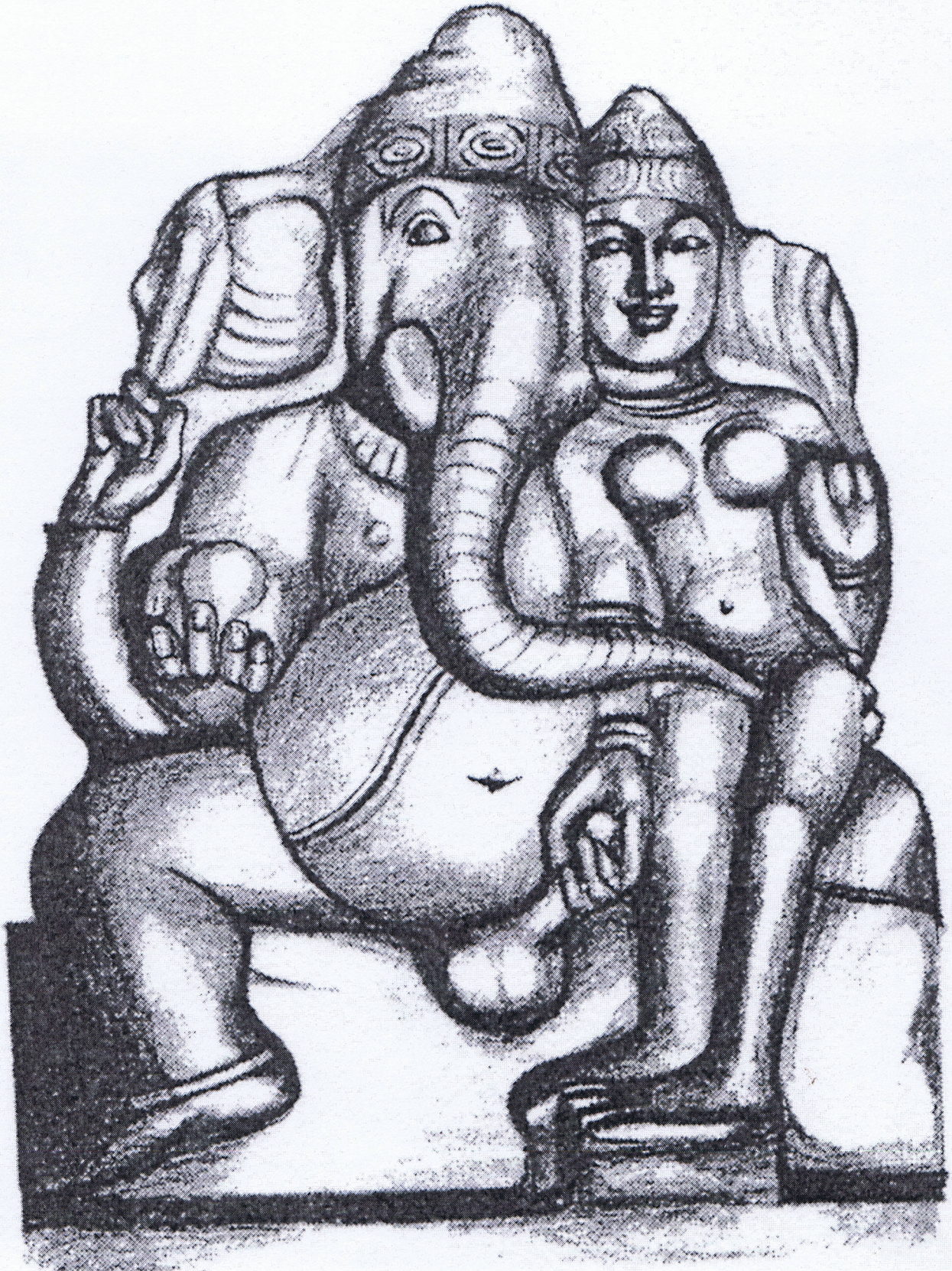


L NGA

Tradition et Actualité du YOGA - N° 55



Sommaire

- 3 Editorial, C. Tikhomiroff
 5 Goraksha-paddhati, C. Tikhomiroff
 25 La posture de Virabhadra, virabhadrasana, M. Huon
 31 Aujourd'hui plus qu'hier et bien moins que demain, Evelyne Fillion

Liste des techniques parues dans les numéros précédents

Asana		Linga N°	Page	Auteur
Akarna dhanurâsana	Archer	40	10	Tikhomiroff Christian
Akarskna dhanurâsana	"Archers"	36	37	Coupé Christian
Ardha Matsyendrâsana	Demi torsion de M.	32	24	Lopez Maryline
Bharadvajâsana	Sage Bharadvadja	48	17	Huon Martine
Dhanurâsana	Arc	36	35	Coupé Christian
Garudâsana	"Aigle"	46	8	Huon Martine
Hanumanâsana	Hanuman, "singe royal"	52	10	Huon Martine
Kurmâsana	Tortue	31	21	Paranthoen Danielle
Mayurâsana	Paon	36	40	Coupé Christian
Merudandâsana	«Montagne»	36	37	Coupé Christian
Natarâjâsana	Roi de la danse	54	18	Joly Maryvonne
Paschimatanâsana	«Pince»	35	23	Coupé Christian
Paschimottanâsana	"Pince"	50	4	Huon Martine
Shalabâsana	Sauterelle	36	39	Coupé Christian
Shavâsana	Cadavre	49	16	Tikhomiroff Christian
Simhâsana	Lion	50	18	Huon Martine
Trishulâsana	Trident	36	38	Coupé Christian
Ushtrâsana	Chameau	53		Huon Martine
Uttitadhanurâsana	Arc étiré ou en élévation	36	36	Coupé Christian
Vâtâyânâsana	Cheval	42	26	Tikhomiroff Christian
Vrikshâsana	Arbre	54	5	Huon Martine
Concentration				
Ha Ksha Hrîm Om	Ha Ksha Hrîm Om	51	26	Huon Martine
Hridaya visarga	Souffle du cœur	34	19	Paranthoen Danielle
Parâvâstha	Méditation suprême	51	28	Huon Martine
Mudrâ/bandha				
Mahâmudrâ	Grand geste	43	22	Tikhomiroff Christian
Uddiyâna bandha	Contraction de l'envol	51	12	Huon Martine
Prânâyâma				
Bhastrika	Soufflet de forge	51	4	Joly Rey Maryvonne
Mûrchâ	Evanouissement	51	19	Huon Martine
Nâdî shodhana	«Respiration alternée»	47	21	Huon Martine
Shitalî 1	Souffle rafraîchissant 1	40	31	Tikhomiroff Christian
Shitalî 2	Souffle rafraîchissant 2	41	11	Tikhomiroff Christian

LINGA

Edité par l'association LINGA
 Les Toits de l'Aune
 3 rue Hugo Ely - Bât E
 13090 Aix-en-Provence
 Tél. 04 42 64 38 88

Directeur de la Publication
 Martine Huon

N° ISSN: 1148-9677

Ont participé à la rédaction
 et à l'élaboration
 de ce numéro
 Evelyne Fillion
 Martine Huon
 Christian Tikhomiroff

Maquette
 Yves-Michel Puaud

Impression
 Reprographie Crillon
 13100 Aix-en-Provence

Responsabilités
 Les articles engagent
 leurs auteurs
 et ceux qui les lisent.

Reproduction
 Vivement encouragée,
 sauf usage commercial,
 en mentionnant la source
 (N° et adresse)
 Pas de copyright.

Parutions
 2 numéros par an.

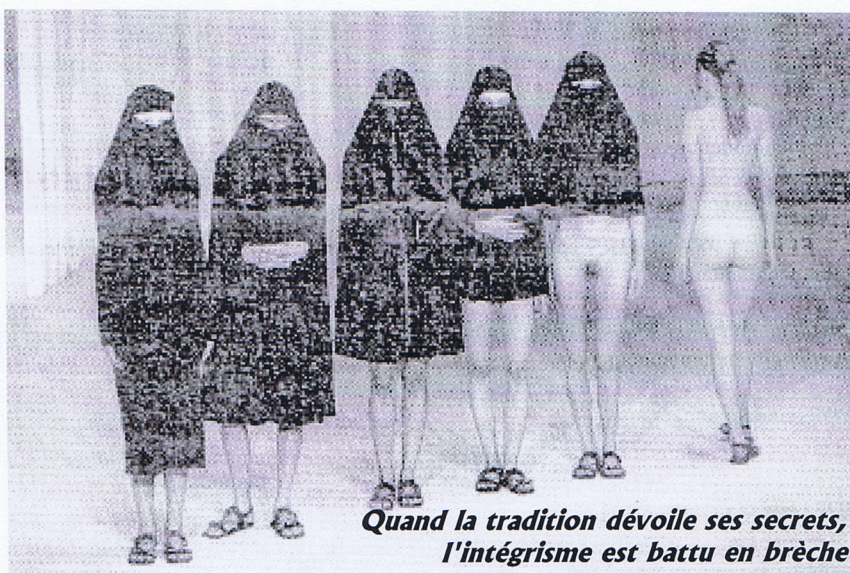
Pour recevoir la revue
 Pour 2 numéros,
 envoyer un chèque de 10 €
 à l'ordre de:
 Association LINGA
 Les Toits de l'aune - Bât E
 3, rue Hugo Ely
 13090 Aix-en-Provence

Editorial

Vive le changement !

La société, l'être humain et la spiritualité sont en pleine mutation : l'évolution fait rage ! Toutes les valeurs sont battues en brèche, le changement opère, un nouvel ordre du monde plus harmonieux, plus social se profile, un grand respect de la nature et d'autrui germe dans l'humanité, de fortes aspirations de compassion et d'amour emplissent le cœur des chercheurs spirituels et des mentors des religions anciennes et récentes.

Vrai ou faux ?



***Quand la tradition dévoile ses secrets,
l'intégrisme est battu en brèche***

Sommes-nous à l'aube d'un bouleversement merveilleux qui nous mènera vers des lendemains enchanteurs faisant oublier le passé obscur de l'humanité ?

Les gens « ordinaires » disent que c'était mieux avant, ceux qui sont dans une recherche à la mode, le new-age, le yoga, le bouddhisme, disent que nous évoluons vers plus d'amour et de fraternité, enfin ils disent ça tant qu'on ne dérange pas leur vie.

Mais en réalité, sur les cinq ou six millénaires faisant notre histoire, qu'est-ce qui peut vraiment changer, la nature fondamentale d'une espèce est-elle susceptible de se modifier, quelques efforts que fassent les membres qui la composent ? Dans le fond, pas dans la forme bien sûr, ce qui était vrai hier l'est encore aujourd'hui et le sera sans doute demain. Tous les bons et mauvais « côtés » de l'être humain sont les

mêmes, quelques soient les époques. Puisqu'il en est ainsi de l'humanité, il en est de même de ce qu'elle génère, société ou spiritualité. Et finalement c'est heureux, cela permet d'espérer que nous avons déjà tout en nous et depuis toujours.

Pour revenir au sujet qui nous intéresse dans Linga, le Yoga est une quête spirituelle ancienne, peut-être la plus ancienne de l'humanité, qui a développé sa tradition au fil des millénaires et des expériences extatiques des sages qui s'y sont essayés. Ceci forme aujourd'hui le corps du yoga traditionnel et concerne les aspects permanents de l'être humain. Les textes dits « traditionnels » sont ceux qui furent écrits par ces sages, dans lesquels ils ont décrit leur expérience et la méthode qu'ils ont utilisé, méthode faite de métaphysique et de philosophie, de descriptions des différentes structures humaines et de la façon d'utiliser les techniques dans ces différentes structures pour parvenir à l'éveil de l'énergie et de la conscience, à leur union... Il n'est donc pas très difficile de connaître ce qu'est vraiment le yoga, il suffit de consulter ces textes qui gardent toute leur actualité puisque s'adressant à ce qu'il y a d'éternel dans l'humain. Et pourtant...

Et pourtant... il y a plus de dix ans nous étions parti « en guerre », par l'intermédiaire de Linga, contre la simplification et l'abêtissement du yoga en France (ce n'est par exemple pas le cas en Italie). Nous avons "dénoncé" les fédérations qui proposaient des formations n'ébauchant pas même l'essence du yoga, les professeurs qui défendaient leur pouvoir d'achat en tenant leurs élèves dans l'ignorance du yoga, et qui faisaient de leur « mission » une mission financière (les formations de professeurs et les stages à 2 ou 300 élèves comme ceux d'André Van Lysebeth, Shri Mahesh, Iyengar, que les autres nous excusent de les oublier), l'ignorance complète du prânâyâma, des mudrâ, des jeux de la Kundalinî, et d'autres banalités du même genre... Et ça

n'a servi à rien, parce que rien ne peut changer les intérêts humains, tout est toujours pareil. Idem pour les livres, les meilleurs étant, paradoxe génial, ceux de Tara Michaël, une néo-yoginî n'ayant aucune expérience et pratique personnelle. Paradoxe génial parce que ces écrits, bien que provenant d'une personne qui n'a aucune pratique du yoga dont elle parle, sont d'une très bonne qualité et sont capables d'éveiller des vocations et peut-être de servir de fil conducteur pour une recherche personnelle sérieuse, sans doute parce qu'ils se sont tenus très près des textes traditionnels dont ils se réclament. Ce qui nous incite à rendre hommage au travail intellectuel sérieux de Tara Michaël. Cet exemple est assez emblématique d'autres écrivains et d'enseignants de yoga qui ne font aucune pratique personnelle, estimant que d'écrire sur le sujet ou de donner des cours est suffisant.

Quand on lit un texte comme le Goraksha paddhati tout paraît évident et assez simple, mais en réalité il n'en est pas ainsi. Pour s'en persuader il suffit d'observer les enseignements des grandes fédérations de yoga se réclamant intellectuellement des textes traditionnels mais proposant quelque chose de complètement différent. Le programme de formation de professeurs de la FNEY par exemple ne donne quasiment aucune base et aucune pratique du prânâyâma alors que c'est la clé de voûte du hatha-yoga. Et ne parlons de l'asthanga yoga ou de la méthode Iyengar qui sont une gymnastique plus ou moins acrobatique dépourvue de travail sur le souffle, les mudrâ, les bandha, les mantra, la visualisation dans la structure des cakras, la concentration. Tout ceci ne met pas en cause la qualité des gens mais seulement la fiabilité de ces façons de faire qui devraient tout simplement ne pas s'appeler yoga.

Le texte que nous proposons dans ce numéro donne un bon aperçu de ce qu'est en réalité le yoga, et que chacun en fasse son affaire.

Christian Tikhomiroff

Gorakṣa-paddhati

Le Gorakṣa-paddhati, texte de l'école nātha écrit par Gorakṣnātha, date du XII^{ème} siècle. Il est également nommé Gorakṣa-saṃhitā. C'est un exposé en 201 strophes des principes fondateurs du haṭha-yoga, présenté comme une méthode tantrique d'éveil de l'énergie Kuṇḍalinī, méthode qui se décline en six étapes (ṣaḍaṅga-yoga). Notons ici la différence avec le rāja-yoga de Patañjali qui comporte huit étapes.

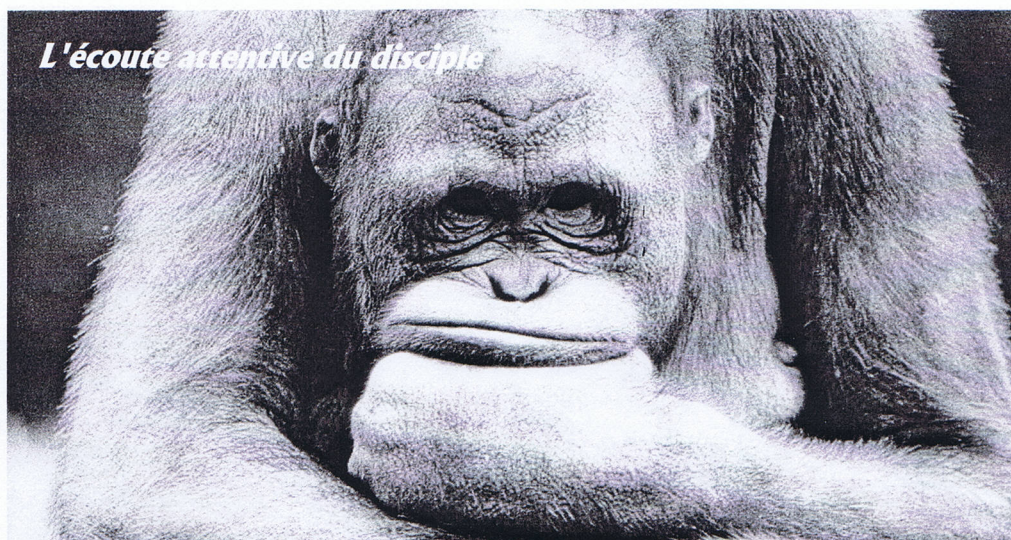
Bien qu'ils soient anciens, l'intérêt et l'actualité des textes traditionnels demeure. En effet, même s'ils ne sont pas toujours précis et complets, souvent volontairement d'ailleurs, ils exposent la trame philosophique et technique d'une méthode. On les considère comme le support d'un enseignement oral direct. Mais ce qui fait leur intérêt majeur, c'est qu'ils ont été écrits par des sages ayant réalisé eux-mêmes le grand passage de l'éveil: ils sont donc fiables. C'est la raison pour laquelle d'un auteur à l'autre les exposés, les descriptions et les symboles concordent, l'expérience énergétique ou mystique propulse "l'aventurier du dedans" dans les mêmes zones de l'univers intérieur.



Ces textes traditionnels sont une mine où puiser des éléments concrets ainsi qu'une profonde intuition. Leur lecture et leur relecture enrichit et structure la pratique personnelle. Par delà le temps et l'espace, et c'est sûrement le plus important, ils relient à une école, à une lignée, à un Maître. Plaise aux dieux que l'un d'entre vous goûte ces saveurs!

Chapitre I

- 1) Après avoir rendu hommage à Âdinâtha, à son propre Maître, à Shiva lui-même, ainsi qu'aux sages et aux yogins, Mahâdhara décide de révéler les enseignements du Maître Goraksha afin que chacun puisse connaître avec justesse le Yoga.
- 2) Je vénère mon Maître bien-aimé, Amour suprême incarné dans un individu, au contact duquel mon corps devient lui-même amour et conscience.
- 3) Goraksha, ayant rendu hommage avec dévotion à son Maître qui n'est que sagesse, enseigne aux yogins les moyens d'éveiller cet amour.
Commentaire: toute quête spirituelle se fond tôt ou tard dans l'Amour avec un grand A, forme d'extase, de félicité.
- 4) Avec compassion pour tous les yogins il expose le Goraksha-Paddhati. La compréhension de ce texte permet d'atteindre la connaissance royale.
Commentaire: la connaissance royale est l'aboutissement du yoga, un état spontané de pure conscience dans lequel il n'y a plus ni technique ni volonté personnelle.
- 5) Grâce à ce texte l'esprit peut se détourner des plaisirs futiles et se concentrer sur le Soi. C'est une échelle pour atteindre la libération et déjouer le piège de la mort.
Commentaire: les plaisirs futiles sont les occupations vaines et superficielles qui dissipent la pensée et dispersent l'énergie.
- 6) Les textes sacrés sont comme l'arbre qui exauce tous les désirs, et celui qui pratique le yoga peut en goûter les fruits. Cet arbre est fréquenté par les plus grands sages, il guide chacun dans les vicissitudes de l'existence.
Commentaire: les textes peuvent jouer un rôle d'initiateur et révéler au yogi, directement par l'intuition, techniques et enseignements. Ils peuvent mettre en relation avec le Maître qui les a écrit.
- 7) Les six membres du yoga sont les postures, le contrôle des souffles, le fonctionnement interne des sens, la concentration, la méditation et enfin l'éveil.
- 8) On dit qu'il y a autant des postures que d'être vivants et qu'il n'y a que Shiva qui les connaisse toutes.
Commentaire: Shiva est le parfait yogi mais aussi la Conscience. C'est le



yogi créateur de toutes les postures et la Conscience présente dans tous les êtres vivants.

9) Il y a 840 000 postures mais seulement 84 importantes. Shiva lui-même habite le cœur des ces 84 postures.

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

Commentaire: kamalâsana est la posture du lotus, padmâsana.

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

Commentaire: Yonisthâna c'est le périnée, medhradhâra c'est le sexe. Shambhavî-mudrâ est la convergence du regard vers le front. La porte qui empêche la libre circulation de l'énergie est urnâ, "la pierre frontale", un passage verrouillé dans ajnâ.

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

Commentaire: baddha-padmâsana est la posture du lotus lié. c'est la posture complète du lotus. Quand il n'y a que les jambes "en lotus", c'est l'assise en lotus.

13) Pour avoir le succès dans sa pratique, le yogin doit connaître les 6

cakra, les 16 âdhâra, les 300 000 nâdî et les 5 vyoman.

Commentaire: il s'agit de la partie du corps énergétique sur laquelle les nâtha préfèrent travailler. Cette liste n'est ni exhaustive ni fixe (voir dans "Le Banquet de Shiva", Editions Dervy).

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

Commentaire: 9 ouvertures, parfois 10, parfois 11, selon les circonstances et les besoins de la cause. Les 5 divinités sont les 5 souffles principaux et l'axe du monde est sushumnâ, assimilée physiologiquement à la colonne vertébrale (mais qui continuerait jusqu'à 10/15 cm au dessus de la fontanelle).

- 15) Mûlâdhâra a 4 pétales. Svâdhisthâna en a 6. Manipura en a 10 et hridaya en a 12 comme le soleil.

Commentaire: hridaya est le cakra du coeur.

- 16) Vishuddha en a 16 et ajnâ en a 2. Au delà du grand passage, le brahmarandhra, il y a le sahasrara.

- 17) Mûlâdhâra est le premier cakra, svâdhisthâna est le second. Entre les deux se trouve kâmarûpa.

- 18) Mûlâdhâra, le cakra à 4 pétales, se situe dans gudasthâna. En son milieu est le

yoni que les yogin nomment kâma.

Commentaire: gudasthâna est la zone du rectum à l'emplacement du deuxième sphincter avec lequel se fait ashvinî-mudrâ. Au centre de gudasthâna se trouve le point d'énergie kâmarûpa dans lequel est un "triangle" de force (yoni), au centre duquel est un linga dirigé vers l'Est qui est le point de naissance de l'énergie du souffle. Ce linga dirigé vers l'Est est stimulé par la posture paschimottâsana.

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

Commentaire: car c'est là où s'opère l'alchimie du souffle, le passage du souffle grossier au souffle subtil.

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

Commentaire: juste en dessous du sexe, un autre lieu de force dans lequel se fait l'alchimie de l'énergie sexuelle.

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

Commentaire: ne plus expérimenter le devenir c'est sortir de la roue du karma.

- 22) Les forces vitales s'ébranlent avec le son "svâ" dans svâdhisthâna cakra. C'est

pourquoi ce Shivalinga est nommé svâdisthâna linga.

- 23) Manipûra cakra est l'endroit où le kanda est accroché à sushumnâ, comme l'est une perle par un fil.

Commentaire: le kanda est le lieu d'où partent tous les nâdî.

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

Commentaire: la conscience individuelle, jivatman ("l'âme") n'est pas liée par le karma personnel et de l'espèce, c'est quand elle s'habille de la personnalité qu'elle perd contact avec la Conscience et sa réalité.

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

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

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

- 28) Alambushâ, kuhû et shankhinî qui font 10. Un vrai yogin perçoit en permanence cette toile intime faite de cakra et de nâdî.

Commentaire: car c'est dans cette toile que sont faites toutes les pratiques, âsana, prânâyâma, mudrâ, etc.

- 29) Idâ est sur le côté gauche, pingalâ sur le droit. Sushumnâ est au centre, gândhârî est dans l'œil gauche.

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

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

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

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

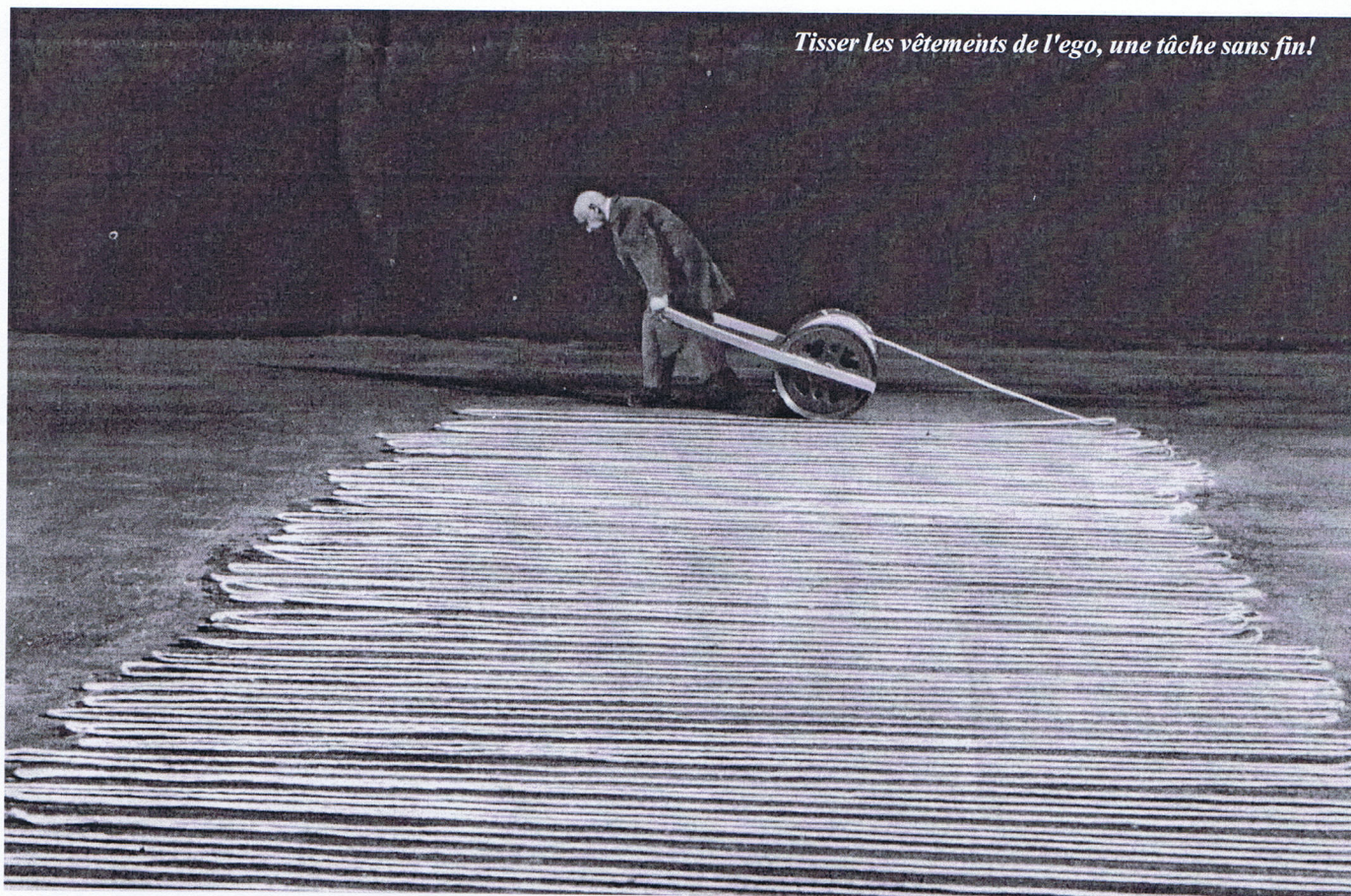
- 34) Prâna demeure dans le cœur, apâna dans l'anus, sâmana dans le ventre, udâna dans la gorge,

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

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

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

Tisser les vêtements de l'ego, une tâche sans fin!



Commentaire: jîva: la conscience incarnée individuelle ("l'âme").

38) De même qu'une balle frappée avec un objet se met à bouger, le jîva entraîné par prâna et apâna ne peut rester immobile.

Commentaire: prâna et apâna sont également l'inspiration et l'expiration du souffle ordinaire.

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

40) Un faucon attaché par un fil est retenu s'il essaye de s'envoler,

de même en est-il du jîva. Lié par les guna, il est retenu par prâna et apâna.

Commentaire: les guna sont les qualités et les tendances de la matière et de la nature humaine.

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

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

Commentaire: c'est parfois l'inverse, "ham" à l'inspiration et "sa" à l'expiration.

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

Commentaire: le mantra "ham"- "sa" correspond à la respiration, et nous respirons 21600 fois par jour.

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

Commentaire: ce "simple fait" mobilise déjà suffisamment d'énergie et de concentration pour produire des résultats.

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

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

Commentaire: une gāyatrī est une récitation. Prāṇa a le sens ici d'énergie et sous-entend la technique prāṇāyāma, c'est prāṇa-kundalinī ou Kundalinī éveillée par l'arrêt du souffle.

47) Kundalinī est enroulée huit fois autour du kanda fermant avec sa face le brahmadvāra.

Commentaire: brahmadvāra est la porte de l'absolu qui est l'entrée dans sushumnā.

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

Commentaire: Parameshvarī, la Grande Déesse est un autre nom de Kundalinī.

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

Commentaire: ces concentrations ayant lieu dans chacune des 6 étapes du yoga, de l'āsana à l'éveil.

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

51) Comme on peut ouvrir de force une porte si on en a la clé, de même le yogin peut ouvrir la porte de la libération (brahmadvāra) au moyen de Kundalinī.

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

Commentaire: cela revient à inverser le courant d'apāna habituellement descendant, donc à le faire remonter.

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

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

Commentaire: le yoga proposé par l'école nâtha est un yoga pour gens qui vivent normalement en famille et dans la société. Toutefois certains passages peuvent demander de se retirer quelque peu tant l'exigence d'intensité est forte.

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

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

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

Mahâ-mudrâ

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

59) On pratique d'abord mahâ-mudrâ avec le côté lunaire puis avec le côté solaire. On doit

continuer et s'arrêter quand on en a fait un nombre égal de chaque côté.

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

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

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

Commentaire: c'est une règle générale, pour que la pratique personnelle soit efficace il faut la garder secrète.

Khecârî-mudrâ

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

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

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

66) La pensée ne bouge plus lorsque la langue adopte khecârî-mudrâ. C'est pourquoi

tous les yogins aiment khecârî-mudrâ.

- 67) Bindu est la cause du corps dans lequel se trouvent les nâdî. Ces canaux constituent le corps des pieds à la tête.
- 68) Celui qui est capable de fermer la caverne située au fond de la gorge grâce à khecârî ne répandra plus bindu, même s'il est embrassé par une femme.
- 69) Tant que le bindu reste dans le corps on ne risque pas de se rapprocher de la mort. Aussi longtemps que nabho-mudrâ est maintenu, bindu n'est pas agité.
- 70) Même si bindu commence à se répandre dans la yoni, il peut être remonté par le pouvoir de yoni-mudrâ.
- 71) Bindu est de deux sortes : blanc et rouge. Blanc c'est le sperme (shukra), rouge c'est la semence féminine (mahâ-rajâs).
- 72) Rajas est dans le ventre et ressemble à un liquide rouge. Bindu est dans la lune (le palais). Leur union est difficile à accomplir.
- 73) Bindu est Shiva, rajâs est Shakti. Bindu est la lune, rajâs le soleil. Ce n'est que par l'union des deux que l'on peut atteindre l'éveil.
- 74) Rajâs peut être activé en remuant par le souffle la

puissance de Kundalinî. Alors l'union avec bindu devient possible, et le corps physique peut se muter en corps divin (divya-deha).

- 75) shukra est lié à la lune, rajâs au soleil. Qui les connaît inséparables dans leur unité connaît le yoga.
- 76) La purification de la toile des nâdî et le barattage du soleil et de la lune, comme l'assèchement des eaux est nommé mahâ-mudrâ.

Uddîyâna-bandha

- 77) A l'image d'un oiseau énorme capable de voler (uddîna) sans se reposer, uddîyâna-bandha donne la force du lion pour vaincre la mort.
- 78) Uddîyâna est l'aspiration du bas ventre et du nombril. Cette contraction verrouille les énergies.

Jâlandhara-bandha

- 79) Jâlandhara-bandha immobilise le filet des nâdî de la tête. Ainsi le nectar venant du ciel (nabhas) ne tombe plus. Jâlandhara élimine tous les problèmes pouvant venir de la gorge.
- 80) Grâce à jâlandhara, qui est la fermeture de la gorge, le nectar ne tombe plus dans le feu et donc l'air (hridaya) n'est plus agité.

Mûla-bandha

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

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

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

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

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

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

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

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

89) Qu'il soit pur ou impur, celui

qui récite continuellement le pranava n'est plus contaminé par ses erreurs, à l'image de la feuille de lotus qui n'est pas mouillée par l'eau.

Commentaire: Om est le pranava.

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

Commentaire: bindu c'est l'énergie subtile du souffle qui a son germe dans le sexe.

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

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

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

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

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

Commentaire: le filet des nâdî est la trame de la structure énergétique dans laquelle se trouvent également, entre autre, les cakras et les âdhâra.

Nâdî-shodana

- 96) Ayant pris la posture du lotus lié, le yogin doit remplir la lune de force vitale et après l'avoir tenu le plus possible, il doit expirer par le soleil.
- 97) Celui qui pratique le prânâyâma atteindra l'équanimité s'il médite sur l'image circulaire de la lune (bimba), sur le nectar aussi blanc que le lait de vache ou sur la couleur de l'argent pur.
- 98) Puis il doit inspirer avec le sifflement d'un serpent (shvâsa) par la narine droite pour remplir lentement manipûram. Il retient son souffle le plus possible et expire par la lune.
- 99) Il doit méditer sur le cercle solaire, masse de flammes éblouissantes située dans manipûram. Alors il sera heureux.
- 100) Quand le souffle est aspiré par idâ il doit être expiré par pingalâ. Aspirant ensuite l'air par pingalâ après l'avoir retenu il doit l'expirer par idâ. En méditant ainsi sur les deux disques, celui de la lune et du soleil, selon les règles connues, l'ensemble des nâdî sera purifié au bout de trois mois.
- 101) Ayant ainsi purifié ses nâdî, le yogin obtiendra une santé

parfaite, l'écoute du son intérieur, la capacité de contrôler ses souffles et l'embrasement de son propre feu.

Chapitre II

Le prânâyâma

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

Commentaire: gagana est situé physiologiquement à la fontanelle.

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

Commentaire: le mâtrâ est le temps qu'il faut pour faire le tour du genou avec le majeur et claquer des doigts, soit entre une seconde et demie et deux secondes.

- 3) Un yogin doit savoir que si le soleil et la lune vibrent sur 12 mâtrâ ils sont libérés des contraintes personnelles.
- 4) Le prânâyâma consiste donc à inspirer durant 12 mâtrâ, à retenir son souffle durant 16 mâtrâ et à expirer durant 10 mâtrâ.

Commentaire: c'est le rythme employé en prânâyâma dans la voie de l'énergie. La voie de l'individu propose le rythme un temps pour inspirer, deux temps pour expirer et quatre temps pour retenir son souffle, à poumons pleins ou à poumons vides. Sur ce rythme-là on appelle petit prânâyâma 8 temps d'inspiration, 32 temps de tenue à poumons pleins, 16 temps d'expiration.

- 5) Lorsque le premier stade est installé on peut passer au deuxième, le moyen, qui est le double, puis au supérieur qui est le triple de ce premier niveau. C'est ce qu'il faut faire pour obtenir prânâyâma.
- 6) Au premier niveau ce qui encombre l'individu (dharma : physiquement et moralement) est expulsé. Au deuxième il y a des tremblements et au troisième c'est l'élévation. C'est pourquoi la maîtrise de vâyu est précieuse.
- 7) Le yogin, ayant pris la posture du lotus lié et fixant son regard sur la pointe du nez, doit se relier à son Maître et à Shiva pour pratiquer exclusivement prânâyâma.
- 8) Il doit tirer apâna vers le haut pour l'unir à prâna. S'il réalise cela par la force de l'énergie (Kundalinî) il se libère de tous les obstacles personnels.
- 9) Ayant fermé les 9 portes, ayant aspiré le prâna et le maintenant fermement, il doit le conduire

dans âkâsha en l'associant à apâna et à samâna. Alors la force intérieure (Kundalinî) se lève et l'énergie monte dans la tête. Si cette méthode est appliquée, tant que dure la pratique l'Energie du yogin fusionne avec la Conscience et, sortant du troupeau, il est vénéré comme l'un des meilleurs.

- 10) Ainsi prânâyâma est un feu alimenté par le karma personnel. C'est pourquoi les yogin disent que c'est un pont permettant de traverser le samsara.
- 11) Grâce aux postures les maladies sont vaincues, grâce au prânâyâma le karma n'agit plus et grâce au retrait des sens on se libère des fluctuations mentales.
- 12) La concentration donne l'immobilité et la méditation donne des états lumineux de conscience. Parce que le filet du karma positif ou négatif est neutralisé, le samâdhi permet d'atteindre l'éveil.
- 13) Le retrait des sens est obtenu après avoir pratiqué prânâyâma durant 12 mesures (ghatika). La concentration est obtenue après avoir pratiqué 12 mesures du retrait des sens.

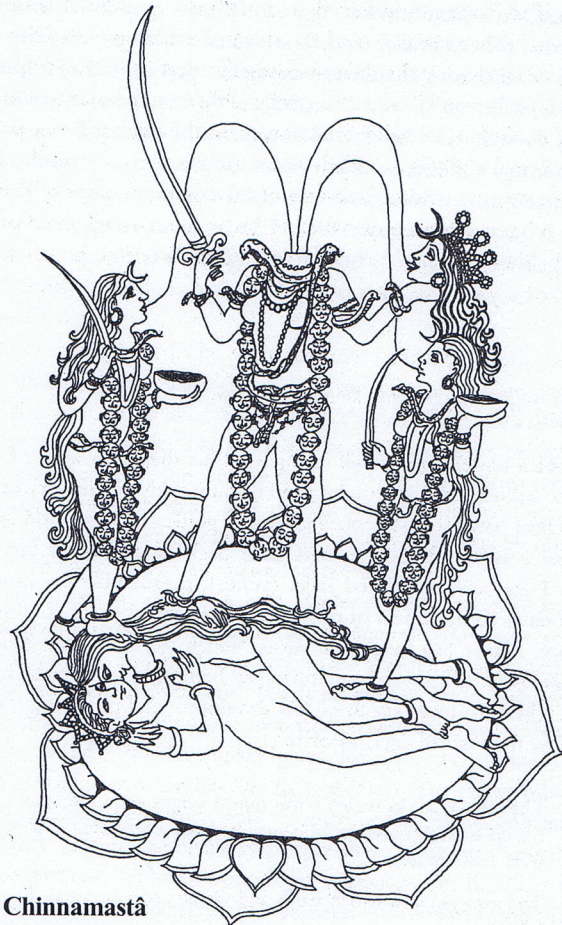
Commentaire: ghatika égal à peu près 25 minutes.

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

- 15) Dans samādhi on atteint la lumière suprême et infinie et l'on sort de la roue du karma. Le yogin a réalisé pratyāhāra
- 16) Il faut prendre une posture dans laquelle les talons pressent le sexe. Il faut fermer les portes des oreilles, des yeux et du nez avec les doigts. Puis il faut inspirer prāna avec la bouche, le conduire dans la poitrine pour l'unir à samāna et à apāna pour le faire monter ensuite dans la tête. Ainsi devient-on le meilleur des yogins et l'on atteint l'unité avec la Conscience (Shiva).
- 17) Lorsque prāna touche gagana, on entend un son extrêmement puissant. Les siddhi ne sont pas loin.
- 18) Celui qui est maître dans l'art du prānāyāma évite toutes sortes de maladies. Celui qui ne l'est pas attire toutes sortes de maladies.
- 19) De multiples maladies comme le hoquet, la toux, l'asthme, les affections de la tête, des oreilles ou des yeux viennent de dysfonctionnements de la respiration.
- 20) De la même façon que le lion, l'éléphant ou le tigre doivent être apprivoisés avec grande précaution si le dresseur ne veut pas mourir, le souffle doit être également apprivoisé avec une grande discipline.
- 21) On doit s'entraîner à inspirer, à expirer et à retenir son souffle très progressivement. Ainsi la réussite peut arriver.

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

Commentaire: il s'agit des cinq sens. Pratyāhāra est l'art de dissocier les sens de leurs supports extérieurs pour qu'ils ne fonctionnent que sur des supports internes, indépendamment de l'extérieur. Cela revient à perdre toutes perceptions sensorielles de l'extérieur, donc à "effacer" le monde extérieur, pour ne percevoir plus que le monde interne que les sens découvrent.



Chinnamastā

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

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

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

Commentaire: l'Atman est le Soi ou la Conscience.

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

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

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

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

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

Commentaire: Amrita est le nectar d'immortalité dont chaque individu a une certaine quantité

à la naissance. Quand cette quantité est épuisée survient la mort. Ce nectar est associé, entre autre, au souffle. Chaque individu a donc un certain "crédit" de respirations qu'il peut faire en 40 ou 150 ans. "L'allocation" de ce nectar est aléatoire d'un individu à l'autre, il y a les chanceux et les autres, les jeux de l'énergie et du karma se moquent de morale, d'injustice et d'égalité.

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

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

Viparitakaranî

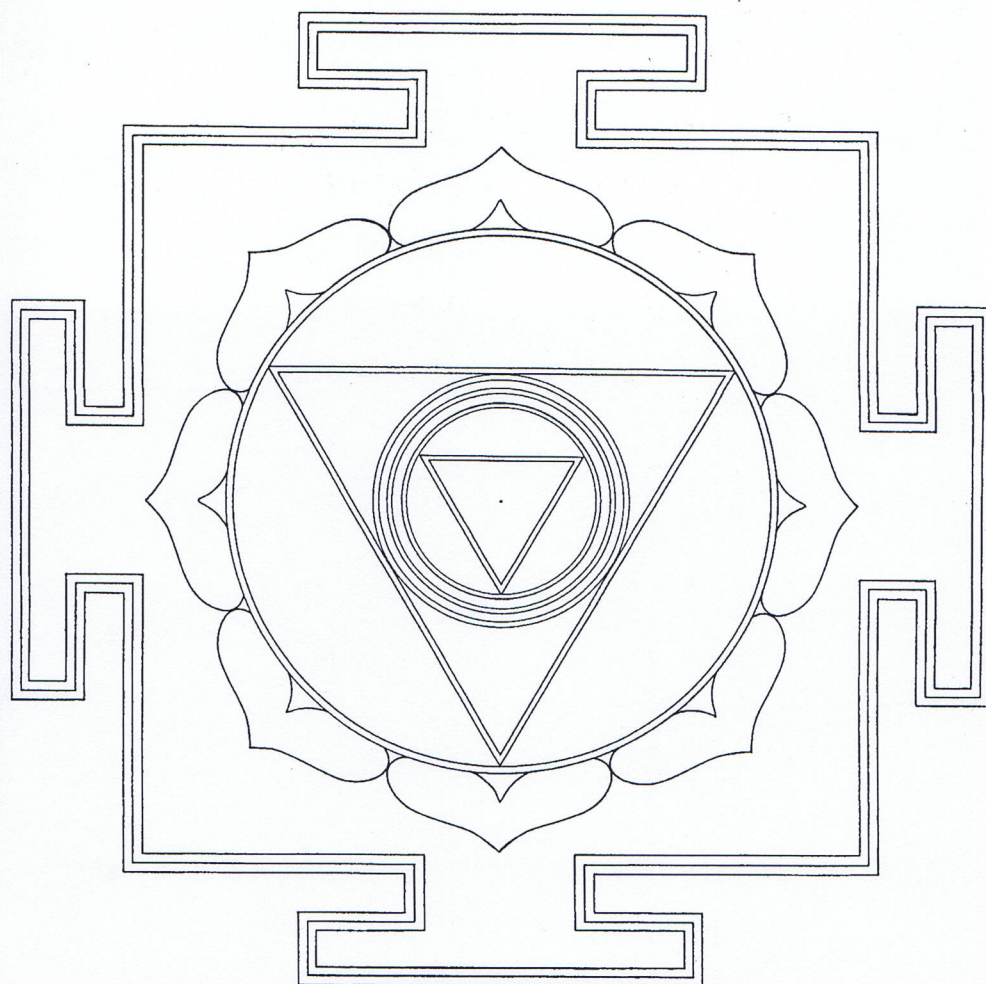
33) La lune, tournée vers le bas, déverse son nectar. Le soleil, tourné vers le haut, le dévore. C'est pourquoi viparitakaranî est connu pour obtenir amrita.

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

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

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

- 37) Il doit contempler Shakti en placant sa langue en khecarî comme il se doit. Ainsi le nectar qui s'écoule du cakra à 16 pétales est forcé de remonter. Le yogin qui boit ce nectar avec sa langue devient indestructible car l'excédent très pur de cette eau augmente son énergie vitale (de vie) et lui donne un corps plein de jeunesse.
- 38) S'il boit l'air frais avec la bouche, sa langue ayant pris le geste de kakî, il équilibre prâna et apâna. Ceci lui permet de rester jeune.
- 39) Pour celui qui arrivera à boire prâna avec sa langue tournée vers la racine du palais, il y aura suppression des maladies (obstacles) au bout de 6 mois.
- 40) Celui qui peut contempler le nectar en se concentrant sur vishuddha peut emprunter le passage du haut car il a su tromper (désactiver) le feu mortel du soleil interne.
- 41) Vi signifie le souffle et shuddi la pureté. C'est pourquoi le cakra de la gorge est nommé vishuddi.
Commentaire: vishuddî est le cakra dans lequel se produit l'alchimie entre souffle grossier et souffle subtil. C'est le lieu de l'énergie udâna qui est celle qui tire vers le haut. Udâna produit le non souffle qui éveille et tire Kundalinî.
- 42) Quand le yogin est arrivé à maintenir le nectar dans sa caverne, et lorsque les mâchoires dévorantes du soleil restent béantes, shakti peut se dresser toute seule et atteindre sa place dans le creux du nez.
- 43) Quand il a récolté l'excédent d'eau pure provenant des rayons de la lune au dessus de la région de la gorge, il doit le conduire dans ce creux puis partout en le fusionnant avec akâsha.
Commentaire: akâsha est l'espace, l'élément du cakra de la gorge dans la voie de l'individu. Dans la voie de l'énergie akâsha, l'espace, est situé dans gagana, la fontanelle.
- 44) Le yogin qui boit le soma avec sa langue placée dans le palais peut vaincre sa mort en moins de 15 jours.
- 45) Celui qui contrôle ce passage évite les obstacles et obtient un état hors d'atteinte par la vieillesse et de la mort, à l'image de Shiva Panchavaktra lui-même.
Commentaire: Shiva à 5 têtes.
- 46) Celui qui contemple ce flot d'énergie tout en pressant la pointe de la langue sur râjadanta devient un vrai sage en moins de 6 mois.
Commentaire: râjadanta est dans l'espace de la luette (ghantikâ, la clochette)
- 47) Ce flot élimine tous les autres flots du corps. Celui qui désire libérer ce flot doit suivre le chemin des 5 concentrations.
- La concentration**
- 48) Lorsque la pointe de la langue caresse continuellement cette



Yantra de Chinnamastâ

caverne dont le flot produit les saveurs salée, âcre, sure, douce comme le lait, le miel ou le ghee tous les dysfonctionnements, la vieillesse et la mort sont écartés. Les textes anciens révèlent leurs significations, on obtient les siddhi qui menent au-delà du temps et l'on attire les qualités (ou les êtres) qui permettent de devenir un siddha.

49) Ainsi après deux ou trois ans de cette pratique qui a rempli le yogin de nectar, son énergie

sexuelle est toujours effervescente (ûrdhvaretas) et les différents pouvoirs apparaissent.

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

51) Le corps d'un yogin rempli d'amrita ne craint plus les

poisons, même la morsure de Takshaka lui-même (roi des serpents).

- 52) Une fois que le yogin a établi la posture, contrôlé ses souffles et rétracté ses sens, il peut pratiquer la concentration.
 - 53) La concentration stabilise la pensée, elle se pratique dans le cœur en fixant son attention sur les 5 éléments.
 - 54) Dans le cœur la terre est jaune ou brille comme un carré jaune, le bīja "La" fait vibrer la terre où siège Brahma. Unifiant les 5 vayû avec le mental intériorisé il faut se concentrer durant 5 ghatikâ (2 heures). Pour conquérir les éléments de la terre il faut stabiliser la terre dans son cœur.
 - 55) L'eau qui ressemble à la demi lune d'un blanc jasmin se trouve dans la gorge, elle est soutenue par le bīja "Va" qui stimule le nectar, elle est associée à Vishnu (urdhva-lingam). Unifiant les 5 vayû avec le mental intériorisé il faut se concentrer durant 5 ghatikâ (2 heures). La concentration sur l'eau permet d'éliminer la souffrance.
 - 56) Le feu est triangulaire, il est situé dans le palais, il est rouge brillant, le son "Ra" le fait vibrer et Rudra y siège. Unifiant les 5 vayû avec le mental intériorisé il faut se concentrer durant 5 ghatikâ. La concentration sur le feu permet de maîtriser les éléments du feu.
 - 57) L'air est situé entre les deux yeux, il ressemble à une nuée noire associé à la lettre "Ya". Ishvara y est établi. Unifiant les 5 vayû avec le mental intériorisé il faut se concentrer durant 5 ghatikâ. Le yogin qui se concentre sur l'air devient air lui-même.
 - 58) L'espace est dans brahmarandhra (gagana), il est associé à la clarté, à Sadâ-Shiva au son interne et au bīja "Ha". Unifiant les 5 vayû avec le mental intériorisé il faut se concentrer durant 5 ghatikâ. Se concentrer sur l'espace permet d'ouvrir la porte de la libération.
 - 59) La concentration sur les 5 éléments donne la capacité d'immobiliser, de se répandre, de brûler, d'agiter et de condenser.
 - 60) Ces 5 concentrations sont difficiles à réaliser soit par la pensée, soit par la parole, soit par l'action. Toutefois le yogin qui est assez habile dans cette pratique peut se libérer de la souffrance.
- La méditation**
- 61) Le souvenir contient la racine de toutes les pensées. On dit que méditer c'est utiliser l'imagination du mental.
 - 62) La méditation est de 2 sortes, composée et immobile (avec parties et

unifiée). Elle est composée s'il y a plusieurs éléments et immobile si elle est sans support (nirguna).

- 63) Il faut prendre une assise confortable, interioriser le mental , porter le regard extérieur vers le bas et faire apparaître au centre la kundalinî. Ceci libère de toutes les erreurs.
- 64) Le premier cakra nommé adhara a 4 pétales et ressemble à l'or. Si l'on y contemple kundalinî on se libère des erreurs personnelles.
- 65) Le regard sur la pointe du nez, la contemplation de svâdhishthâna, qui ressemble à une véritable pierre précieuse, procure la joie.
- 66) Le regard sur la pointe du nez, la contemplation du Soi comme étant manipûra lui-même, permet de recréer son propre monde.
- 67) Le regard sur la pointe du nez, la contemplation de Shambu étincelant dans l'espace du cœur permet de se fondre (par l'immobilité) dans Brahman.
- 68) Celui qui contemple le Soi dans son cœur brillant d'une lumière éclatante, tout en faisant prânâyâma et en gardant le regard fixé sur la pointe du nez peut se fondre dans Brahman.
- 69) En contemplant le Soi brillant (et sonore) comme une lampe dans ghanthikâ au cœur de vishuddhî on trouve l'Amour.
- 70) En contemplant le Soi dans âjñâ qui est un joyau précieux et en fixant le regard sur la pointe du nez, on trouve la béatitude.
- 71) Le yogin, le regard fixé sur la pointe du nez, qui a conquis l'Energie et qui contemple le Soi en permanence dans âjñâ sous la forme divine bleue, atteint le but du Yoga.
- 72) Contemplant alors ce qui est sans parties, immobile, vibrant emplissant l'espace entier, tout en ayant le regard sur la pointe du nez, on obtient le Brahman.
- 73) Le son intérieur doit être entendu dans âjñâ. Alors contemplant et devenant Shiva on connaît l'éveil.
- 74) Contemplant le Soi très pur, ayant la forme de l'espace et absolument lumineux, on connaît l'éveil.
- 75) L'anus, le sexe, le ventre, le cœur, la gorge, ghanthikâ, la caverne, le point entre les yeux, gagana,

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

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

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

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

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

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

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

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

Commentaire: le tanmâtra est la source énergétique, indifférenciée, du sens considéré.

Le samâdhi

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

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

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

L'éveil

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

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

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

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

- 91) Le yoga élimine la souffrance de celui qui reste absorbé, qu'il mange ou boive, qu'il bouge, qu'il soit éveillé ou qu'il dorme.
- 92) Celui qui est expert dans le yoga connaît la Réalité qui est sans commencement ni fin, sans support, libre de troubles, sans cause, non manifesté et sans forme.
- 93) Celui qui connaît le Brahman le connaît comme espace, conscience, béatitude, immobilité, éternité, sans qualité.
- 94) Celui qui connaît l'Absolu sait qu'il est espace, conscience, béatitude, qu'il ne peut être prouvé, qu'il est une évidence, transcendant le mental et l'intuition.
- 95) Au moyen du yoga, le yogin s'absorbe dans la Réalité suprême, sans troubles, sans support, sans cause, et sans maladie.
- 96) Comme le ghee mélangé au ghee est toujours du ghee, le lait mélangé au lait toujours du lait, le yogin devient la Réalité.
- 97) Le yogin absorbé dans cette extase devient cette extase, comme le lait dans le lait, le ghee dans le ghee, le feu dans le feu.
- 98) Ce secret révélé par Goraksha est le plus grand secret, il est le moyen qui permet de se libérer des conditionnements de l'existence.
- 99) Que chacun étudie ce condensé du yoga composé par Goraksha. Libre de tous défauts il permet d'atteindre la perfection dans le yoga.
- 100) Il faut le lire tous les jours car il vient de la bouche même de Ādinātha. A quoi servent les autres textes maintenant ?

***Traduction et commentaires
de Christian Tikhomiroff***

*Se piquer au jeu de l'énergie, oui mais ne
pas prendre des vessies pour des lanternes*



VIRABHADRASÂNA

La posture de Virabhadra, le héros bénéfique

Mythe et symbolique

Virabhadra, héros mythique d'une puissance phénoménale, fut créé tout spécialement par Shiva pour détruire un grand sacrifice auquel l'auteur, Daksha, avait convié tous les dieux à l'exclusion de Shiva, la Conscience, et son épouse, l'Energie. On pourrait dire un sacrifice purement pour l'apparence, mondain, vide d'intériorité ...

Assumer l'attitude de Virabhadra, c'est donc symboliquement et énergétiquement, activer en soi la puissance et la volonté terribles qui sont nécessaires pour, tout en vivant dans le monde, s'extirper des conditionnements ordinaires, matérialistes et débilissants, afin d'offrir à la Conscience et à son Energie la place première.

Les textes traditionnels ne citent pas Virabhadrasana comme une posture majeure. Il s'agit d'une posture d'école qui présente l'intérêt de développer des qualités nécessaires à la sâdhanâ. Elle est enseignée avec quelques variantes

possibles, décomposée en plusieurs postures ou comme un enchaînement plus intense. C'est ce dernier que nous proposons ici.

La posture

1 - Se placer debout, les pieds un peu écartés, au bout du tapis de manière à pouvoir partir vers la gauche. Joindre les mains devant la poitrine en pliant les poignets à angle droit pour garder les avant-bras sur une ligne horizontale (añjali mudrâ). Contracter la racine (mûla bandha). Retourner la langue en khecarî mudrâ. Fixer un point dans l'espace à l'horizontale des yeux. Expirer sans bouger (photo 1).

2 - En inspirant : pivoter vers la gauche, poser le pied gauche loin en avant, le pied droit à demi-tourné vers l'avant, et en même temps lever les bras par le côté pour les tendre au dessus de la tête. Plaquer les mains l'une contre l'autre, crocheter les pouces. Tenir à poumons pleins (photo 2).

3 - Expirer en pliant le genou

avant jusqu'à ce que la cuisse et le tibia forment un angle droit. La jambe arrière reste tendue, le buste vertical, les reins cambrés, les bras tendus à la verticale (photo 3).

4 - Sur l'inspiration incliner la tête en arrière pour fixer les mains du regard. Retenir le souffle à poumons pleins (photo 4).

5 - En expirant descendre les mains jointes devant la poitrine, ramener le regard à l'horizontale (photo 5).

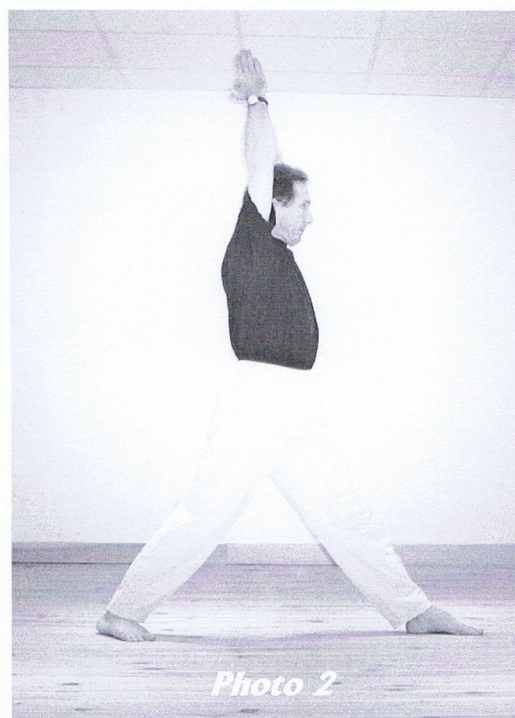
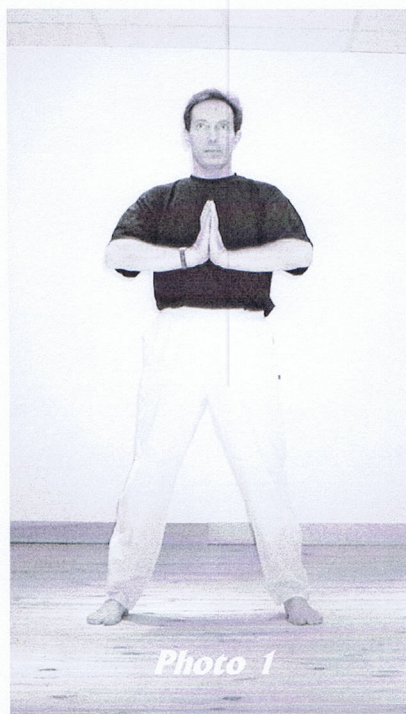
6 - Inspirer en pivotant la poitrine et la tête vers la droite et écarter les bras tendus en croix en les étirant jusqu'au bout des doigts. Tenir à poumons pleins en fixant la main du regard (photo 6).

7 - Sur l'expiration ramener vers l'avant le buste et le bras droit. La main droite vient se coller contre la gauche. Crocheter les pouces. Les bras restent tendus à l'horizontale (photo 7).

8 - Tendre la jambe d'appui et lever la jambe arrière à l'horizontale dans le prolongement des bras. Fixer un point devant dans le prolongement des mains (photos 8 et 9).

9 - Tenir la posture le temps de quelques souffles d'abord puis avec l'entraînement jusqu'à plusieurs minutes.

10 - Pour quitter : en expirant, reposer le pied arrière et d'un geste vif rapprocher les pieds et joindre les mains comme au début. Rester immobile, concentré le temps d'un souffle ou deux avant de faire la posture de l'autre côté.



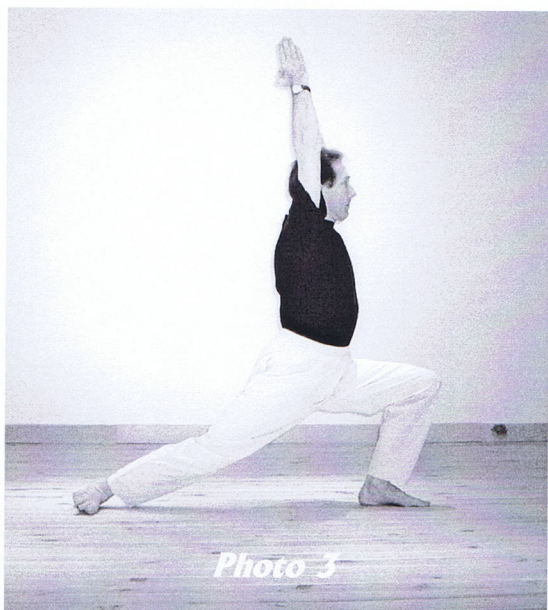


Photo 3

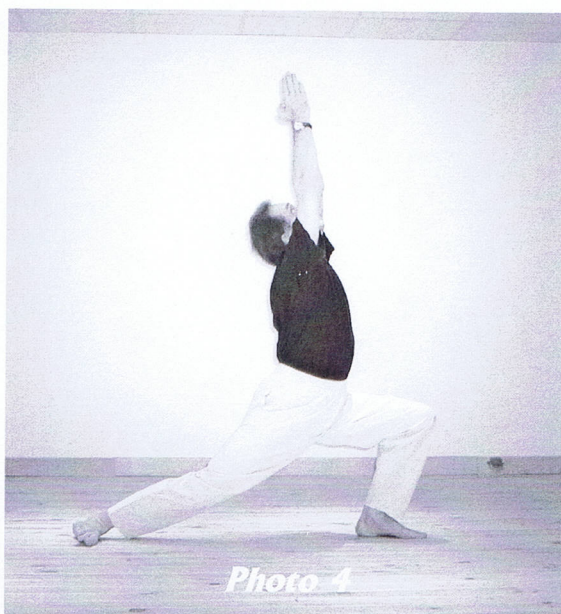


Photo 4

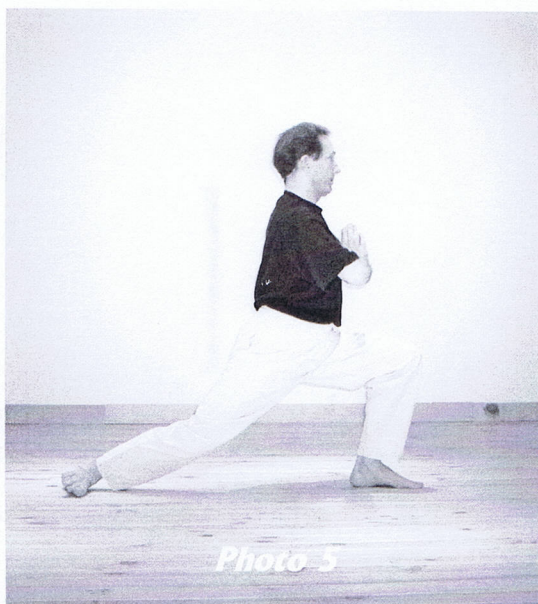


Photo 5



Photo 6

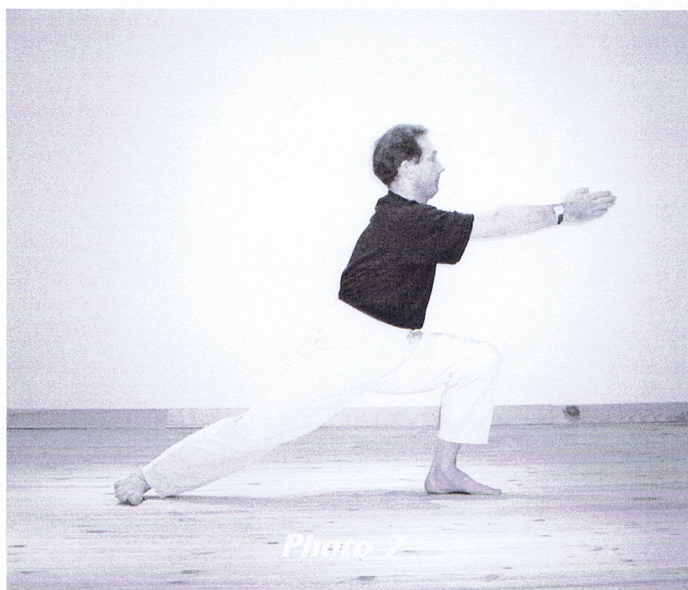


Photo 7

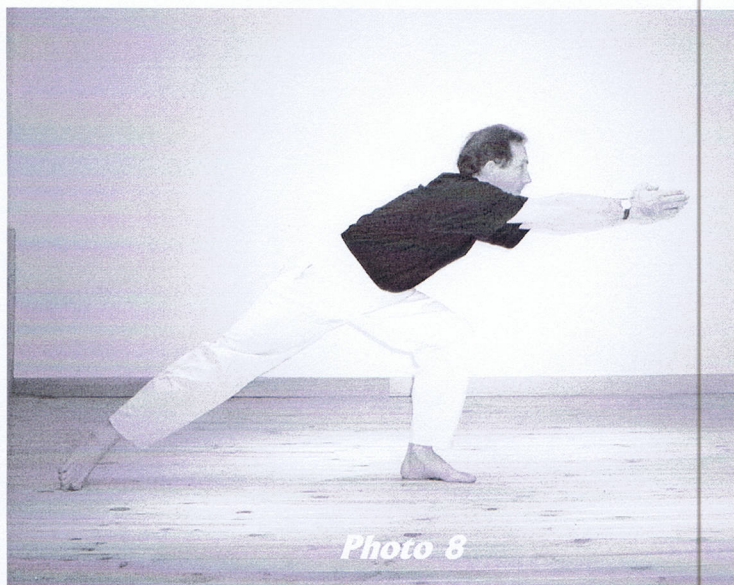


Photo 8

Il s'agit d'une posture «guerrière», tous les mouvements se font vivement et avec fermeté.

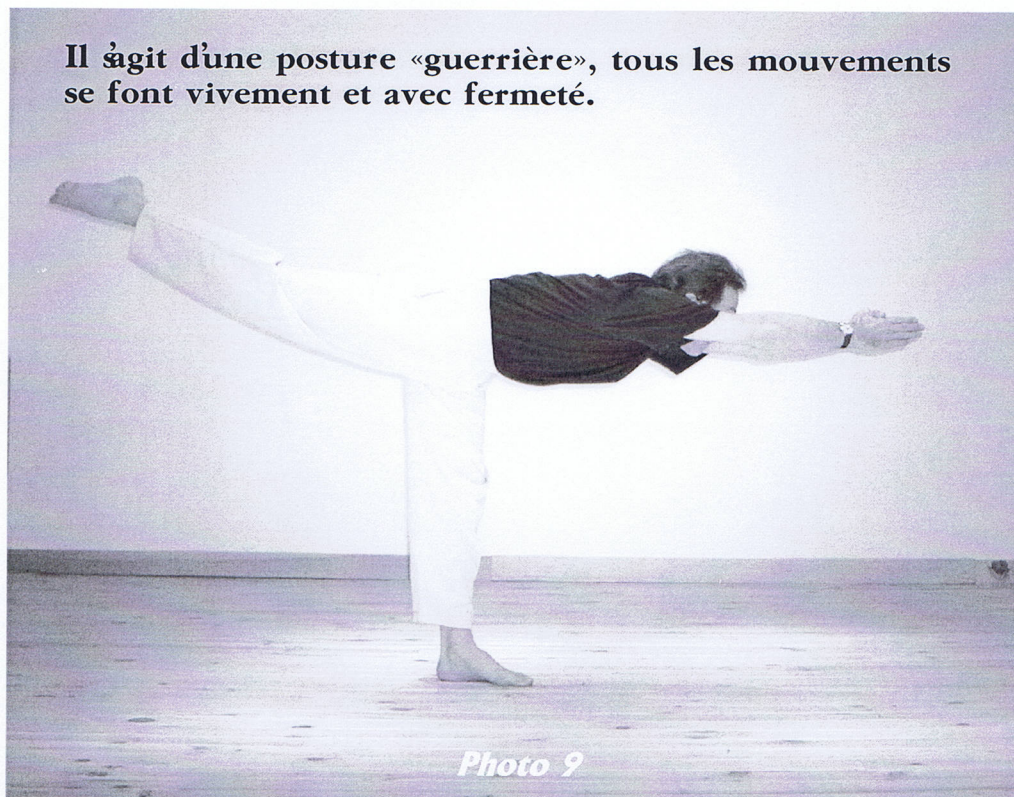


Photo 9

Ô toi qui bénis!
Daksha, le Seigneur des mortels,
Le Maître du sacrifice,
Était expert dans l'art rituel,
Les Rishis officiaient,
La multitude des Dieux surveillait.

Tu as détruit son sacrifice,
Car il désirait trop en provoquer le
fruit.

Voyez: celui qui agit sans foi
Fait de l'oblation un rite de sorcier.

(Extrait de Shiva, le Seigneur du sommeil.
Traduction Alain Porte, Points-Sagesse).

Le souffle

Adopter d'abord un souffle complet avec un rythme classique: 1 temps d'inspiration / 4 temps de rétention à poumons pleins / 2 temps d'expiration. Débuter avec 4/16/8 secondes et augmenter si possible. La rétention à poumons pleins est le moment essentiel, celui où l'énergie se potentialise. Si donc dans les débuts de la pratique il est difficile de respecter exactement le rythme 1/4/2 on s'attachera à privilégier quand même la rétention à poumons pleins quitte à réduire un peu l'inspiration ou l'expiration.

Une version plus intense, et donc intéressante par rapport à l'esprit de la posture, consistera à faire une série de souffles de bhastrikâ abdominal suivie d'une longue rétention à poumons pleins à chaque étape de la posture.

Mudrâ, bandha, drishti

Comme cités au début de la posture: añjali mudrâ, khecarî mudrâ, et insister particulièrement sur mûla bandha: il faut garder l'anus serré au passage à chaque étape nouvelle de la posture pour qu'il n'y ait aucune déperdition d'énergie mais au contraire un crescendo.

On travaille les yeux ouverts: mettre une grande intensité, du feu dans le regard, comme si des yeux on voulait toucher le point que l'on fixe. C'est grandement facilité par la forte contraction de la racine.

Mantra et visualisation

"So" à l'inspiration, "Ham" à l'expiration.

Visualiser le trajet du souffle dans l'axe entre un point rouge à la racine (Shakti) et un point blanc en haut (Shiva).

Cakra, nâdî, vayu

Pratique latéralisée, Virabhadhrâsana, contribue à la purification des nâdî de gauche et de droite, idâ et pingalâ, dans un premier temps, puis à l'harmonisation et au recentrage des souffle vers

l'axe, sushumnâ.

Elle agit particulièrement sur les trois granthi, les nœuds qui enserrant l'être humain dans l'enclos de sa triple nature animale (base), psychologique (cœur) et rationnelle (front).

La forte contraction de la racine ainsi que la jambe levée agissent à la base pour inverser le cours d'apâna vâyu et lutter contre les tendances tamasiques.

Le mouvement des bras stimule prâna vâyu, purge le cœur des tendances rajasiques, et quand les bras sont fortement tendus vers l'avant et serrés, arrête la circulation dans idâ et pingalâ, ce qui recentre toute l'énergie vers l'axe et induit le non souffle. La légèreté de sattva s'installe.

Les effets de la posture

Certains se plairont à souligner que Virabhadhrâsana assouplit et renforce les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules ainsi que les muscles des jambes et du dos. Elle tonifie les plantes de pieds et les muscles et organes abdominaux, permettant une meilleure tenue: verticalité, aplomb, équilibre. Cette posture stimule les défenses immunitaires. Elle soulage les crampes dans les jambes. Elle est bénéfique pour les coureurs.

Mais à ne travailler Virabhadhrâsana que pour ses effets physiques on risquerait fort de s'enfermer encore plus dans l'attachement au plan extérieur, celui-là même qu'elle est censée faire dépasser.

L'incidence sur l'énergie se révèle

beaucoup plus intéressante puisque cette posture intense active une forte poussée de l'énergie, comme celle qui monterait de la colère, mais une divine colère, celle de Shiva, énergie pure dénuée de contenus personnels ordinaires. C'est une particularité de la méthode tantrique que d'attiser l'énergie passionnelle et la détourner des objectifs humains ordinaires pour ne «récupérer» que l'énergie pure nécessaire à la sadhanâ.

La pratique régulière de Virabhadrasana développe donc la force, le courage, la puissance, ainsi que la volonté, l'endurance, l'équilibre, et procure une saine combativité. Excellent pour lutter contre la peur et aller jusqu'au bout de ses objectifs.

C'est également une posture qui

réveille et permet de réduire le besoin de sommeil. Elle donne de la légèreté et de l'agilité mentale ainsi que la capacité de mobiliser une grande énergie dans l'instant même.

Place dans une séance

Placée au début Virabhadrasana contribuera à recentrer et à mobiliser fortement les énergies pour la suite de la séance.

On aime également la travailler en milieu de séance en rapport avec le centre d'énergie du cœur.

Martine Huon

L'histoire de Virabhadra

L'histoire de Virabhadra fait partie de l'immense épopée de Shiva. Il en existe nombre de versions variées dont le thème général se présente ainsi.

Fils de Brahma, Daksha, ou l'Art-rituel, représente les rites qui relient les hommes aux dieux et il est le Progéniteur, la source de la procréation sur terre. Il avait dû consentir à marier Satî, sa dernière fille, une resplendissante beauté devenue yoginî, à Shiva qu'il appréciait fort peu car celui-ci se présentait souvent sous son aspect d'ascète, porteur de crâne, mal vêtu et entouré d'une cohorte d'êtres étranges. Daksha s'était querellé avec Shiva et ne l'invita pas à un grand sacrifice où il avait convié tous les dieux, mais Satî désireuse de revoir sa famille s'y rendit tout de même. Voyant qu'aucune part des offrandes sacrificielles n'était attribuée pour Shiva, elle entra dans une terrible colère contre son père et tous les dieux et déclara qu'elle ne pouvait conserver un corps aussi méprisable issu de Daksha. Elle entra alors en méditation sur Shiva et concentrant son feu intérieur consuma son corps. Shiva désespéré de la perte de celle qu'il aimait entra dans une colère sans borne. De son chignon il arracha une touffe de cheveux d'où surgit Virabhadra, un être phénoménal, émanation de Shiva lui-même, sa colère personnifiée. Il avait de multiples têtes, yeux et mains et d'innombrables armes, la taille des montagnes, son corps n'était que feu, dégoulinant de sang. Le croissant de lune brillait sur sa tête. Il était ceint

de serpents, portait des peaux de tigre et de lion et une guirlande de fleurs sur la tête. Il était oint de parfums et orné de bijoux. Il roulait les yeux de rage. Parfois il dansait, parfois il parlait avec douceur ou méditait intensément. Bref c'était un démon monstrueux dont l'apparence extérieure trompeuse déguisait sa vraie nature toute de sagesse, détachement, puissance, ascétisme, vérité, patience, courage, souveraineté et connaissance de Soi. Il ressemblait grandement à Shiva. Virabhadra, accompagné de Mahâkalî et de toute une armée, s'abattirent sur l'assemblée des dieux, détruisirent le sacrifice et Daksha fut décapité.

Puis Shiva, miséricordieux, rendit la vie aux victimes de sa colère. Daksha qui portait maintenant une tête de bouc, l'animal sacrificiel, put reprendre le sacrifice. Les dieux qui n'avaient d'abord pas pu comprendre un dieu difficile à connaître, purent enfin voir Shiva lui-même s'élever de la fosse sacrificielle et Daksha l'adora dans un hymne qui célébrait les 1008 noms de Shiva.

Aujourd'hui plus qu'hier et bien moins que demain

Commencer une formation de yoga, et s'entendre demander une heure de pratique par jour... Non, pas possible, trop long, trop contraignant, trop difficile, pas le temps.

Et puis, se dire qu'on peut toujours essayer, peut-être seulement 1/2 heure par jour, ou bien un jour sur deux, en tout cas pas le dimanche.

Commencer par installer chez soi un petit coin réservé à ça, et courageusement se lancer...

Un kapâlâbâthi pour commencer : au bout de 5 minutes, le dos qui tire, les genoux qui coinent. Une posture pour se dérouiller : découragement, la tête ne touche pas les genoux dans la pince, les bras ne veulent pas se rejoindre dans gomukha, l'arbre chancelle yeux ouverts, comment imaginer les fermer ? Un bhastrikâ pour changer, une rétention à plein, compter le temps, 40 secondes, pourtant les autres tiennent une minute, voire deux !

Tenir quand même, s'accrocher. Un gathika de nâdîshodana. Envie d'avalier, de se moucher pour déboucher une narine, faire une pause, aller pisser, boire un café... Le téléphone qui sonne, il faudrait peut-être répondre, ça risque d'être Machin. Un coup d'œil au réveil, seulement 10 minutes, continuer de compter, 4, 16, 8 et en même temps commenter mentalement la journée d'hier et préparer celle de demain.

Infernal, mais s'accrocher toujours. Pourquoi ? masochisme ? inconscience, folie, prétention ? ... En essayant d'être très attentif, observer quand même, juste après la pratique quotidienne, un bien-être, non, pas encore vraiment un bien-être, plutôt de la satisfaction. Satisfaction du corps ? satisfaction de l'ego ?

seulement plaisir d'avoir relevé ce défi ?

Et puis un jour, constater plus précisément que ça fait du bien dans la zone du chakra sur lequel on vient de travailler. Observer plus attentivement, se concentrer sur les sensations : picotements, fourmillements, vague impression, ou frémissement de l'énergie ? Guetter l'apparition de ces manifestations dans la pratique elle-même, s'apercevoir qu'elles sont là, rechercher les sensations d'effervescence, d'expansion, d'ouverture, de chaleur, d'apaisement.

Porter une attention plus aiguisée sur ces sensations, s'y enfoncer, et commencer à y goûter vraiment. Soudain prendre conscience qu'il s'agit bien là de plaisir, de jouissance. Et la pratique prend une autre saveur, saveur reliée aux enseignements, la vie est une danse pour goûter et vibrer, car s'il y a jouissance, là est la conscience. Les postures s'appriivoisent, les souffles aussi, un jour un gathika se termine sans qu'on l'ait vu passer. Le temps de pratique quotidienne est passé à 1h 1/2 facilement, sans effort, sauf le dimanche bien sûr.

Au cours des années qui passent, se concentrer sur la vibration, de jour en jour plus présente, la rechercher dans chaque pratique, même la plus contraignante, au-delà de la difficulté.

Et puis s'apercevoir que cet état se prolonge après la pratique, un temps de plus en plus long. Et rêver qu'il puisse être présent en permanence. Alors, le rechercher obstinément, retrouver ce lien dans la vie courante, il suffit d'y porter l'attention. Amplifier même les sensations, en faisant mûlabandha ou en redressant le dos.

Prise de conscience de la saveur aussi souvent que possible, même quand le quotidien ressemble à un tourbillon : le patron qui veut juste un dernier courrier, ça ne peut pas attendre demain, le frigo qui est vide, [serrer l'anus], le rendez-vous chez le dentiste, la grand-mère qui fait un infarctus, [HAM le souffle qui entre, SA le souffle qui sort, HAM SA, HAM SA], le contrôle technique de la voiture, la copine qui se fait plaquer par son mec, [le point rouge à la base, le point blanc au sommet], la machine à laver qui n'essore plus, le tremblement de terre à l'autre bout du monde, [rester au centre], le petit dernier qui a mal au ventre, l'aînée qui veut la permission de minuit ... pas facile, mais rester dans l'obsession du rappel, de la prise de conscience, se sentir relié à la source en soi de cette vibration.

Tout ceci renforcé par la pratique qui devient un véritable plaisir, un véritable besoin, le moment privilégié de la journée.

Quel miracle nous a poussé à continuer ? Tout était si dur, et maintenant tout devient meilleur de jour en jour.

Et soudain, on se surprend à penser à cette phrase, que les amoureux portent en médaille autour du cou, sans doute pour mieux s'en convaincre : «Aujourd'hui plus qu'hier et bien moins que demain». Mais, d'ailleurs, c'est peut-être précisément d'amour dont il est question. Ce sentiment d'unité, de fusion, de vibration sans raison, ne ressemble-t-il pas aux toutes premières manifestations de l'Amour ?

Description idyllique ? sans doute le quotidien n'est-il pas aussi rose, pas si linéaire non plus.

Il y a des jours où les gathika coulent et s'enchaînent sans problème, mais il y en a d'autres où on a envie de tout envoyer balader au bout de 5 minutes, des jours gris où on est happé par les problèmes extérieurs, quelquefois même pas de problèmes, juste pas envie, ras le bol. Encore pire, le doute, les interrogations, à quoi bon ? tout ça pour quoi ? Des jours où cette belle vibration n'est plus qu'un vague souvenir, un écho quelque part, dont on se surprend à rêver...

Jusqu'à ce qu'elle se réveille un jour, on ne sait pas pourquoi, une éclaircie, un arc-en-ciel après l'orage. Alors on se remet sur son tapis, et tout est là, où on l'avait laissé. Émerveillement de voir que tout redémarre avec la même intensité, plus fort même qu'hier. Vertige en pensant à ce que pourrait être demain... Et on repart plein d'entrain pour 2 heures de pratique par jour, même le dimanche, et on aurait presque envie certains jours d'en faire 3 ou 4.

Un jour peut-être, accéder à Ananda, félicité, béatitude, amour absolu, n'ayant rien de commun avec l'amour ordinaire, amour complètement impersonnel, inaccessible par la volonté, état qui nous prend mais ne nous appartient pas.

Vibration pure, conscience d'être, jouissance, plénitude, immobilité dans l'instant présent

Ni hier, ni demain, pas plus demain qu'hier, mais suspendu dans l'instant présent, seul accès à l'intemporalité et à la Conscience.

Shiva Samhitâ I 63

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

Shiva Samhitâ I 87

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

Evelyne Fillion