simplement : "non!"

Le Yoga est une technique de recherche personnelle qui vise à une plus grande connaissance des relations entre l'homme et l'univers. Comme l'écrit Alain Daniélou : «C'est une méthode d'introspection qui permet d'explorer les centres subtils où se logent nos facultés internes qui reçoivent, enregistrent et analysent les perceptions des sens mais qui ne sont pas limitées par les barrières des sens». Ce n'est pas une technique de gymnastique. Les techniques corporelles utilisées dans le Yoga ne servent qu'à discipliner le corps. Elles ont pour principale utilité de nous révéler l'existence des circuits d'énergies. Le premier gymnaste venu est à même de réaliser la plupart des âsana sans la moindre difficulté. Peut-il pour cela être qualifié de yogi? La seule justification d'un diplôme pourrait être de vérifier que «l'étudiant» réalise correctement l'aspect extérieur d'une posture. Or cela n'a pratiquement aucune importance! Seul compte réellement le travail intérieur (la visualisation, la concentration, le vécu). Aucun diplôme ne peut avaliser la capacité à ressentir autrui. Le Yoga est peut-être comparable à l'alchimie par la nécessité chaque jour renouvelée d'expérimenter. Existe-t-il un diplôme d'alchimiste? Les maîtres alchimistes sont-ils issus d'une école nationale? Tous ceux qui savent ce que Tradition veut dire nous comprendrons. Pour les autres disent simplement qu'un diplôme national ne présente aucun intérêt, n'apporte aucune sécurité complémentaire.

Notre position est nette. Nous ne voyons pas l'intérêt d'un diplôme dispensé par un aéropage de fonctionnaires. La Fédération des Yoga Traditionnels remettra, à leur demande, un diplôme à ceux de ses membres qui se jugeront dignes et capables de perpétuer une tradition vieille de cinq mille ans. Et si d'aventure un jour, mais nous n'en sommes pas à la veille, les pouvoirs publics imposaient leur volonté, ce diplôme, au même titre que les autres existant déjà, serait là pour témoigner de l'enseignement reçu et de la capacité du titulaire. Nous souhaitons pour le respect de la tradition que cela ne se produise jamais.

Michel BOULLET

Essence et sens de la posture

"YOGA CITTAVRTTI NIRODHAH"

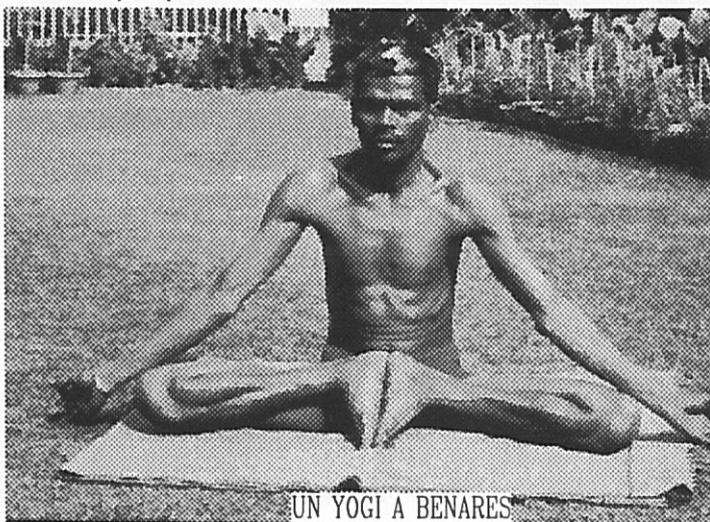
"LE YOGA EST L'ARRET DE L'ACTIVITE MENTALE"

(Très approximativement IVème siècle avant J.C)

"UNE DES PREOCCUPATIONS ESSENTIELLES DE L'ENSEIGNEMENT DU YOGA SEMBLE ETRE LA CORRECTION DE LA COLONNE VERTEBRALE"
(Hiver 1986)

ASANA ET CORPS MEDICAL

«Et ça vous a fait du bien au dos, au moins? Ça ne sert qu'à ça...». Ainsi parla mon kinésithérapeute, très bon méziériste au demeurant, pour autant que je puisse en juger, mais à qui sa qualification professionnelle ne donnait pas pour autant une connaissance du Yoga. «Plus célèbre que connu» le Yoga? Il semblerait bien en effet qu'il en soit ainsi. Combien parmi les nombreux médecins ou kinésithérapeutes qui prescrivent le Yoga connaissent le contenu de leur ordonnance? Pour eux, le Yoga, le Hatha Yoga, lorsqu'ils sont un peu plus précis, très rares en effet sont ceux qui connaissent



UN YOGI A BENARES

le terme d'âsana, semble se résumer à une série de techniques purement physiques ayant pour but la rééducation de la colonne vertébrale ou l'amélioration du sommeil de leurs patients. Le Yoga, réduit au Hatha Yoga, lui-même réduit à sa composante la plus extérieure, l'âsana, elle-même réduite à son aspect le plus physique, est donc devenu une sorte de gymnastique. Gymnastique appréciée pour son caractère non-violent, (c'est évident quand on connaît l'étymologie du terme hatha qui signifie violent!), son action rééducative et curative, ainsi que pour son accessibilité aux personnes de tous âges et de toutes conditions physiques. A partir de là, le Yoga devra être enseigné par des spécialistes en anatomo-physio-patho-psycho-geronto-obstétrico...logie. Oseriez vous imaginer un professeur qui ne connaisse pas ses sept cervicales, douze dorsales et cinq lombaires, (excusez-moi, j'allais oublier les

sacrées et coccygiennes), sur le bout des doigts? Si la radioscopie leur avait permis d'être plus au fait de leur architecture corporelle, les siddha auraient appelé de façon plus concise pashchimâtânâsana la posture terrible (Ugrâsana), cela ne fait aucun doute!

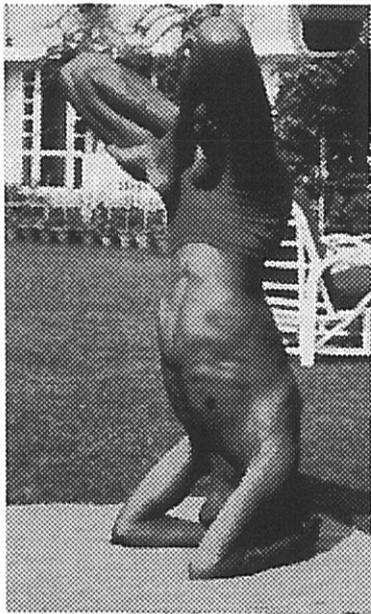
Cette façon de «voir» a semble-t-il son origine dans une volonté d'adapter le Yoga à l'"homo occidentalus". Volonté à priori sympathique, si l'on songe que de nombreux textes recommandent de pratiquer dans une hutte, et d'arroser préalablement le sol

d'urine de vache! Mais doit-on pour cela oublier le but de la pratique, et plutôt qu'adapter, le terme exact serait alors dévoyer.

Je vous invite donc à un petit «retour aux sources» du Yoga, un voyage d'exploration de la signification de l'âsana. Et, tout d'abord, voyons où se situe l'âsana dans la «géographie» du Yoga.

ASANA ET CORPS PHYSIQUE

Les textes sont clairs, depuis les upanishad jusqu'au Hatha Yoga Pradîpikâ, aucun ne considère l'âsana comme se suffisant à elle-même. «Et maintenant le Hatha Yoga, nous dit la Yogatattva Upanishad, les huit degrés qu'il comporte sont les réfrènements et disciplines, les postures et le contrôle du souffle, la rétraction des pouvoirs sensoriels, la fixation de la pensée, enfin la méditation profonde, et l'enstase finale». L'âsana est donc considérée comme une étape, un degré. Le Hatha Yoga dans son entier est offert «à ceux qui ne peuvent connaître le Râja Yoga, tout égarés qu'ils sont dans les ténèbres



résultant de la multiplicité des opinions». (Hatha Yoga Pradîpikâ). Le Hatha Yoga est donc «une échelle pour qui désire atteindre les cimes du Râja Yoga», (Hatha Yoga Pradîpikâ), et l'âsana l'un des degrés de cette échelle. Le Hatha Yoga Pradîpikâ n'est donc nullement en contradiction avec les Yoga sùtra de Patanjali, le but est le même : arrêter le mental et atteindre

l'état d'identification. Mais peut-être direz-vous: «s'il s'agit de mettre fin à l'agitation mentale, qu'ai-je à faire de ces «contorsions» diverses? Si je veux atteindre mon but dans cette vie, je n'ai pas de temps à perdre, alors pourquoi ne pas m'asseoir tout simplement et m'attaquer directement au mental?»

Le Yoga étant avant tout une voie d'expérimentation, je ne puis que vous répondre :

«Allez-y !...»

«Alors?»

«Tiraillements dans le dos, jambes ankylosées, désagréable cette mouche, démangeaisons diverses...»

«Et le mental?»

«Euh... Très concentré...sur le mal-être physique!»

Et voici que vous venez de faire une importante découverte : le corps physique est une source de dérangement pour le mental. Même lorsqu'il est en bonne santé il va être difficile de l'oublier, difficulté augmentée, bien sûr, en cas de maladie. La pratique de postures aura, dans un premier temps, «pour résultat la fermeté de la position, la disparition de toute maladie et la légèreté physique», (Hatha Yoga Pradîpikâ). Il sera donc utile, justement si l'on veut atteindre le but dans cette vie, (ou au moins essayer...), de perdre «un peu» de temps... En cela les «spécialistes» ont raison, la posture va permettre de maintenir le corps le plus longtemps possible dans un état de santé optimal. A condition, vous vous en doutez, de ne pas être pratiquée à dose homéopathique... On rencontre bien des choses extraordinaires dans le Yoga mais... pas de miracle! La pratique va permettre de libérer le mental des sollicitations corporelles dues au fonctionnement des sens naturellement dirigés vers l'extérieur. Ceci ne sera possible que si, dans l'âsana même, le mental n'est plus sans cesse occupé à contrôler le corps. Et c'est là le sens de l'aphorisme de Patanjali : «Sthira-sukham âsanam». Posture aisée, confortable, ne signifie pas qu'il faut accommoder la posture dans un sens de plus grand relâchement physique chaque fois que le corps

manifestera sa réprobation. Ce serait alors non seulement oublier la fermeté et la stabilité, mais aussi céder sans cesse aux sollicitations «externes». Comment serait-il alors possible de détourner le mental de son agitation? Avant de connaître aisance et stabilité, les efforts seront très probablement nécessaires. «On n'obtient la réalisation que par la pratique, par l'effort soutenu», (Hatha Yoga Pradîpikâ). La pratique de l'âsana va donc également développer la volonté. Volonté indispensable si l'on veut aller plus loin.

Le Yoga implique un renversement complet des comportements habituels. Conquérir la stabilité du corps constitue déjà un bouleversement, normalement nous bougeons sans cesse. Mais une autre étape nous attend : rendre conscients tous les comportements automatiques, contrôler peu à peu tous les aspects de notre vie abandonnés d'ordinaire à une activité mécanique. La prise de conscience, puis le contrôle des énergies vitales vont permettre de dépasser les limites de la corporéité.

Prâna, l'Energie cosmique, se manifeste à l'échelle individuelle sous la forme du souffle. La respiration que nous «ignorons» habituellement devra passer sous notre contrôle conscient. Parler d'étapes n'est pas en fait très exact, et la maîtrise du souffle ne vient pas après la posture mais l'accompagne. Elle aidera d'ailleurs, dans un premier temps, à oublier le corps et à maintenir la stabilité du mental. La relation entre rythme respiratoire et activité mentale est, en effet, notable. Vous doutez? Observez. A la suite d'une émotion mille pensées vous agitent, votre rythme respiratoire s'accélère. Ralentissez volontairement votre respiration.

- «Alors... le mental?»

De même, dans une posture, ce tiraillement qui vous agace, vous l'oublierez sans doute par la concentration sur le souffle. Mais, le prânâyâma pratiqué avec la posture n'a pas cette seule fonction. Dirigé, le souffle va permettre de révéler les circuits énergétiques jusqu'alors ignorés. Il nous faut dès maintenant apporter une précision importante. L'âsana nous permet de travailler sur le corps, certes, mais quel corps?

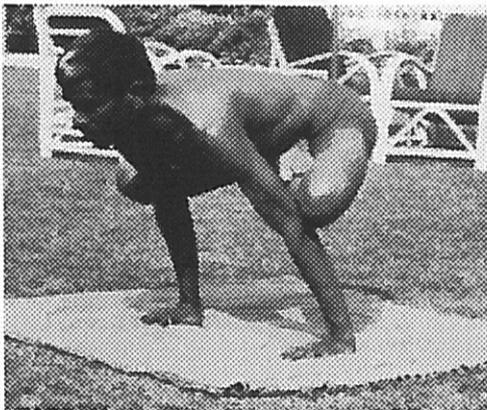
ASANA ET CORPS SUBTIL

Le corps divinisé par les yogin n'est sûrement pas le même que celui qui peut nous pousser vers les salles de musculation ou les rôtissoires balnéaires. Probablement, il ne s'agit pas non plus du même culte. La corporéité n'est pas limitée à son aspect le plus matériel. Le corps physique existe certes et l'on est invité à le rencontrer le plus souvent possible, à l'explorer, le connaître, l'améliorer, bref

l'aimer. Mais le but n'est pas l'identification à Narcisse! Notre corps physique est la porte qui nous permettra de prendre conscience de notre corps subtil et de notre corps causal. Et c'est là que l'âsana prend toute sa dimension. Elle permet d'explorer des zones jusqu'alors inconnues, de mettre en évidence notre identité fondamentale avec le monde qui nous entoure. Identité que nos limites corporelles et les informations recueillies par les sens nous avaient jusqu'alors cachée. «Le créateur a percé les ouvertures des sens vers l'extérieur, c'est pourquoi l'on regarde vers l'extérieur, et non vers le Soi. Cependant, quelque sage en quête d'immortalité, tournant ses yeux vers l'intérieur, découvre le Soi.», (Kâtha Upanishad).



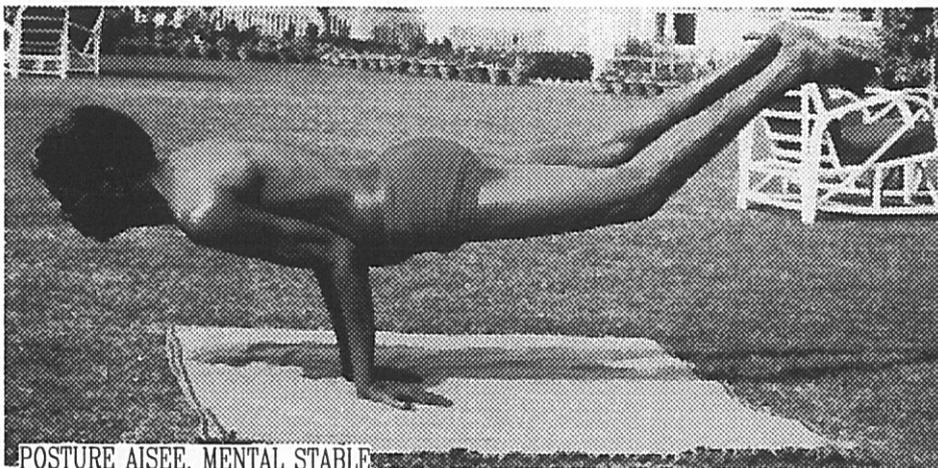
«Comment les yogin qui ne connaissent pas leur corps comme une maison avec une colonne et neuf portes et présidée par les cinq divinités tutélaires, pourront-ils atteindre la perfection?», questionne le Gorakhsha Shataka. L'énergie, la Shakti, à l'origine de la manifestation et qui gouverne le monde est aussi à l'oeuvre dans notre corps qui n'est pas, en soi, distinct de l'univers qui l'entoure. «Cet espace qui est extérieur à l'homme, cet espace est le même qui est intérieur à l'homme», (Chhândogya Upanishad). Il y a identité entre l'être individuel et l'Etre universel. C'est cette identité que l'âsana peut nous permettre de découvrir. «Purusha en vérité est l'univers entier, la source immortelle de toute création, graine de toute action, de toute méditation. Celui qui le découvre caché dans le recoin le plus intime de l'être, dénoue les liens de l'ignorance même au cours de sa vie terrestre», (Mundaka Upanishad). «Tout ce qui existe est formé des cinq



états de la matière appelés symboliquement Terre, Eau, Feu, Air et Ether.» Ainsi, «grâce aux pouvoirs acquis par le Yoga, les yogin peuvent atteindre la connaissance des principes des éléments», nous dit le Shiva Svarodaya. L'âsana va donc nous permettre d'explorer ces mondes dissimulés en nous. La moindre parcelle de notre corps «comprend» une

part de cet univers immense qui nous entoure. «Dans ce corps se trouve le Mont Meru, ainsi que les sept continents, les rivières, les océans, les montagnes, les domaines et les gardiens des domaines... Tous les êtres qui existent dans les trois mondes se retrouvent dans le corps. Entourant le Mont Meru ils sont engagés dans leurs fonctions respectives», (Shiva Samhitâ). La Yogattatva Upanishad, elle, met en relation chacune

des parties du corps avec l'élément qui lui est associé, en partant de l'aspect le plus grossier de la manifestation, celui qui nous est le plus familier. «Dans le corps de l'adepte, la part comprise entre pieds et genoux relève de l'élément terre... Dans le corps de l'adepte, la part comprise entre genoux et anus relève de l'élément eau... Dans le corps de l'adepte, la part comprise entre l'anus et le coeur relève de l'élément feu... Dans le corps de l'adepte, la part comprise entre coeur et sourcils relève de l'élément air... Dans le corps de l'adepte, la part comprise entre les sourcils et le sommet de la tête relève de l'élément éther». Au delà, au sommet du crâne, s'ouvre le domaine du non-manifesté. C'est là que Shakti, partie du mûlâdhâra, à la base du Mont Meru, la colonne vertébrale, s'unira à Purusha. A chacun



POSTURE AISEE, MENTAL STABLE

des éléments la Yogattva Upanishad associe une couleur, un yantra (diagramme géométrique), un mantra (son) et une divinité. Chacun de ces éléments pourra être exploré dans le travail de l'âsana en se concentrant sur l'un des centres, (cakra), «situés» le long de la colonne vertébrale. (S'agissant du corps subtil, il est évident que la dissection ne saurait permettre de découvrir ces centres!). A la base, là où sommeille Kundalinî-Shakti, dans le mûlâdhâra, l'élément terre. Plus haut, l'eau repose dans le svâdhîsthâna. Le feu brûle au sein de manipûra. Anâhata abrite l'air et l'espace s'ouvre dans vishudha. Ajnâ est le siège du bindu, origine de la création. Le sahasrâra transcende la manifestation. On a pris l'habitude d'associer chacun de ces centres à un plexus physique mais ils sont bien plus que cela, les fils qui nous relient au non-manifesté.

ASANA, LIEN COSMIQUE

Ce qui nous amène à nous penser différents des autres êtres c'est la perception du monde que nous transmettent nos sens. Ce sont nos sens limités qui «structurent» la matière et la rendent si...matérielle. Le Yoga, l'âsana, nous permet de passer par-delà la barrière des sens et de voir que «les êtres de tous les mondes sont formés des mêmes principes», (Shiva Svarodaya). Le Shiva Svarodaya nous explique pourquoi, dans leur aspect manifesté, les êtres ne sont pas semblables, «leurs artères subtiles sont organisées différemment». Et c'est là un nouveau sens de la posture.

«Il y a autant d'âsana qu'il existe d'espèces d'êtres vivants. Maheshvara seul connaît toutes leurs variétés». Selon le Gorakhsha Shataka il existe, en effet, quatre vingt quatre centaines de milliers d'âsana. Il



est dit que Shiva créa toutes les espèces vivantes en prenant les différentes postures. Ceci explique pourquoi les âsana ont souvent le nom d'animaux. Mais est-ce seulement la forme extérieure de l'espèce qu'elles reproduisent? Chaque posture place le corps dans une position qui organise les différents cakra dans un diagramme caractéristique d'une espèce ou d'une entité. Par l'âsana,

nous pouvons entrer en relation avec le reste de la création, elle est le lien entre l'homme et l'univers.

Que nous voilà loin des lordoses et cyphoses vertébrales... Loin et si proches cependant. Voir l'âsana dans son intégrité n'implique nullement d'ignorer notre corps tel qu'il est ici et maintenant. Bien au contraire. Pour continuer le chemin il faut cependant au moins savoir où l'on se trouve et avoir une idée du but à atteindre. Dans un monde où une grande partie des pratiquants de «yoga» ne voient que son aspect physique et où une autre partie pense pouvoir se passer de cette étape, jugée inutile, le Hatha Yoga pourrait apparaître comme une «voie du milieu» si ce n'était une voie bien «extrémiste» engageant la totalité de l'individu.

«Sans Hatha, il n'y a pas de Râja Yoga, et sans Râja Yoga, Hatha n'aboutit à aucun résultat. C'est pourquoi l'on doit pratiquer l'un et l'autre jusqu'à leur aboutissement final», (Hatha Yoga Pradîpikâ).



BIBLIOGRAPHIE

- «La science du Yoga, commentaires sur les Yogasûtra de Patanjali»; I K Taimini, Ed. Adyar 1980.
- «Upanishad du Yoga»; traduction de Jean Varenne, Ed. Idées-Gallimard 1974.
- «Hatha Yoga Pradîpikâ»; traduction de Tara Michaël, Ed. Fayard 1974.
- «Les Upanishad»; traduction de A Shearer et P Russell, Ed. Argel 1986.
- «Shiva Svarodaya»; traduction de Alain Daniélou, Ed. L'arche 1982.
- «La fantaisie des dieux et l'aventure humaine»; Alain Daniélou, Ed. Rocher 1985.
- «Le Yoga»; Mircéa Eliade, Ed. Payot 1987.
- «Le Yoga tantrique»; Julius Evola, Ed. Fayard 1984.
- «Tantra et Yoga»; Jean Papin, Ed. Dervy livres 1988.
- «Je est un autre»; Alain Daniélou, article paru dans la revue F.M.R n°20 en Juin 1989.
- "Yoga, méthode de réintégration"; Alain Daniélou, Ed Arche 1973.

JOCELYNE ALEZEAUD

SHIVA



"Celui qui est Rudra est le bienheureux,
Il est aussi la parole mystique Bhûr:
Hommage, hommage lui soit rendu!

Celui qui est Rudra est le bienheureux
Il est aussi la parole mystique Bhuvar:
Hommage, hommage lui soit rendu!

Celui qui est Rudra est le bienheureux
Il est aussi la parole mystique Svar:
Hommage, hommage lui soit rendu!"
Atharvashiras Upanishad

Comment parler du Shivaïsme sans se pencher auparavant sur le personnage le plus fascinant de la Trimûrti hindoue: le dieu aux 1000 noms, aux quatre bras et à la double personnalité: Shiva. Ce dieu énigmatique nous est défini dans les différents textes par diverses épithètes descriptives qui ne manquent pas de poésie. C'est le dieu «aux trois yeux, au cou bleu, aux 25 visages, couronné de lune, porteur du Gange, seigneur des montagnes, aux cheveux-embroussaille, images des eaux, aux colliers de crânes, maître de l'univers», etc.

SHIVA-RUDRA: LE DIEU A LA DOUBLE PERSONNALITE

«Celui qui est Rudra est le bienheureux,
Il est aussi ce qui est blanc:
Hommage, hommage lui soit rendu!

Celui qui est Rudra est le bienheureux,
Il est aussi ce qui est noir:
Hommage, hommage lui soit rendu!»

On comprend bien sûr que ce dieu dont le culte est à la fois le plus ancien et le plus prestigieux de l'Inde, sera excessivement difficile à saisir vue sa double person-

nalité et sa complexité. En effet, Shiva est à la fois «le bénéfique» et «le terrible», le bienveillant et le destructeur. Ainsi dans le Veda, il est appelé Shânta le «salutaire», «le donneur de remèdes», «le seigneur des hymnes», «le guérisseur, brillant comme le soleil, le meilleur et le plus bienfaisant des dieux.»

Il est également appelé Shiva, «le Seigneur du Sommeil» (de la racine Shin: sommeil): «Cet être d'obscurité s'étendait partout, pareil au sommeil inconscient sans forme, indescriptible, indéfinissable» Manu-Smriti (texte traditionnel). Il représente alors le repos, l'immortalité, donc l'univers qui s'endort en paix, loin de l'agitation et du bruit, sans la dualité du monde extérieur. Le sommeil, c'est également la mort, et la mort tant crainte dans notre monde occidental est la libération pour les Hindous, l'éveil à une autre vie, à une autre joie. Shiva, seigneur





Shiva sous l'aspect de Shri Shankaraji (Donneur de félicité)

du sommeil est déjà celui qui nous fait renaître.

Mais il est également appelé Rudra le terrifiant, le destructeur, celui que l'on ne peut affronter sans danger. Il est armé de foudre et lance des flèches mortelles, nous dit-on dans le Veda. C'est le «Seigneur des larmes», celui qui va donc représenter la forme Tamas à tendance centrifuge, qui est à la fois l'obscurité, l'inertie mais aussi la destruction. Ainsi, cette force est opposée à la force de Vishnu, Sattva, la tendance centripète qui crée la lumière, et à Rajas, la tendance orbitante qui crée le temps et l'espace, et qui est la force de Brahmâ.

Comment ce dieu peut-il porter en lui deux aspects aussi opposés? Selon la tradition hindoue, nous devons constamment progresser spirituellement, aussi nous devons détruire certains éléments dans notre conscience pour d'autres plus neufs, plus riches.

C'est en cela que Shiva va se montrer envers nous, dur, terrifiant, destructeur. Mais c'est dans le but de renoncer au monde superficiel, matériel et éphémère, et pour atteindre une autre spiritualité, nous allons mourir pour mieux renaître. Les deux personnalités du dieu se révèlent alors non seulement complémentaires, mais également d'une profonde unité.

Nous comprendrons encore mieux la double personnalité de Shiva, si l'on se réfère à l'iconographie qui nous représente Shiva enseignant la danse cosmique à sa Shakti, Pârvatî. Shiva danse, souriant, les cheveux en broussaille, à l'intérieur d'un cercle orné de flammes, en équilibre sur un pied, avec ses quatre bras harmonieux et équilibrés qui ondoient et virevoltent. Plusieurs interprétations ont été données de cette danse, mais il faut retenir qu'elle symbolise le cercle continu et rythmique de création et de destruction, de mort et de renaissance. Elle représente

la danse de l'univers, du cosmos et de l'âme humaine. Danse du continu renouveau, de la mort, de la vie. Ainsi Shiva qui semblait souffrir d'une dualité: «le bienveillant», «le terrible», n'est en fait qu'UN. Le grand Dieu, celui par qui tout finit, mais par qui tout commence.

SHIVA, L'ETRE SUPREME

«Celui qui est Rudra est le bienheureux,
Il est aussi le Monde:
Hommage, hommage lui soit rendu!»

Nous comprenons maintenant pourquoi Shiva est identifié dans les Upanishad à la réalité suprême, au Brahman, à l'Absolu. Nous comprenons qu'en lui, se trouvent réunis les trois dieux de la Trimûrti:
- celui qui crée le monde: Brahmâ,
- celui qui le maintient: Vishnu,

- celui qui le détruit: Shiva - Rudra.
Mais il est surtout important de savoir que Shiva représente les grandes puissances du cosmos car il est identifié à Agni, le feu, qui est une puissance soit purificatrice, soit destructrice; au Soma, le breuvage sacrificiel qui dispense la force et à Indra, le vainqueur du démon, le maître de l'énergie. Enfin Shiva réalise l'équilibre des trois guna: Tamas - Sattva - Rajas, et atteint un état parfait où toutes ces forces sont supprimées et où tout l'univers se trouve en suspens ... dans un moment hors du temps, dans l'éternité! On dit alors que Shiva est maître du temps Kâla. «Tout dans ce monde, l'existence et non-existence, la joie et la douleur, reposent sur le temps ... «Je suis le temps dont l'inclination est de détruire les mondes». Bh. Gîtâ.

LES GRANDES FONCTIONS DE SHIVA

«Celui qui est Rudra est le bienheureux, il est aussi Le Grand (Mahat):
Hommage, hommage lui soit rendu».

Shiva, «le seigneur du sommeil», Shiva, «le seigneur des larmes», est le grand dieu appelé aussi Maheshvara «le seigneur du savoir», le dieu des dieux, celui qui est au-dessus des dieux, et il va posséder ainsi plusieurs fonctions. D'abord celle de Mahat yogi, celui qui va enseigner le Yoga aux hommes. Shiva est donc le grand Yogi qui vit dans l'ascétisme et la méditation, tout nu, les cheveux en broussaille et le corps frotté de cendres. Il va également enseigner les autres disciplines qui mènent à la réalité ultime: la connaissance métaphysique (jnâna), la conscience du langage, la musique. Mais Shiva ne va pas se contenter d'enseigner, il va nous mettre sur le chemin de la sagesse en nous transmettant les trois énergies nécessaires à la vie: le pouvoir de comprendre, Jnâna; le pouvoir de vouloir, Icchâ; le pouvoir d'agir, Kriyâ.
«Cherchant la lumière, je prends refuge en lui qui le premier établit l'être immense et

en qui les Veda jaillirent, le dieu resplendissant par qui l'intellect est illuminé.» Shvetâshvatara Upanishad (6-18).



Sâdhu faisant son rituel sur un lingam.
Temple d'Asi ghât à Bénâres. Photo C. Tikhomiroff

LES ATTRIBUTS DE SHIVA

Les attributs de Shiva sont nombreux et évoquent chacun les différents aspects du dieu. Nous n'évoquerons ici que les principaux.

Le Linga ou phallus, emblème de sa créativité et de son pouvoir de créer le monde. Il est représenté inséré dans le Yoni, organe féminin. Shiva, le dieu universel, symbolisé par le phallus est le donneur de semence, celui qui va féconder la matrice universelle, c'est-à-dire la Nature.

Les trois yeux représentent le soleil, la lune

et le feu qui sont les trois sources de lumière, mais ils représentent aussi le pouvoir de Shiva de voir le passé, le présent et le futur. Le croissant de lune sur la tête est la promesse de vie qui

donne l'immortalité, la lune étant la coupe du soma ou breuvage d'immortalité.

Le Gange coule des cheveux de Shiva (symbole du dieu du vent Vâyu) et il a le pouvoir de purifier.

Les quatre bras représentent les quatre directions de l'espace et montrent le pouvoir de Shiva sur le cosmos et les éléments.

Le serpent symbolise la mort. Shiva est entouré par la mort mais elle ne l'atteint pas. La mort, c'est aussi l'éveil et notamment celui du serpent lové à la racine de notre colonne vertébrale: la Kundalinî.

Le taureau Nandi est la monture de Shiva. Il est le symbole de l'instinct érotique: Shiva galopant sur son taureau se montre maître de ses instincts et les sublime.

Les cendres sont le symbole du pouvoir de

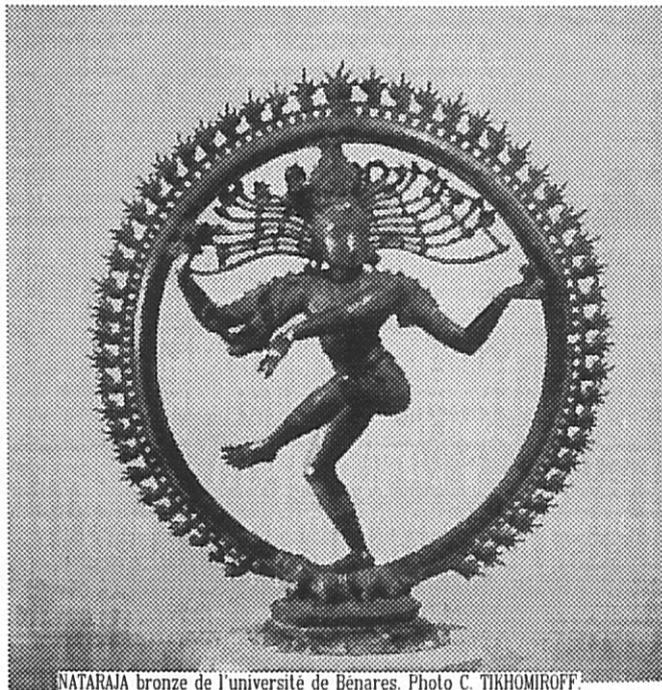
procréation sublimé. C'est la semence de l'homme réduite en cendre. Le tambour, fait de deux crânes couverts de peaux tendues, représente le son primal d'où est sorti le monde.



Shiva ityphallique, d'après une sculpture

Telle est l'image de ce dieu à la fois terrible et être suprême

qui hante tout nu et enduit de cendre les cimetières, qui porte les symboles de la mort mais qui en dansant, redonne la vie, crée des mondes nouveaux au rythme de son tambourin.



NATARAJA bronze de l'université de Benares. Photo C. TIKHOMIROFF.

«Le feu est son front, le soleil et la lune sont ses yeux, les directions de l'espace, ses oreilles, les Veda sont sa voix de vent qui pénètre le monde et le souffle qui soulève sa poitrine. Ses pieds sont la terre. Il est le

Soi au-dedans de tous les êtres vivants.»
Mundaka Upanishad.

Maryvonne REY

"Les portes supérieures et inférieures devraient être gardées fermées afin que les énergies vitales ne quittent pas le corps. Si l'on concentre à l'intérieur les forces de l'extase, de merveilleuses visions se lèveront dans le ciel de l'esprit. Voilà un secret spécial qui abrège le voyage vers la libération."

YOGINI TANTRA

LES PROCHAINS

NUMEROS

Nous vous présentons un aperçu du contenu des prochains numéros. Il ne s'agit là que d'extraits des sommaires et les meilleures surprises sont peut être restées cachées.

JANVIER 1991



TEXTE TRADITIONNEL :

Ishvaragîta (extraits).

Traduction de Christian TIKHOMIROFF

LA SYMBOLIQUE DU CHIFFRE 3.

Maryvonne REY.

ENTRETIEN AVEC : JEAN PAPIN.

LE GANGE : SACRE ET SECRET.

Martine BUSSAT.

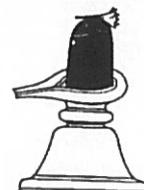
NATARAJA : MYTHE, SYMBOLE ET POSTURE.

Jocelyne ALEZEAUD.

LA CONCENTRATION.

Christian TIKHOMIROFF.

MAI 1991



PLACE DE LA MAGIE DANS LE YOGA.

Gilou DUFLOT.

SYMBOLIQUE SEXUELLE ET METAPHYSIQUE DU LINGA.

Christian TIKHOMIROFF.

ENTRETIEN AVEC : TARA MICHAEL (Sous réserve).

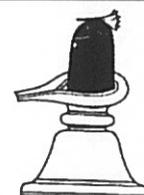
SHAKTI : LA PUISSANCE INTERIEURE.

Cécile QUILLACQ.

A L'ECOUTE DU SILENCE.

Maryvonne REY.

SEPTEMBRE 1991



LE DOUTE DANS LA SADHANA : Michel BOULLET.

TECHNIQUES : PUISSANCE ET CONCENTRATION PAR LES FIXATIONS OCULAIRES (Drsti). Christian TIKHOMIROFF.

YANTRA ET MANTRA : G. DUFLOT - LE TANTRISME : Cécile QUILLACQ.

SPIRITUALITE : LE SENS D'UNE VIE. Dominique ISAIA.

CONTE TRADITIONNEL

VETALA-PANCAVIMCATI

Gandbarb-Sên, roi de la ville de Dhârânagar, avait quatre femmes et six fils, tous instruits et forts. Lorsque ce roi mourut quelques temps après son fils aîné Shank monta sur le trône. Au bout de quelques jours Shank mourut et son frère cadet, Bikram, se trouva seul roi et commença à gouverner avec sagesse et bienveillance. Il étendait sa domination de jour en jour dans de telles proportions qu'il finit par être maître de l'Inde entière. Il établit ainsi un royaume stable qui marqua le commencement d'une ère.

A quelques temps de là, le roi se dit qu'il devrait parcourir les pays dont il entendait parler. Une fois cette résolution prise, confiant son royaume à son jeune frère Barthari, il se fit yogi et seul, se mit à voyager de pays en pays et de forêt en forêt.

Dans cette ville, maintenant gouvernée par Barthari, un certain brahmane pratiquait ses austérités. Un jour, un dieu lui apporta le fruit de l'immortalité. L'ayant pris il l'apporta chez lui et dit à sa femme :

«Le dieu, en me donnant ce fruit me dit : «Celui qui en mangera sera immortel». Entendant cela la brahmine se mit à pleurer abondamment.

«Hélas! dit-elle, tout cela est grand malheur pour nous car si nous devenons immortels, quand donc cesserons-nous de demander l'aumône ? Mais il vaut mieux mourir! Une fois mort on est délivré des douleurs d'ici-bas».

«J'avais pris ce fruit pour te l'apporter, reprit le brahmane, mais tes paroles m'ont enlevé toutes mes facultés. Indique moi ce que je dois faire maintenant».

«Donne ce fruit au roi, lui dit la brahmine, tu recevras en échange des richesses au moyen desquelles on obtient à la fois les jouissances de ce monde et le bonheur spirituel». Ayant entendu ces paroles, le brahmane se rendit auprès du roi et lui donna sa bénédiction. Puis, après lui avoir expliqué les vertus de ce fruit merveilleux, il lui dit :

«Seigneur! Veuillez prendre ce fruit et me donner quelque richesse car ce sera une grande satisfaction pour moi que de vous voir vivre longtemps». Après lui avoir remis une grande quantité de roupies, le roi le congédia et entra dans son harem. Appelant auprès de lui celle des reines qu'il aimait le plus, il lui fit présent de ce fruit en lui disant :

«Mange ce fruit, ô ma reine! Afin que tu sois immortelle et que tu sois toujours jeune». Ayant entendu ces paroles, la reine prit le fruit qu'il lui tendait et, tandis qu'il sortait pour aller dans la salle d'audience, elle le donna à son ami le kôtwal (chef de la police), mais il se trouva que le kôtwal le donna à son tour à une courtisane qu'il avait pour amie en lui en expliquant les vertus. Celle-ci s'étant dit :

«Voilà un présent digne d'un roi», elle le prit, et l'apporta au souverain qui la congédia après lui avoir donné de grandes richesses. En voyant ce fruit il devint abattu, las du monde et se dit :

«A quoi servent les biens périssables d'ici-bas pour lesquels nous finirons par tomber en enfer ? Il vaut mieux leur préférer la pénitence, vivre dans la pensée de Dieu et, par

là, arriver au bien suprême». Avec cette pensée dans l'esprit il entra dans son harem et demanda à la reine ce qu'elle avait fait du fruit qu'il lui avait remis.

«Je l'ai mangé» lui fut-il répondu. Alors il montra le fruit. A cette vue la reine, confondue, ne trouva rien à répondre. Il sortit, fit laver le fruit et le mangea; Puis il décida d'abandonner son trône, se fit yogi et sans parler à personne, sans écouter qui que ce soit, il partit dans la forêt. Le trône de Bikram se trouvait vacant.

Quand cette nouvelle parvint au Dieu des dieux, Indra, celui-ci envoya pour garder Dhârânagar un messenger qui fut chargé de veiller sur la ville nuit et jour. Enfin le bruit que le roi Barthari était parti, abandonnant son royaume, se répandit de pays en pays. Aussitôt qu'il entendit cette nouvelle, le roi Bikram revint dans son pays. Il arriva au milieu de la nuit. Au moment où il entra dans la ville, le messenger lui cria :

«Qui es-tu ? et où vas-tu ? Arrête-toi et dis-moi ton nom ?». «Je suis le roi Bikram et je vais dans ma ville, dit le roi. Qui es-tu toi qui m'arrêtes ?».

«Je suis envoyé par les dieux pour garder cette ville, répondit le messenger. Si tu es vraiment le roi Bikram, combats tout d'abord avec moi. Tu entreras dans la ville ensuite».

Entendant ces mots, le roi ceignit ses reins et défia le messenger. Celui-ci fit face et le combat commença. Finalement le roi terrassa le messenger et s'assit sur sa poitrine et celui-ci lui dit :

«O roi ! tu m'as terrassé. Je te fais grâce de la vie». Alors le roi se mit à rire.

«Il faut que tu sois devenu fou! A qui fais-tu grâce de la vie? Si je le veux je puis te tuer. Comment me donneras-tu la vie?» Mais le messenger parla ainsi :

«O roi ! Je te sauve de la mort, mais tout d'abord, écoute-moi. Tu pourras ensuite, exempt d'inquiétude, gouverner le monde entier». Enfin le roi le relâcha, l'écouta attentivement et le messenger parla en ces termes :

«Il y avait dans cette ville un roi très généreux nommé Chandr-Bhan. Un jour que ce roi était allé dans la forêt, il vit ... quoi? un ascète suspendu dans un arbre, la tête en bas et qui aspirait continuellement de la fumée. Il n'acceptait rien de personne et ne parlait à personne. Ayant vu la situation de cet homme, le roi revint chez lui, s'assit au milieu de la cour et parla ainsi :

«Celui qui m'amènera ce dévot gagnera mille roupies». A ces mots une prostituée s'avançant vers le roi lui dit :

«Que votre majesté m'en donne l'ordre et je concevrai avec ce dévot un enfant, et, l'ayant placé sur son épaule, je vous l'amènerai». Le roi fut très surpris d'entendre ces paroles et après avoir remis à cette courtisane une feuille de bétel comme marque de leur accord mutuel, il la congédia. Elle s'en alla dans la forêt, et ayant atteint la retraite du pénitent que vit-elle?... elle vit ... c'était bien réel!... Elle vit le dévot suspendu la tête en bas. Il ne mangeait ni ne buvait et était en train de se dessécher. Alors la courtisane ayant fait cuire

des confiseries, les introduisit dans la bouche de l'ascète qui les avala, puis elle lui en redonna. Pendant deux jours, elle lui fit absorber de la nourriture de cette façon, et en mangeant ainsi il acquit de la force. Ayant ouvert les yeux il descendit de l'arbre et lui demanda pourquoi elle était venue là.

«Je suis la fille d'un dieu, lui répondit la courtisane, je faisais pénitence dans le ciel d'Indra et maintenant je suis venue dans cette forêt».

«Où est ta cabane, dit ensuite le dévot. Montre la moi». Elle le conduisit alors à sa cabane, lui prépara la nourriture des six saveurs et le dévot cessant d'aspirer la fumée se mit chaque jour à manger et à boire. A la fin Kama, le dieu de l'amour, le troubla, il oublia sa pénitence dans les plaisirs de



la chair et la courtisane devint enceinte. Dix mois après naquit un enfant.

Quelques mois s'étant écoulés, cette femme dit au dévot : «Cher saint! il faut maintenant aller à quelque pèlerinage pour effacer notre péché». L'ayant enjolé par ses paroles, elle fit monter l'enfant sur l'épaule du dévot et s'en alla à la cour du roi, ayant rempli son engagement. Au moment où elle arriva devant le roi qui l'avait reconnue de loin et qui avait vu l'enfant sur l'épaule du dévot, celui-ci dit à ses courtisanes :

«Voyez, n'est-ce pas la même courtisane qui était partie pour ramener l'ascète?».

«Grand roi, répondirent-ils, vous dites vrai : c'est elle-même et que votre majesté nous permette de lui faire remarquer que tout ce que cette femme s'était engagée à faire a été fait».

Quand le dévot entendit ce que disaient le roi et ses courtisans, il comprit l'effort du roi pour troubler sa pénitence. Ayant compris cela il s'enfuit de ce lieu, sortit de la ville, tua l'enfant et, étant retourné dans la jungle, reprit sa vie d'ascète. Au bout de quelques jours ce roi mourut et le dévot accomplit sa pénitence.

«Bref voici la signification de ce récit : Trois hommes sont nés dans la même ville, dans la même phase lunaire, pendant le même yôg et au même mahûrat. L'un d'eux, c'est vous, est né dans la maison d'un roi; le second est né dans la maison d'un marchand d'huile; le troisième, le dévot, est né dans la maison d'un potier. Vous régnerez ici. Le fils du marchand d'huile possédait le trône des régions infernales. Le potier, sa pénitence accomplie, après avoir tué le marchand d'huile en a fait un génie malfaisant qui habite dans un cimetière suspendu la tête en bas dans un siris (mimosas). Si tu lui échappes, tu règneras. Je t'ai averti, prends garde».

Ayant parlé ainsi, le messager partit et le roi entra dans son palais. Au matin, il sortit et donna l'ordre de tenir une assemblée. Tous tant qu'ils étaient, grands et petits serviteurs, s'avancèrent à la rencontre de sa majesté et lui firent des présents. Les sons de la musique commencèrent à se faire entendre. La ville entière était dans la joie et l'allégresse qui allaient croissant. Partout, et dans toutes les maisons on chantait et on dansait. Puis le roi commença à gouverner avec justice. On raconte, qu'un jour, un ascète du nom de Shant-Shil (orné de coquillage) vint à la cour, tenant dans sa main un fruit qu'il remit lui-même au roi. Et, ayant étendu son tapis de méditation, il s'assit. Puis, au bout d'une heure, il partit. Après son départ le roi se dit :

«Ne serait-ce pas celui dont le messager m'a parlé!». Rendu méfiant à cette pensée, il ne mangea pas le fruit, et, ayant fait appeler son intendant, le lui donna en lui recommandant d'en prendre soin. Mais le dévot revenait toujours près de lui et chaque jour lui donnait un fruit. Un jour que le roi était allé voir son écurie, accompagné de quelques serviteurs, le dévot arriva et lui remit le fruit comme il faisait toujours. Le roi l'ayant pris le lança en l'air mais, tout à coup, lui échappant des mains il tomba par terre. Un singe, l'ayant ramassé, le brisa, et il s'échappa un rubis d'un éclat tel que le roi et ses compagnons en furent stupéfaits. Alors le roi dit à l'ascète :

«Pourquoi m'as-tu donné ce rubis?»

«O grand roi! répondit-il, il est écrit dans les livres sacrés qu'on ne doit pas entrer les mains vides dans la demeure d'un roi, d'un guru, d'un astrologue, d'un médecin et d'une jeune fille. C'est pourquoi, je suis toujours venu ici avec un fruit. O roi! que parles-tu d'un rubis quand dans tous les fruits que je t'ai donnés se trouvait une pierre précieuse?».

Ayant entendu cela, le roi donna l'ordre à son intendant d'apporter les fruits qu'il lui avait remis, et, les ayant ouverts, en fit sortir de chacun un rubis. A la vue de tous ces rubis, le roi fut extrêmement content. Il fit appeler un lapidaire pour examiner les pierres et lui dit :

«Nous n'emporterons rien de ce monde. L'honnêteté est une grande chose ici-bas. Dites-nous honnêtement ce que vaut chacune de ces gemmes». Ayant entendu ces paro-

les, le joaillier répondit:

«O roi! votre majesté parle selon la vérité. La vertu nous accompagne toujours, elle nous sert également dans les deux mondes. Ecoute, grand roi! chacune de ces pierres est parfaite de teinte, de poids et de forme. Si je disais que chacune vaut dix millions de crores de roupies, ce serait rester de beaucoup au dessous de sa valeur réelle. En vérité, chacun de ces rubis vaut l'une des sept parties du monde». Très satisfait de ce qu'il venait d'entendre, le roi donna au joaillier une robe d'honneur et le congédia. Puis, ayant pris l'ascète par la main, il le fit asseoir sur un trône et lui dit:

«Mon royaume tout entier ne vaut pas un de ces rubis. Dis-moi toi qui est nu, pourquoi tu m'as donné toutes ces pierres précieuses?».

«O Roi! dit l'ascète, je te le dirai en particulier, car il ne convient pas de parler en public de magie, de charmes, de drogues, de religion, des affaires de sa maison, des choses défendues que nous avons mangées, des scandales que nous pouvons avoir entendus. Ecoute cette loi.

«Quand une parole tombe dans six oreilles, elle ne reste pas secrète; si cette parole tombe dans quatre oreilles, nul autre ne l'entend; et si elle tombe dans deux oreilles Brahmâ lui-même ne la connaît pas. Comment l'homme peut-il s'en douter?».

Ayant entendu ces mots, le roi prit l'ascète en particulier et lui dit:

«O saint vénéré! Vous m'avez donné tous ces rubis et je ne vous ai même pas donné à manger un seul jour. Je suis extrêmement confus, dites-moi ce que vous désirez ?» L'ascète lui dit alors:

«O Roi! Dans un grand cimetière sur la rive de la Godavery, je ferai de la magie et je prononcerai des incantations au moyen desquelles je posséderai les huit siddhis. Aussi je te demanderai en guise d'aumône de rester près de moi toute une nuit. Grâce à ta présence, mes incantations produiront des effets».

«C'est bien! lui répondit le roi, je viendrai. Indique-moi le jour où je dois me rendre près de toi».

«Viens à moi, seul et armé, dans la soirée du mardi, quatorzième jour de la moitié sombre du mois de bhadon (Août)».

«Tu peux partir, lui dit le roi, j'irai certainement seul».

C'est ainsi, qu'ayant reçu cette promesse, l'ascète prit congé du roi. Il entra dans un temple, et, ayant préparé tout ce qui lui était nécessaire, alla s'asseoir dans un cimetière. De son côté le roi se mit à réfléchir. Le moment de son départ étant arrivé, il attacha son épée, rajusta sa langôtî et se rendit seul dans la nuit auprès de l'ascète. Etant arrivé il le salua.

«Viens et assieds-toi lui dit l'ascète». Et le roi s'étant assis vit avec étonnement accourir de tous les côtés, des démons, des fantômes, des sorcières de toutes sortes, revêtus de formes terrifiantes et qui dansaient. Et, assis au milieu d'eux, l'ascète frappait sur deux crânes. Le roi ne trembla pas à ce spectacle. Il ne ressentit aucune frayeur et demanda à l'ascète ce qu'il lui commandait.

«O Roi! lui dit celui-ci, puisque vous êtes venu, faites une chose. A environ deux lieues vers le sud, est un cimetière dans lequel se trouve un mimosa. Un cadavre est suspendu à cet arbre. Apportez-le moi immédiatement pour que je puisse remplir les rites qu'il convient.» Ayant envoyé le roi

dans cette direction, il s'accroupit dévotement, et se mit à marmonner ses prières.

Cette nuit était pleine de ténèbres terrifiantes. La pluie tombait avec une telle violence qu'on aurait dit qu'il ne pleuvrait plus jamais après ce jour, et les lutins et les esprits faisaient un tel vacarme, que même le demi-dieu, le héros le plus brave n'eut pu les voir sans trembler. Cependant le roi poursuivait sa route. Des serpents s'approchaient en rampant, s'enroulaient autour de ses jambes et il les chassait en prononçant une formule magique. Enfin, ayant tant bien que mal passé ce chemin si pénible, il arriva dans le cimetière et alors, il vit des démons s'emparant des hommes et les frappant jusqu'à ce qu'ils mourussent. Il vit des sorcières ronger le foie des enfants. Les tigres rugissaient, les éléphants barissaient. Enfin, il aperçut l'arbre, et l'ayant regardé attentivement vit que chaque branche, chaque feuille de la racine au sommet brûlait en crépitant. Et de quatre points cardinaux s'élevait une clameur continue. «Tuez! Tuez! Saisissez-le! Saisissez-le! Prenez garde qu'il ne s'échappe!» A ce spectacle le roi ne trembla pas mais il se dit que c'était peut être l'ascète dont le messager lui avait parlé, et s'étant approché, il vit, suspendu la tête en bas, un cadavre attaché par une corde.

Le roi fut content de voir que ses efforts avaient porté leurs fruits et ayant pris son épée et son bouclier, grimpa hardiment sur l'arbre il tira son épée, coupa la corde et le corps tomba. Aussitôt qu'il eut touché terre, il se mit à pleurer et à grincer des dents. En entendant ces cris, le roi fut content à la pensée que cet homme vivait et, étant descendu de l'arbre, il lui demanda:

«Qui es-tu ?»

Aussitôt qu'il l'entendit le cadavre éclata de rire au grand étonnement du roi, et remontant à l'arbre s'y suspendit de nouveau. Le roi l'ayant rejoint immédiatement, le prit sous son bras, le ramena à terre et lui dit:

«Misérable! Dis-moi qui tu es!»

Il n'obtint pas de réponse. «C'est peut être, se dit-il, le marchand d'huile dont m'a parlé le messager et qui avait été relégué par l'ascète dans un cimetière». Sur cette pensée, il enveloppa le corps dans un drap et l'emporta.

Un homme qui montre tant de résolution doit réussir.

«Qui es-tu, demanda à son tour le Génie, et où me mènes-tu?»

«Je suis le roi Bikram, lui répondit le roi, et je te conduis à un ascète.»

«J'irai à une condition, reprit le Génie, c'est que tu ne parleras pas pendant le trajet. Si tu parles je retournerai sur mon arbre.» Le roi accepta cette condition et le prit avec lui. Alors le Génie ajouta:

«O roi! Les gens instruits, intelligents et sages passent leurs journées à goûter les plaisirs du chant et la lecture des livres sacrés. Les imbéciles et les niais les passent dans le sommeil et les plaisirs. Il vaut mieux donc pendant ce voyage s'entretenir de choses utiles. Ecoute donc, O roi, le récit que je vais te conter!».

* * *

«O roi, dit le Génie, il est une ville nommée Puyapur. Le roi de cette ville s'appelait Ballabh. Son ministre s'appelait Satyaprakâsh et la femme de son ministre Lakshmi. Un

jour, Ballabh dit à Satyaprakâsh:

«Le roi qui ne goûte pas le plaisir en compagnie de belles femmes a un règne stérile.» Ayant dit, il remit à son ministre le fardeau du royaume, se donna à la volupté et à la joie et,



ayant abandonné les soucis du gouvernement, passait ses jours et ses nuits dans le plaisir.

Un jour que Satyaprakâsh était assis dans sa demeure, découragé, sa femme vint et lui dit:

«Seigneur! Je remarque que vous avez maigri depuis quelques jours.»

«Je suis jours et nuits dans la pensée du royaume, répondit-il, tandis que le roi passe les journées entières dans le plaisir et l'indolence. Je suis dans l'inquiétude. C'est pour cela que mon corps s'amaigrit.»

«Seigneur! Reprit sa femme, vous avez administré le royaume pendant de longs jours. Quittez quelque temps le roi et allez en pèlerinage à quelque lieu saint.» Ayant entendu ces paroles, il resta silencieux. Puis, s'étant levé, il alla prendre congé du roi qui tenait assemblée et partit en pèlerinage. Poursuivant sa route il arriva au bord de la mer, au lieu appelé le pont de Râma. Il alla rendre visite à Mahâdev et, comme il sortait du temple, il dirigea ses regards du côté de la mer et vit avec stupéfaction, émergeant de l'eau, un arbre d'or dont les feuilles étaient d'émeraude, les fleurs de topaze et les fruits de corail. C'était une apparition merveilleuse. Et, assise sur l'arbre une vierge d'une éclatante

beauté, tenant un luth à la main, chantait avec des accents d'une mélancolie et d'une douceur infinies. Au bout d'une heure, l'arbre s'enfonça dans la mer.

Ayant contemplé ce spectacle, Satyaprakâsh retourna dans la ville et alla saluer le roi. Ayant joint les mains il lui dit:

«O grand roi, j'ai vu une chose merveilleuse.»

«Raconte-moi cela, lui dit Ballabh.»

«Grand roi, reprit le ministre, nos ancêtres ont dit:

«Ne raconte pas une chose que les autres ne comprendraient ni ne croiraient.»

Mais j'ai vu moi-même clairement ce fait, aussi vais-je te le conter.» Satyaprakâsh dit ainsi tout ce qu'il avait vu. Ayant entendu ce récit, le roi, confiant le gouvernement à son ministre, partit seul au bord de la mer. Il arriva au bout de quelques jours et entra pour prier dans le temple de Mahâdev. Ayant terminé ses prières, il sortit et vit, émergeant de la mer, le même arbre et la même jeune fille. A cette vue sautant dans la mer il s'assit sur l'arbre qui aussitôt disparut, l'emportant avec lui. L'ayant vu cette jeune fille lui dit:

«O homme, plein de bravoure! Pourquoi es-tu venu?»
«Je suis venu attiré par ta beauté», lui répondit-il. Elle lui dit alors:

«Si tu promets de ne pas m'embrasser pendant le quatorzième jour de la phase sombre de la lune, je me marierai avec toi.» Le roi se soumit à cette condition et, ayant reçu sa promesse, elle se maria avec lui. Enfin le quatorzième jour de la phase sombre de la lune étant arrivé, elle lui dit:

«O roi, ne reste pas près de moi.» L'ayant entendu, Ballabh saisissant son épée se leva et étant allé d'un autre côté, se cacha et regarda. Au milieu de la nuit, un démon vint et se mit à embrasser la jeune femme. A cette vue, le roi saisit son épée, courut à lui et lui dit:

«O démon coupable! Ne mets pas les mains sur ma femme en ma présence et tout d'abord combats avec moi. Je t'ai craint tant que je ne te voyais pas, maintenant je suis intrépide.» Ayant prononcé ces paroles, tirant son épée il lui donna un coup si violent que la tête séparée du tronc, roula en grimaçant sur le sol. Et voyant cela, la jeune fille lui dit:

«O homme plein de bravoure, tu m'as rendu un grand service, et elle continua: il n'y a pas de rubis dans toutes les montagnes; le santal ne croît pas dans toutes les forêts et la tête de tous les éléphants ne porte pas de perles.» Alors le roi lui demanda pourquoi le démon était venu près d'elle le quatorzième jour de cette phase de la lune.

«Mon nom est «la belle», lui répondit-elle, et je suis la fille de Bidyadhar. Mon père avait pour habitude de ne jamais prendre de nourriture sans moi. Un jour que je n'étais pas à la maison, à l'heure du repas, mon père courroucé me maudit, disant qu'un démon viendrait m'embrasser les quatorzièmes nuits des phases sombres de la lune. L'ayant entendu je le suppliai de me montrer quelque compassion et alors il me dit: «Le jour où un homme courageux viendra tuer le démon, tu seras délivrée de ma malédiction ...» Maintenant que je suis libre, je vais saluer mon père.»

«Si tu veux reconnaître ce que j'ai fait pour toi, lui dit Ballabh, viens voir immédiatement mon royaume, tu iras saluer ton père ensuite.» Elle y consentit et il la conduisit dans sa capitale. On annonça par toute la ville, au son de la musique, l'arrivée du roi. Dans toutes les maisons, on chanta des

odes et des chants de bienvenue. Tous les musiciens de la ville vinrent à la cour pour fêter cet événement et le roi distribua d'abondantes aumônes et fit des actes méritoires. Au bout de quelques jours, cette belle lui dit :

«Grand roi, je dois maintenant aller dans la maison de mon père.» Il devint triste et lui dit :

«Eh bien, pars.» Mais voyant sa tristesse elle résolut de ne pas partir.

«Pourquoi abandonnes-tu le projet d'aller dans la maison de ton père, lui demanda-t-il?»

«Maintenant que je suis devenue la femme d'un mortel, reprit-elle, mon père, qui est un musicien céleste, ne me témoignera aucun égard. C'est pourquoi je n'irai pas le voir». Le roi en l'entendant fut très content. Il dépensa des sommes de roupies en aumônes et en charités. Et en apprenant ce qu'il faisait, le ministre eut le cœur brisé et en mourut. Ayant parlé ainsi, le Génie demanda :

«O roi! pourquoi le ministre mourut?»

«Il mourut, répondit le roi, en voyant que son souverain s'était jeté à corps perdu dans le plaisir oubliant l'intérêt de son royaume et à la pensée que le peuple se trouvait sans chef et que personne ne lui obéirait». Ayant entendu cette réponse, le Génie retourna de nouveau sur son arbre et de nouveau le roi le reprit, le mit sur son épaule et l'emporta.

* * *

«O roi, dit le Génie, il est dans le pays de Dêkhin une ville nommée Dharmpur. Le roi de cette ville s'appelait Mahâbal. A un certain moment, le roi d'un autre pays vint l'attaquer avec son armée et assiégea sa capitale. La lutte dura plusieurs jours mais Mahâbal fut mis en déroute et son armée en partie détruite. Sans ressource, il partit dans la jungle pendant la nuit amenant avec lui sa femme et sa fille. Quand il eut fait quelques lieues dans la forêt, il arriva, au matin, en vue d'un village. Ayant fait asseoir sous un arbre la reine et la princesse, il se dirigeait seul vers le village pour se procurer quelque chose à manger, quand les «Bhils» vinrent et l'entourèrent en lui disant :

«Jette tes armes». En entendant cela, le roi commença à décharger ses flèches sur eux et ils firent de même. Le combat dura de cette façon pendant une veille et beaucoup de Bhils furent tués. Cependant une flèche atteignit à la tête le roi qui tomba et l'un des Bhils lui coupa. Quand la reine et la princesse le virent mort, elles pleurèrent, se frappèrent la poitrine, et s'enfoncèrent dans la forêt. Après avoir fait ainsi environ deux lieues, fatiguées, elles s'assirent et se mirent à faire des réflexions de toutes sortes.

Cependant le roi Chandrasên et son fils qui chassaient dans la forêt virent la trace des pas des deux femmes.

«D'où peuvent venir, dit le roi à son fils, les marques de pas qu'on voit dans cette immense forêt. A qui appartiennent-elles?»

«Grand roi, répondit le prince, ces marques sont des pas de femmes. Le pas d'un homme n'est pas si petit.»

«Cela est vrai, répondit le roi, un homme n'a pas un pied si mignon».

«Elles viennent de passer», reprit le prince.

«Allons, dit le roi, allons à leur recherche. Si nous les rencontrons, je te donnerai celle qui a les plus grands pieds et je prendrai l'autre». S'étant arrangés de cette façon, ils marchèrent et virent bientôt les deux femmes assises. Tout contents, ils les mirent sur leur cheval conformément à ce qui était convenu. Le prince garda la reine et le roi la princesse.

Ayant fait ce récit, le Génie demanda :

«O roi, que seront l'un à l'autre les enfants du roi et ceux du prince?». Le roi ne sachant que répondre resta silencieux et le Génie content ajouta :

«O roi, j'ai été témoin de ta fermeté et de ta ténacité et j'en ai été satisfait. Mais je vais te dire une chose. Ecoute-moi. Il est un homme dont les cheveux sont comme des épines et le corps comme le bois. Il s'appelle Shant-Shil. Il est entré dans la ville, il t'a envoyé me chercher et lui-même assis dans un cimetière, continue à faire de la magie et se propose de te tuer. Je t'en avertis. Quand ses prières terminées, il te dira de faire la révérence des six membres par laquelle les genoux, les pieds et les coudes touchent le sol, tu lui répondras ceci : «Je suis roi entre les rois et tous me saluent. Jusqu'à présent je n'ai jamais salué personne et ne sais comment faire. Vous qui savez, prenez moi en pitié et enseignez-moi à faire des salutations». Quand il sera incliné, tranche lui la tête avec ton épée et tu règneras paisiblement, sinon il te tuera et établira sa domination». Ayant donné cet avertissement, le Génie sortit du moule de ce cadavre et partit.

Pendant qu'il faisait encore nuit, le roi rapporta le cadavre à l'ascète et le plaça devant lui. L'ayant vu, il fut très content du roi et le loua beaucoup. Ayant ensuite répété une formule magique, il ranima le cadavre et offrit un sacrifice. S'étant assis, tourné vers le sud, il offrit à la divinité de la mort ce qu'il avait préparé, bétel, fleurs, parfums, lampes, nourriture consacrée. Après avoir prié il dit au roi :

«Fais un salut, tu possèderas de la gloire et de la magnificence et les neufs trésors des huit pouvoirs magiques seront dans ta maison». Mais le roi s'étant rappelé les paroles du Génie, joignit les mains et lui dit d'un ton humble : «Seigneur, je ne sais comment faire une révérence, mais toi qui es instructeur, aies pitié de moi et apprends-moi à la faire». Comme l'ascète l'ayant entendu inclinait la tête pour lui faire son salut, le roi le frappant de son épée lui trancha la tête, et le Génie, étant venu, fit tomber une pluie de fleurs. Il est dit que ce n'est point offenser le devoir que de tuer celui qui voulait vous tuer.

Indra, le roi des dieux, et tous les dieux assis sur leur char, témoin du courage du roi poussèrent des cris de victoire et Indra satisfait du courage du roi dit :

«Demande-moi une faveur». Alors le roi dit :

«Seigneur, fait que mon histoire soit fameuse dans le monde».

«Ta mémoire sera fameuse aussi longtemps que la lune, le soleil, la terre et le ciel subsisteront, lui répondit Indra, et tu seras connu de toute la terre». Ayant dit, Indra retourna dans son séjour et le roi ayant saisi les deux cadavres, les jeta dans un chaudron d'huile et, l'esprit du Génie et celui de l'ascète en étant sortis lui demandèrent :

«Que nous ordonnes-tu?».

«Venez à moi quand je penserai à vous» leur dit-il. Après avoir reçu leur promesse, il rentra dans ses états et commença à gouverner.

Il est dit que celui qui possède la sagesse, fut-il instruit ou ignorant, enfant ou adulte, sera toujours victorieux.

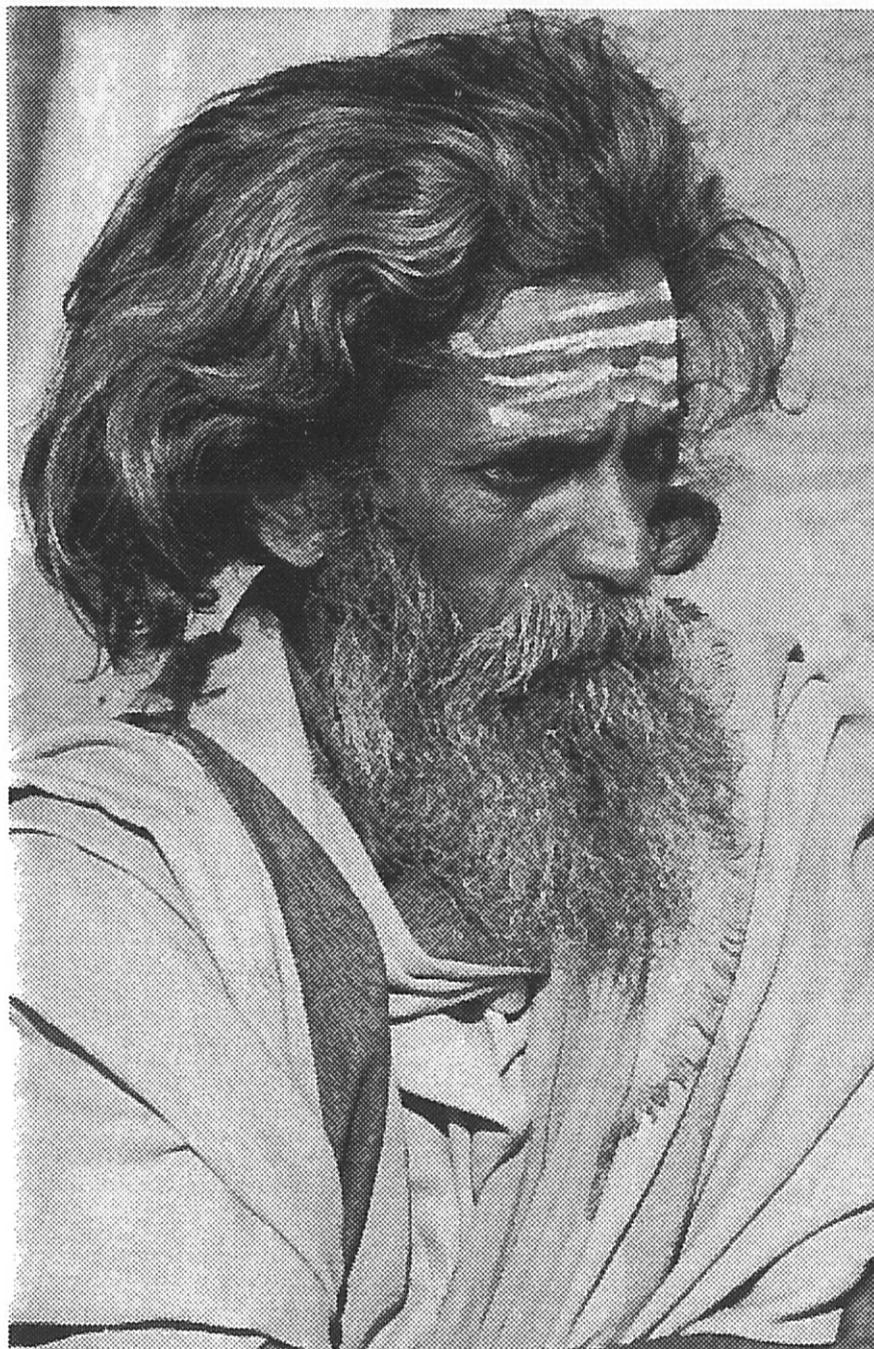
HATHA-YOGA

NATHA-YOGI

«Les anciens Hindous voyaient dans les événements humains des manifestations du divin. Ils ne séparaient pas la mythologie de la légende et de l'histoire», nous met en garde Alain Daniélu. En effet pour l'Hindou le mythe et la réalité ne sont pas autre chose que différents aspects de la vérité. Ne soyons donc pas étonnés lorsque les personnages «historiques» et réels voi-

sinent avec les divinités. Ce qui a pu surprendre, et parfois choquer, les spectateurs occidentaux assistants à la projection du Mahâbhârata ne ferait même pas lever un sourcil à l'Hindou de Bénarès.

Ce préambule n'a pour but que d'informer le lecteur de la difficulté qu'il peut y avoir à séparer le vrai de l'imaginaire; on n'est jamais sûr de rien... mais cela, en fait, n'a guère d'importance!



COSMOGONIE ET MYTHOLOGIE

Un des hymnes du Rig-Veda relate la création (X.129). La clarté n'est pas sa qualité première! Les Nâtha, quant à eux, ont dans leur cosmogonie un hymne qui, s'il est moins connu est par contre beaucoup plus accessible, (même si...). Le voici, très résumé. Le Vide et l'Obscurité furent traversés par une Vibration qui engendra un Oeuf. Après l'incubation nécessaire, l'oeuf se divisa en deux parties. Adinâtha (le seigneur primordial) sortit de cet oeuf dont la moitié supérieure constitua les mondes célestes et l'autre moitié les mondes inférieurs de l'univers. D'Adinâtha surgit l'Energie Primordiale, Adishakti. L'Energie (Shakti) engendra Brahmâ, Vishnu et Shiva, aspects différents de l'énergie. Brahmâ naquit par la bouche (aspect créateur, le Verbe), Vishnu (le Préserveur) par le front et Shiva (Transformateur et Destructeur) par le vagin, naissance

qui nous est beaucoup plus habituelle! Une fois nées, désobéissant comme des enfants à leur père, les trois divinités (Trimûrti) rejoignirent Adinatha auprès du fleuve pour méditer avec lui. Afin de les éprouver Adinatha se transforma en cadavre en décomposition, flottant sur les eaux. Des trois fils, seul Shiva reconnut là leur père mort. Avec l'aide de Brahmâ (qui dans un premier temps s'était enfui) et de Vishnu (qui, horrifié, avait commencé par repousser le cadavre), Shiva attrapa le corps et entreprit de le brûler. Des cendres d'Adinâtha, prirent forme les cinq siddha des origines (âdi-siddha): Matsyendranâtha, Gorakshanâtha, Jâlandharanâtha, Krishnapada et Cauranginâtha. Dans ce mythe Shiva est le seul à reconnaître son père. Ce n'est évidemment pas par hasard. Il est le seul qui soit, par sa naissance, en contact avec la réalité. Par cet aspect, il est proche de nous, beaucoup plus en tout cas que Brahmâ ou Vishnu (préoccupés qu'ils sont de conserver leur pureté initiale).

L'histoire continue et Shiva devient l'époux de la déesse Gaurî (autre nom de Pârvatî). Celle-ci désireuse d'accéder à la Connaissance suprême permettant de repousser, de supprimer la vieillesse et la mort, finit par persuader son mari (... mais qui résisterait à Pârvatî ?) de lui transmettre son enseignement secret. Afin

d'être à l'abri d'oreilles indiscrettes Shiva emmène Gaurî-Pârvatî au milieu de l'eau, sur une île déserte et là, commence à lui dispenser l'enseignement du Yoga. Le malheur pour eux (mais heureusement pour nous) voulut que Matsyendranâtha (Seigneur des poissons), se doutant de quelque chose, décida de les suivre, caché par les eaux, sous la forme d'un poisson. Ecoutant Shiva, il ne perdit pas un seul mot de cette transmission orale, secrète et initiatique. Matsyendranâtha, l'un des cinq Siddha des origines, enseigna à son tour Gorakhnâtha dont il

était le guru. L'étymologie du nom de Goraksha signifie «Protecteur des vaches» (comme Krishna). D'autres explications sont intéressantes à connaître. Goraksha est le seigneur du Verbe, le protecteur des Veda. Il est aussi gardien, maître des sens (Go a également la signi-



fication d'indriyâ, les sens). Il est maître, c'est à dire qu'il contrôle les organes d'action et de perception. C'est un yogi. Une autre étymologie du nom de Goraksha est possible et permet de découvrir un mythe expliquant la «filiation» entre Matsyendranâtha et Gorakhnâtha. Matsyendranâtha ayant pris la résolution de visiter tous les lieux sacrés et de vivre comme un samnyâsin, mendiant sa nourriture et méditant le reste du temps, arriva devant une maison où il prononça son mantra habituel. La maîtresse de maison, étonnée de sa beauté, se prosterna devant lui.

Comprenant qu'elle avait devant elle un être exceptionnel, et après avoir satisfait au devoir d'hospitalité, elle lui fit la requête suivante : «Je n'ai pas d'enfant. Révèle-moi un moyen qui me permette de réaliser mon vœu le plus cher!» Matsyendra, bienveillant, lui versa des cendres dans les mains, et après les avoir consacrées, dit : «Absorbez ces cendres et vous aurez un fils. Gardez bien cela secret!» Ayant parlé, il disparut. La femme ne put s'empêcher de narrer l'histoire à ses amies qui se moquèrent d'elle. Persuadée d'être victime d'une fantaisie d'anachorète, elle se résolut à jeter les cendres dans un fossé. Matsyendranâtha quant à lui continua à errer de village en village et, au bout de douze ans, se retrouva un beau jour devant le seuil de cette même maison. Après qu'il eût prononcé son mantra, et que la femme lui eût remis son offrande, il lui demanda de voir le fils né après son passage...(et l'aide des cendres sacrées!). La femme, comprenant son erreur, lui avoua la vérité et l'emmena près du fossé où depuis si longtemps elle avait jeté les cendres. Le destin avait voulu qu'au même endroit les vachers en eussent fait autant avec la bouse de leurs vaches...! Matsyendranâtha, s'approcha, prononça son mantra et, miracle, du tas de fumier fut extrait un enfant de douze ans, d'une grande beauté, et qui se trouvait dans un état de contemplation extrême. Matsyendranâtha l'éveilla et l'emmena avec lui après lui avoir donné le nom de Gorakhsita («qui est protégé par les vaches»). Voilà pour la légende.

Gorakhsha, personnage historique, a vécu vraisemblablement au VIII^{ème} siècle, au Bengale. Il est traditionnellement considéré comme «l'inventeur» et le propagateur des techniques du Hatha Yoga. Il est également le fondateur de la secte des Gorakhnâthi que l'on connaît aussi sous le nom de Kânphâta. Si la première de ces appellations ne mérite pas grande explication, la seconde est un peu plus intéressante. La traduction de Kânphâta signifie «oreille fendue». Une des coutumes des Nâtha étant de porter d'immenses boucles d'oreilles (comme Shiva), il était nécessaire de fendre le cartilage de l'oreille afin d'y suspendre ces anneaux. Le poids faisant s'allonger le lobe, il est intéressant de rapprocher ceci du fait qu'en Asie la sagesse est symbolisée par la longueur du lobe de l'oreille... Signalons aussi que les Kânphâta s'appelaient, entre eux, tout simplement ...yogi. Cette secte est principalement connue sous l'appellation Nâtha-Yogin.

THEOLOGIE

Les Nâtha ont une théologie assez simple. Shiva est la divinité supérieure, le maître primordial (Adinâtha îshvara). Dans la pratique Adinâtha et Shiva sont confondus. Les Nâtha se nomment eux-mêmes «descendants de Shiva»: Shiva Gotra. Leur aspect physique démontre leur appartenance au shivaïsme : le trishûlâ (trident), le chapelet de rudrâksha («œil de Rudra»), le tripundara (triple marque de cendres sur le front), le yoni linga marqué sur l'avant-bras, le cordon sacré, les kundala (boucles d'oreilles). Ajoutons qu'un de leurs mantra est «Shiva gorakh».

Leur but est d'atteindre la libération (moksha), l'union avec la divinité, durant la vie terrestre. Pour cela, les pratiques sont assez simples (enfin, presque !). L'expérimentation directe est la ligne conductrice. Un travail exceptionnel sur le corps et la maîtrise de la respiration : toutes ces techniques sont celles du Hatha-Yoga. Les Nâtha sont en effet des adeptes du yoga de l'effort violent, premier stade avant le prânâyama et la maîtrise absolue du souffle. Après cela ils pourront accéder à dhyâna et enfin à samâdhi, l'identification avec Adinâtha îshvara. Le samâdhi pour les Nâtha est un état de dépassement de l'esprit (manas). On trouve souvent l'expression unmâni-avasthâ pour le caractériser. (Unmâni peut se traduire par : à l'extérieur du manas, à l'extérieur de l'esprit. Avasthâ peut se traduire par état, condition). C'est donc un état dans lequel le yogi est au-delà du manas, il est libéré de l'emprise de l'esprit. Toutes les fonctions habituelles sont arrêtées. On est alors arrivé au stade suprême du Yoga selon Patanjali : "Yoga citta vrtti nirodhah".

LE HATHA-YOGA ET L'ALCHIMIE

Comme nous l'avons dit plus haut Gorakhnâtha est le propagateur du Yoga. Les textes de la tradition Nâtha, existants ou disparus, qui traitent du Hatha-Yoga sont assez nombreux. Certains sont attribués à Matsyendranâtha, d'autres à Gorakhsanâtha.

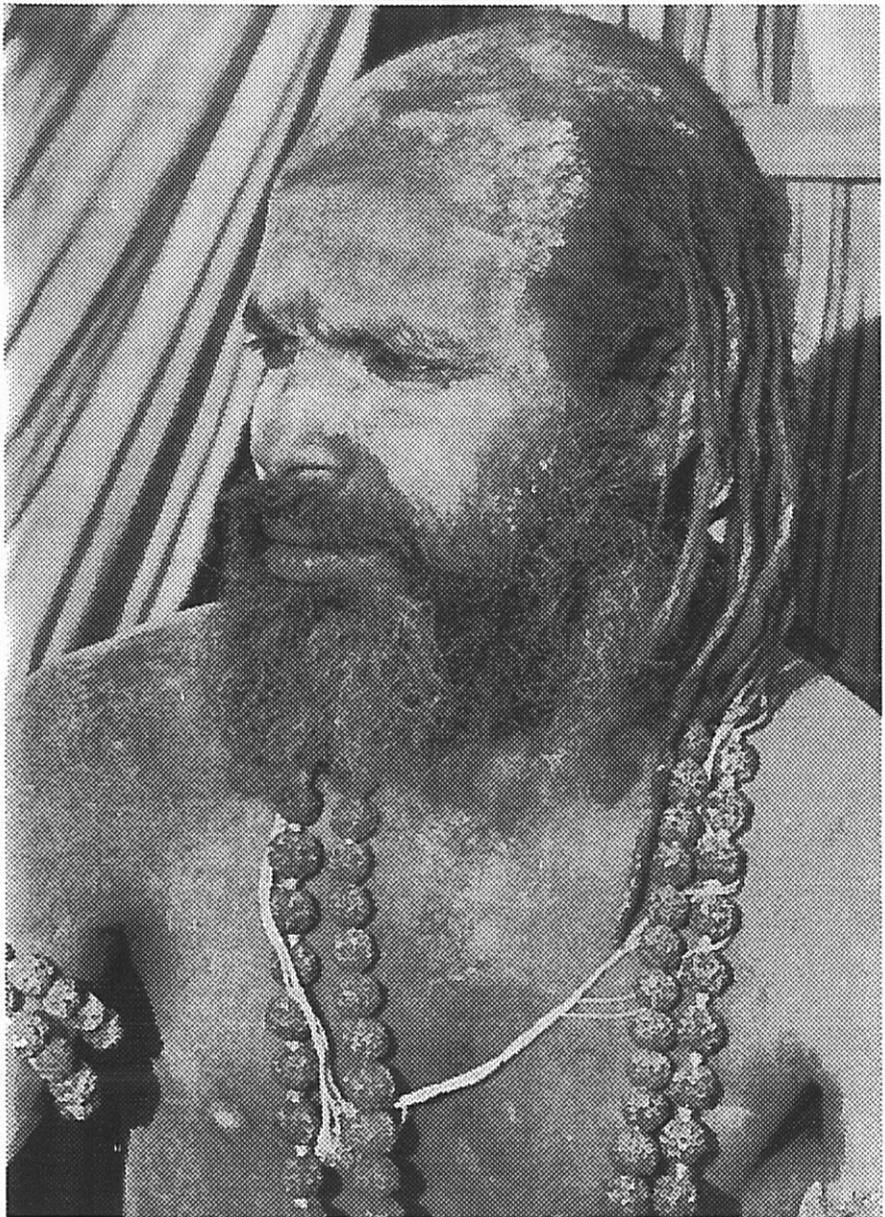
L'enseignement de Gorakhnâth nous a été «transmis» aux environs du XV^{ème} siècle par Cintamani. Dans cet ouvrage («Hatha Yoga Pra-

dîpikâ») sont exposées les voies essentielles permettant d'atteindre la Réalisation suprême. Certaines techniques qui, à travers leur appellation, sont les témoignages de l'importance des Nâtha, sont décrites dans ce traité.

- Matsyendrâsana qui doit son nom à Matsyendranâtha (Seigneur, maître des Poissons). Symboliquement le poisson représente le mental, toujours en mouvement, difficile à maîtriser. L'allégorie est évidente. Celui qui maîtrise le poisson, le mental, est yogi. Matsyendranâtha est un yogi accompli, parfait. C'est un siddha.

- Gorakhshâsana appelée également Bhadrâsana. Il s'agit d'une posture assise.

- Jâlandhara banda: Jâlandharanâtha, autre siddha des origines, a donné son nom à cette technique extrêmement importante dans la maîtrise respiratoire. Jâlandhara signifie : »qui tient un filet, qui attrape avec un filet«. La respiration est maîtrisée comme l'oiseau pris dans un filet. Au-delà de la respiration, ce sont les courants énergétiques qui sont maîtrisés.



Les Nâtha sont également très versés dans l'art de la magie. Ils volent dans les airs. Ils utilisent le soleil et la lune comme bijoux. Ils se transforment en animaux. Ils touchent le ciel en étendant la main. Tous ces pouvoirs magiques sont à rapprocher des siddhi yogiques. Ils savent aussi commander à la pluie (Mircéa Eliade voit là un lien évident avec le chamanisme). La domination des bêtes fauves ne leur est pas étrangère. En particulier les tigres avec lesquels ils vivent et qu'ils utilisent comme monture. Il faut, à notre avis, voir là, plus qu'une réalité, une façon d'exprimer leur maîtrise. L'expression «chevaucher le tigre» signifie, dans le langage «codé» de l'ésotérisme, maîtrise des techniques, (parfois excessivement dangereuses), du Yoga tantrique dit «voie de la main gauche». Shiva, le grand yogi (Mahâyogin), appelé aussi Yogarâja (roi du Yoga), est généralement représenté assis sur une peau de tigre.

Gorakhshanâtha passe pour être l'auteur de plusieurs ouvrages. L'un appelé «Hatha Yoga» a totalement disparu, sans qu'il en reste de trace. Un autre, le «Gorakhshaçataka» a inspiré le «Hatha Yoga Pradîpikâ». Il est aussi l'auteur d'un livre, le «Gorakhsha Samhitâ», qui pour certains fait partie des traités alchimiques. Les Nâtha sont en effet très proches de l'alchimie. Il est même bien établi qu'ils sont, là aussi, passé maîtres dans cet art. Ils ont le pouvoir de transformer en or n'importe quel métal. Dans les temps védiques, l'or est le symbole de l'immortalité. Peut-être faut-il, là aussi, trouver un exemple du langage «intentionnel»?

Les techniques du Yoga tantrique visent à inverser les processus naturels de la vie ; par exemple suspendre la respiration, «vaincre la mort». Vaincre la mort c'est évidemment atteindre l'immortalité. Le yogi qui va «travailler» sur son corps de chair (matière «vulgaire» et périssable)

pour lui donner son aspect de «temple» n'est pas différent de l'alchimiste qui transforme n'importe quel métal en or. Tous deux «œuvrent» de la même manière. Tous deux transforment une matière ordinaire en matière inaltérable.

L'alchimie et le Yoga sont bien deux disciplines, deux arts, très proches l'un de l'autre. Nous ne pouvons mieux faire que citer Mircéa Eliade : «Dans l'Inde, la tendance du Yoga à assimiler toutes les techniques concrètes ne pouvait négliger une expérimentation aussi précise que l'alchimie. L'osmose entre ces deux sciences spirituelles est à certains moments parfaite : toutes deux s'opposent à la voie purement spéculative, à la connaissance purement métaphysique ; toutes deux travaillent sur la «matière vivante» pour la transmuier, c'est à dire pour en changer le régime ontologique ; toutes deux poursuivent la délivrance des lois du temps, c'est à dire le «déconditionnement» de l'existence, la conquête de la liberté et de la béatitude, pour tout dire l'immortalité.»

Malgré un travail assidu, il arrive qu'un Nâtha meure «comme un homme du commun». Dans ce cas, et contrairement aux coutumes, le cadavre ne sera pas incinéré, mais enterré dans la posture de méditation. Le Nâtha est alors considéré comme restant en éternel samâdhi. La tombe (appelée samâdhi) est ornée du linga (emblème de Shiva). Chacun saura ainsi que le yogi enterré s'est identifié à Shiva.

INFLUENCE ET HERITAGE

L'influence des Nâtha a été importante dans le cours de l'histoire indienne. Les légendes liées à l'existence de personnages hors du commun et de divinités issues du shivaïsme primordial, les mythes pré-aryens dont on trouve sans cesse la trace dans les traditions nâtha, ont toujours été prépondérants dans les populations, et les traditions bouddhiques, brahmaniques en ont souvent été victimes.

Au point de vue spirituel par exemple les sectes Jaïns existant aujourd'hui sont issues des deux fils de Matsyendranâtha : Nimnâtha et Parasnâtha.

Les Nâtha n'existent pratiquement plus de nos jours. On trouve pourtant dans le nord du Bengale une caste qui pratique particulièrement les rites de magie et d'exorcisme. Elle fait partie des

basses castes et ses membres sont surnommés Jugi (ou Yugi, similitude avec le mot Yugin). Au nord de Bénarès, la ville de Gorakhpur abrite un temple dédié à Gorakhsa, et dans lequel les fidèles viennent encore honorer le «muni».

La tradition Bâul, déjà mentionnée au IXème siècle présente beaucoup de points communs avec les Nâtha. Originaires du Bengale, les Bâuls, groupe de mendiants-chanteurs, vivent à contre-courant des habitudes et des théories générales. Ils considèrent que le corps est le temple divin par excellence. Leur connaissance du corps est très élaborée. Bien qu'appellée par eux «dehatattva» («réalité du corps»), elle n'est rien d'autre, en fait, que le Hatha Yoga. L'expérience directe, l'intuition conductrice font partie de leur philosophie de l'existence.

Dans «Yoga, méthode de réintégration», Alain Daniélou écrit : «C'est apparemment dans un monde animiste où la conception du surnaturel restait confuse et diffuse, plutôt pressentie que rationalisée, que se développa ce qui devait être le plus grand phénomène dans l'histoire de la pensée humaine : la révélation shivaïte». La tradition Nâtha est certainement, parmi toutes les traditions de l'Inde, celle qui est la plus proche du Shivaïsme primitif, de cette révélation. Cet héritage direct nous a été transmis par les voies habituelles; initiation par transmission orale et secrète. De nos jours il peut sembler «anachronique» de conserver de telles méthodes. (A bien y réfléchir ce ne serait peut être pas toujours inutile!). Sachons néanmoins conserver, et défendre s'il le faut, une tradition qui privilégie l'expérience personnelle, la persévérance et le sens du sacré.

BIBLIOGRAPHIE

- Matsyendranâtha : - «Yogavisaya».
Gorakhsanâtha : - «Siddha-Siddhanta-Paddhati». «Amaraghâsana». «Gorakhsa Samhitâ». «Hatha Yoga» (ouvrage disparu).
Tara Michaël : «Le Yoga de la tradition Nâtha», Revue F.M.R. Juin 1989. «Hatha Yoga Pradîpikâ», Fayard 1974. «Corps subtil et corps causal», Courrier du livre. 1979
Lilian Silburn : «La kundalinî», Les Deux Océans
Mircéa Eliade : «Le Yoga», Payot 1987.
J. Gonda : «Les religions de l'Inde», Payot 1965.

Michel BOULLET

TECHNIQUE DU YOGA

ARDHA-MATSYENDRASANA

LEGENDES ET SYMBOLIQUE

Le mythe de Matsyendra

Différentes légendes entourent Matsyendra (Matsya : poisson. Indra : Seigneur). L'une d'elles raconte que Gaurî, épouse de Shiva, pressait depuis longtemps son époux de lui révéler la Connaissance Esotérique Suprême (Mahâjnâna). Matsyendra suivit le couple divin au milieu de l'océan. Shiva commença à dévoiler la Connaissance Esotérique Suprême mais Matsyendra se transforma en poisson, jeta un charme à Gaurî, et reçut cette connaissance. Lorsque Gaurî se réveilla et demanda à Shiva une nouvelle fois de lui enseigner la Connaissance, Shiva comprit qu'il avait été dupé. Il proféra qu'un jour Matsyendra oublierai cette connaissance secrète.

Une autre légende rapporte que, près d'une rivière, Shiva enseignait à son épouse la science du Yoga. Un petit poisson curieux s'arrêta pour écouter l'enseignement de Shiva à son épouse. Touché par la sagesse et l'attention qu'il avait montré, Shiva récompensa le poisson en le transformant en homme, afin qu'il put transmettre cette connaissance. Matsyendra devint un grand yogi.

Il est dit ailleurs que, dans l'Himalaya, Shiva était dans un état de méditation profonde, le dos tourné au lac Mânasarovar. Tous les êtres qui l'entouraient voulaient recevoir sa sagesse. Shiva se tourna naturellement en adoptant la posture de Matsyendra de façon à faire face aux poissons et à pouvoir transmettre cette sagesse.

D'après une autre légende encore, un poisson rusé, caché sous les eaux, se transforma en homme et devint un yogi parfait par la seule grâce de l'enseignement que Shiva dispensait éternellement à Pârvatî, son épouse.

Le poisson, animal vif, agile, mobile et insaisissable est la représentation de l'esprit. La rivière, l'océan ou le lac Mânasarovar, sont des représentations de la profondeur du lac intérieur. Manas est la pensée, l'esprit (intellect, affectivité, volition, perception). Sarovara est la profon-

deur du lac ou de la mer.

Matsyendra est aussi représenté, suivant certains mythes, comme un pêcheur, un tueur de poisson qui découvrit les textes sacrés après avoir ouvert avec une lame aiguisée le ventre d'un poisson. La lame aiguisée est celle de la concentration qui, pénétrant les profondeurs de soi-même, déchire les voiles qui contiennent notre enveloppe et nous limitent. Le pêcheur avec sa ligne et son hameçon est la représentation du yogi lorsqu'il dirige sa concentration sur un seul objet. L'hameçon représente la pénétration qui s'accroche en un seul point: l'ekâgratâ. Cette mise à mort de l'esprit aboutit à l'abolition de la dualité sujet-objet et au samâdhi: c'est la délivrance, la réalisation parfaite de la conscience pure.

LA POSTURE

ARDHA MATSYENDRASANA : La demi posture de Matsyendranâtha.

Il s'agit d'une des grandes poses du Yoga. Classique parmi les classiques, elle amène à la connaissance de soi par la prise de conscience des cakras Svâdishthana et Anâhata qu'elle permet de réaliser. Elle permet de se contacter au point central de la purification psychologique et de l'éveil spirituel que chacun doit réaliser, le chakra du coeur, Anâhata, là où se trouve l'un des trois granthi (noeuds énergétiques) que l'être humain a la responsabilité de défaire. Ce centre purifié pourra servir de lieu d'appel aux profondes énergies. Il permettra d'acquérir la vision intuitive de soi et de l'univers. En effet, fonctionnant à un niveau profane et ordinaire il est le siège de l'égo le plus obscurcissant, libéré il est le siège de l'intuition illuminatrice.

DEROULEMENT DE LA POSTURE

Assis par terre, jambes allongées, en expirant plier la jambe gauche en plaçant le talon sous la fesse droite : la talon gauche touche le périnée. Il est également possible de s'asseoir directement sur le pied gauche. Le genou gau-

che touche le sol.

Sur la même expiration, plier la jambe droite en posant le pied à plat sur le sol, à l'extérieur du genou gauche, la malléole du pied droit contre la rotule du genou gauche. La cheville droite se trouve ainsi en contact avec le genou gauche, et le genou droit est au niveau de l'aisselle gauche. En fonction de la difficulté, avancer ou reculer le pied droit, le ramener vers soi accentue l'intensité de la pose. Faire une inspiration en restant immobile.

Sur l'expiration suivante, tourner les épaules et le buste vers la droite, puis passer le bras gauche à l'extérieur de la jambe droite en la poussant de façon à rapprocher le genou droit de l'aisselle gauche : le genou droit se place derrière l'aisselle gauche. La main gauche saisit le bord interne de la plante du pied droit.

Inspirer en dégageant la poitrine et en redressant le dos. Expirer, tourner la tête en arrière par la droite, et porter le bras droit en arrière. Soit la main droite est appuyée au sol, soit le bras est mis dans le dos à la hauteur de la taille, la paume de la main tournée vers l'extérieur. On pourra par la suite glisser l'avant-bras gauche sous la cuisse droite et rejoindre les deux mains derrière le dos (voir la photo).

Lors du mouvement de torsion que les bras imposent au buste, le dos bien droit reste passif, la tête accompagne la torsion spinale jusqu'à ce que le visage se tourne et que le regard se pose sur un point fixe derrière soi. Les épaules sont dans le même alignement.

La respiration doit être classique, un temps pour inspirer, quatre temps de rétention à poumons pleins et deux temps d'expiration. On peut commencer par 3 secondes d'inspiration, 12 de rétention et 6 d'expiration pour augmenter au fur et à mesure du déroulement et de la concentration qui augmente.

Au bout de deux ou trois respirations fermer les yeux, fixer le point entre les yeux, et sentir le passage du souffle directement par le centre du cœur. Il s'y maintient pendant la rétention à poumons pleins. Ne pas oublier le mantra sur le souffle, So'Ham ou Ham'Sa. Mûla Bandha est fait durant l'inspiration et la tenue du souffle. Khechari mudrâ est permanent. Souffle et pensée doivent s'unir, particulièrement durant la suspension.

La pose doit être gardée au moins trois minutes

de chaque côté et plus et sans limitation de temps si c'est possible. Ainsi, Matsyendrâsana devient une attitude de concentration. Comme la tradition l'enseigne, chaque pose, gardée suffisamment, dévoile une partie de l'univers intérieur.

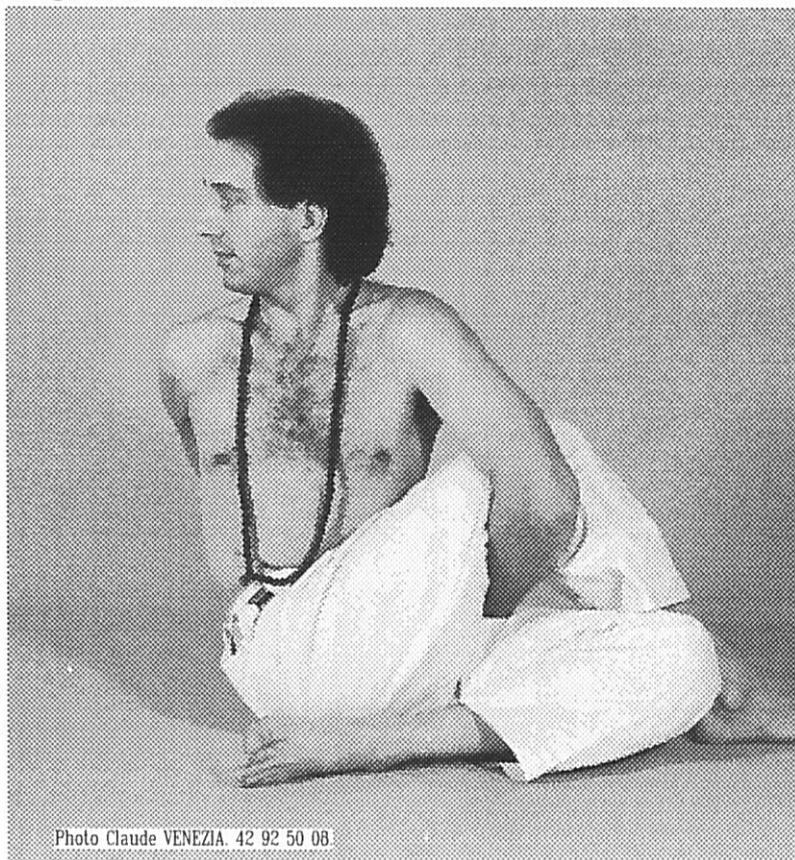


Photo Claude VENEZIA. 42 92 50 08.

INDICATIONS PHYSIOLOGIQUES

Même si elles sont d'un intérêt secondaire, elles existent. Outre les effets bienfaits de l'assouplissement des muscles et des articulations vertébrales, de la tonification des organes abdominaux, cet âsana corrige les déviations de la colonne vertébrale, atténue l'arthrite, stimule la diurèse, combat la dyspepsie et tonifie le système nerveux. Aucune contre-indication, malgré cela la posture doit être adoptée progressivement.

Maryline LOPEZ

"Tant que le souffle est en mouvement, le sperme est également en mouvement. Lorsque le souffle cesse d'être en mouvement, le sperme se repose également."

GORAKHSHA SAMHITA

FABLE INDIENNE

LE SERPENT ET LES GRENOUILLES

Dans un jardin abandonné vivait un vieux serpent, qui n'avait même plus la force d'aller chercher sa subsistance. Il se laissa tomber sur le bord d'un étang et y demeura immobile.

Une grenouille l'aperçut, vint à lui et lui dit :
«Pourquoi restez-vous ainsi sans chercher de nourriture ?»

«Mon amie, répondit le serpent, passez votre chemin ; l'histoire d'un malheureux comme moi n'est guère intéressante».

Cette réponse piqua la curiosité de la grenouille, et elle pria le serpent de lui raconter ses infortunes.



«A Brahmapura, dit le serpent, habitait un sage Brâhmane. Poussé par la méchanceté, je mordis un jour le fils de ce Brâhmane, un jeune homme de vingt ans qui possédait toutes les vertus. Il mourut peut de temps après. En voyant son fils mort, le vieux Brâhmane s'évanouit de douleur et roula à terre. Tous ses parents vinrent l'assister et un de ses amis

lui dit :

- il faut, mon frère, que vous ayez perdu la raison pour vous lamenter ainsi.

La mort n'est que la suite de la vie, et la vie elle-même, et tout ce qu'il nous arrive au cours des années, n'est que périssable vanité. Où sont-ils allés, ces maîtres du monde, avec leurs armées et leurs équipages ? La terre reste seule aujourd'hui comme un témoin qui atteste leur absence. Ne voyons-nous pas notre corps dépérir à chaque instant? On dirait qu'il se dissout comme un vase mal cuit dans lequel on a mis de l'eau. De même que, sur l'océan, deux morceaux de bois se rencontrent, et se séparent dans l'instant d'après qu'ils se sont rencontrés, ainsi, dans ce monde, les vivants

ne sont réunis que pour être séparés. Chercher de la solidité dans cette vie, c'est vouloir trouver de la solidité dans une bulle d'eau. A partir de la première nuit de son séjour dans le sein de sa mère, l'être issu de la race des hommes va droit vers la mort. De même que les rivières suivent leur cours et ne remontent pas vers leur source, les nuits et les jours s'écoulent sans cesse et emportent avec eux la vie des mortels. Calmez donc votre douleur, et éloignez toute pensée affligeante de votre esprit».

Entendant ces paroles, le Brâhmane se leva, comme un homme qui s'éveille d'un sommeil pénible, et s'écria :

«Ma maison est maintenant pour moi un enfer. Je ne veux plus l'habiter et je vais me retirer dans une forêt. Le bonheur est pour celui qui quitte ce monde. Ce que l'on appelle le bonheur n'est pas le bonheur. Ce mot bonheur ne nous a été donné que comme un remède destiné à soulager celui qui est dans la peine, comme on fait respirer le parfum du lotus à un enfant qui pleure».

Le Brâhmane alors me donna sa malédiction et s'écria :

«A partir d'aujourd'hui, tu porteras les grenouilles sur ton dos».

«Voilà pourquoi je suis sous le poids de la malédiction d'un Brâhmane, et je reste ici pour porter des grenouilles».

La grenouille alla aussitôt raconter cette aventure à la reine des grenouilles. Celle-ci vint et monta sur le dos du serpent.

Celui-ci alors se mit à ramper péniblement. La reine lui dit :

«Pourquoi n'allez-vous pas plus vite ?»

«Princesse, répondit le serpent, c'est le manque de nourriture qui m'a fait perdre mes forces».

«Hé bien ! reprit la reine, mangez des grenouilles, je vous l'ordonne».

«C'est une grande faveur que vous m'accordez, dit le serpent». Et il mangea les grenouilles l'une après l'autre. Quand il vit qu'il n'y avait plus de grenouilles dans l'étang, il mangea la reine.

Le sage, quand il a un motif qui le fait agir, doit même, s'il le faut, porter ses ennemis sur son épaule.

LE COIN BIBLIOTHEQUE

Il est sans doute inutile de présenter les Yoga Sûtra de Pâtanjali. Ce ne sont pas les traductions qui manquent. Traductions de religieux, d'érudits, elles ne sont pas toujours satisfaisantes car il leur manque trop souvent l'attrait de ce que peut exprimer la réalisation intérieure.

Réunissant l'expérience du vécu et la connaissance de l'érudition, la traduction des yoga sûtra de Jean Papin nous paraît exemplaire. Parue chez Dervy-Livres en 1984, elle doit faire partie de toute bonne bibliothèque.

La traduction en français fait face à la translittération sanskrite, ces deux étant suivies du texte original en Sanskrit calligraphié par Jean Papin lui-même.

Outre la qualité de la traduction et la clarté de l'interprétation, il faut noter la très limpide et précise explication du Sâmkhya et du Yoga. Le lexique est particulièrement bien fait.

Les deux premières lignes de l'introduction donnent le ton de la rigueur qui imprègne l'ouvrage entier «Le Yoga est d'abord une vision du monde. Ensuite une technique d'émancipation. Enfin une initiation». Cette introduction permet à Jean Papin d'affirmer sa position traditionnelle et de mettre en garde le lecteur attentif contre le synchrétisme et les synchrétistes, le pseudo-spiritualisme et les pseudo-spiritualistes, ou tout simplement contre les imposteurs :

«La première attitude, la plus répandue consiste donc à ne retenir du Yoga que son côté superficiel et drolatique répondant à un snobisme passager, ou à espérer naïvement de lui quelque miracle pour le rétablissement d'une santé déficiente ou d'un équilibre nerveux devant lesquels la thérapeutique classique s'est trouvée désarmée.

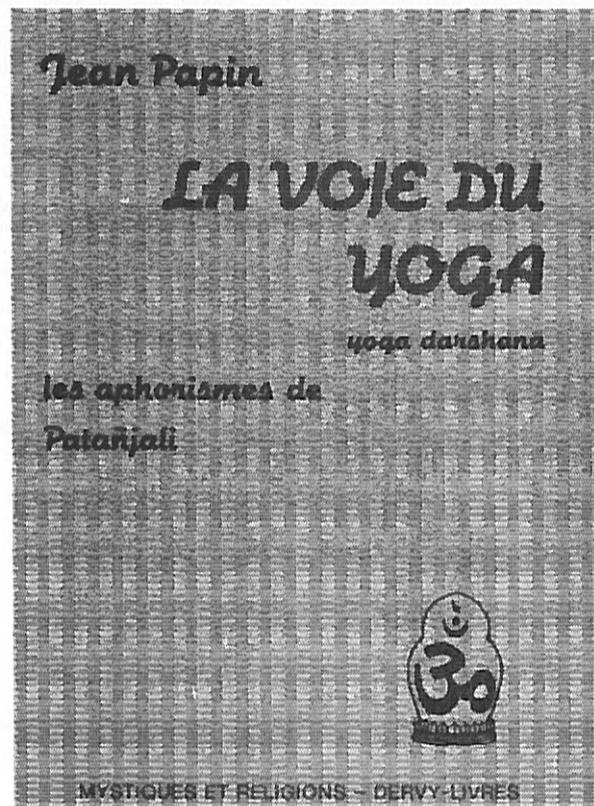
Mais il faut bien avouer que cela n'a rien à voir avec le sujet et n'a contribué qu'à propager des idées fausses, à engendrer la complaisance et à banaliser le yoga. C'est cependant un moindre mal, car cette «vulgarisation» s'arrête à l'enseignement sommaire de quelques postures de Hatha-Yoga et à la relaxa-

tion, avec la satisfaction de divulguer une gymnastique excentrique. Son intérêt demeure nul.

Plus pernicieux est l'amalgame mystico-philosophique. Car il comporte une prétention initiatique et des dangers d'égarement. Notre époque d'insatisfaction croissante et d'ouverture vers des spiritualités exotiques est propice au pullulement des sectes et aux mouvements d'idées les plus extravagants. A partir d'une bouillie philosophique et métaphysique, des esprits avisés ont échafaudé des théories alléchantes pour attirer les faibles, les indécis et les errants. Si certains Européens ne discernent dans le langage indien qu'un jargon inutilisable, d'autres s'empressent de tirer partie de cette superficielle obscurité pour tordre la pensée et faire dévier la portée spirituelle du yoga. Il fallait proposer des

paradis pour tous et des refuges à ceux qui supportent mal les difficultés et les contradictions de la société moderne. Tous ces zéloteurs, religieux, psychologues, professeurs, mages et autres merlins enchanteurs ont en commun un point commun : le besoin viscéral de communication. Il leur est obligatoire de délivrer un message urgent au nom d'un humanisme inévitable et intolérant et de rendre public, immédiatement, leurs découvertes bouleversantes et leurs révélations tapageuses!»

Le ton est plaisant, vif, quelque fois humoristique et décapant, tout ce qu'il faut pour gêner salutairement les idées reçues.



Livre remarquable dans le fond et dans la forme, nous vous souhaitons le plaisir de sa lecture. Et qui peut savoir les surprises qui vous y attendent au coin d'un mot, d'une réflexion ou tout simplement de vous-même.

Nous vous signalons l'autre ouvrage de Jean PAPIN paru également chez DERVY, en 1988 : "Tantra et Yoga" sous-titré "De la Volonté personnelle au non faire". Ce livre est de la même qualité et tout aussi intéressant que "La voie du Yoga".

Christian TIKHOMIROFF

ABONNEMENT A LINGA

JE DESIRE M'ABONNER A **LINGA**

3 NUMEROS PAR AN: JANVIER - MAI - SEPTEMBRE

Les abonnements se font au premier JANVIER

POUR CETTE ANNEE 1990 L'ABONNEMENT COUVRE UNIQUEMENT LES NUMEROS
DE MAI ET DE SEPTEMBRE

ABONNEMENT 1990

30,00 FRANCS (2 NUMEROS) 140,00 FRANCS (SOUTIEN)

ABONNEMENT 1990 + 1991

75,00 FRANCS (5 NUMEROS) 350,00 FRANCS (SOUTIEN)

AFFILIATION A LA FEDERATION

ADHESION 1990 : 30,00 FRANCS **ADHESION 1990 + 1991: 60,00 FRANCS**

L'INSCRIPTION A LA FEDERATION EST POUR L'ANNEE EN COURS

la cotisation annuelle va du 1er Janvier au 31 Décembre

Le prix de l'adhésion est le même quel que soit le mois d'inscription

CETTE AFFILIATION PERMET AUX ENSEIGNANTS :

- de paraître dans l'annuaire de la fédération.
- de mentionner cette affiliation dans leur présentation personnelle ou leurs activités.
 - s'ils ont déjà un diplôme, d'obtenir par équivalence celui de la fédération.
 - s'ils n'ont pas de diplôme, si leur pratique et leur formation personnelle le justifient, d'obtenir le diplôme de la fédération.
- de suivre ou d'organiser la formation d'enseignant de la fédération si certaines conditions sont remplies (prendre contact avec les responsable de la formation)
 - de bénéficier de divers conseils (personnel, juridique, social, etc).
 - de bénéficier des conditions préférentielles de l'assurance de la fédération.
- de recevoir une attestation d'affiliation (sur demande + une enveloppe timbrée)

NOM : _____ PRENOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL ET VILLE : _____

ETES-VOUS ENSEIGNANTS : _____ ETES-VOUS DIPLOME : _____

**POUR VOUS ABONNER ET VOUS AFFILIER RETOURNEZ VOTRE REGLEMENT
ET UNE PHOTOCOPIE DE CETTE FEUILLE D'INSCRIPTION A :**

FEDERATION DES YOGA TRADITIONNELS

Résidence Bellevue Bât F1, avenue Philippe Solari, 13090 AIX-EN-PROVENCE