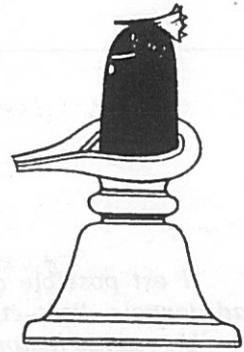


LINGA

REVUE DE LA FEDERATION DES YOGA TRADITIONNELS



RECIT TRADITIONNEL:

LES 24 GURU

**LE MYTHE DE
GANESHA**

KURMASANA

LE YOGA:

LEGENDE OU REALITE ?

**CONTE IMAGINAIRE:
DE L'ILLUSION A LA MORT**

ANNONCES DE STAGES

RENCONTRE AVEC ...

ARKA: LE SENS DU VIDE

**MICROCOSME
ET MACROCOSME**

"On peut se libérer des chaînes de ce monde par les mêmes actions qui les forgent chez les êtres inclinés au dualisme. Il faut seulement que chaque action s'accompagne d'un non-dualisme entre la tête et le coeur"

ADVAYASIDDHI

N°31

PRIX: 15,00 FRANCS

MAI/JUIN/JUILLET/AOÛT 1990

EDITORIAL

Il est possible que vous lisiez pour la première fois le journal de la Fédération des Yoga Traditionnels. Peut-être ne connaissez-vous ni «LINGA», ni cette fédération.

Un rapide historique vous permettra de nous connaître et, l'exposé de ce que nous voulons faire vous donnera, qui sait, envie de vous joindre à nous.

Cette fédération existait depuis déjà quelques années sans avoir de réalité juridique. Quelques enseignants de Yoga, suivant et donnant chacun un enseignement traditionnel, avaient pour habitude de se rencontrer de temps à autre afin d'échanger leurs vécus dans le Yoga. Chacun étant «organisé» en association, ces réunions prenaient un peu l'aspect de réunions de «travail» dans lesquelles tous les sujets étaient abordés. Tous, cela inclut également ceux touchant la structure de l'enseignement du Yoga en France.

Ainsi est née de fait cette fédération. Les préoccupations concernant l'enseignement du Yoga étaient assez simples. Elles se résumaient dans le fait de savoir s'il était possible de connaître et de faire connaître tous ceux qui enseignent un Yoga réellement traditionnel d'une part et, d'autre part, de savoir s'il était acceptable de voir un jour arriver un diplôme d'état de professeur de Yoga.

Dans la perspective de cette double réflexion, il fut décidé «d'officialiser» la Fédération des Yoga Traditionnels.

Il n'y avait pas, dans l'esprit de cette réflexion, d'autres intentions que de donner une alternative pour préserver le Yoga tel qu'il doit être dans la tradition. Donc pas question de créer de superstructures, pas question d'en faire une histoire d'argent ou de pouvoir personnel.

Bien sûr pour réaliser ces objectifs, même très modestes, il fallait choisir un moyen d'action. Le journal fut retenu.

LINGA se veut un outil de liaison et un support pour témoigner de la spiritualité au quotidien vécue à travers la voie du Yoga en particulier et la tradition hindoue en général. Il doit permettre à ceux qui vivent et enseignent un Yoga traditionnel de se connaître et de se faire connaître. Chacun aura la possibilité de faire paraître dans cette revue des articles, ses coordonnées et ses activités.

L'autre but de cette fédération est de regrouper, toujours dans cet esprit traditionnel, ceux qui pensent comme nous qu'un diplôme d'état de professeur de Yoga ne serait vraiment pas une bonne chose, pour personne. En effet le Yoga est une expérience spirituelle, rien d'autre.

Comment imaginer des technocrates ou des bureaucrates décider de la compétence intérieure de chacun, ou une personne ayant passé plusieurs années à se former en Inde auprès d'un Maître ne pas avoir le droit d'enseigner en France?

L'exemple des arts martiaux qui ont perdu toute leur dimension de Voie pour ne plus être que des sports de compétition doit nous inciter à la plus grande prudence.

Ce n'est pas de dire qu'un diplôme d'état serait une sécurité pour les élèves, leur assurant ainsi des formateurs dits «compétents», qui peut nous faire changer d'avis. Bien au contraire, il est dans l'esprit du Yoga de proposer une multitude d'écoles différentes, ce qui ne serait plus le cas avec une seule école officielle, et de laisser le pratiquant exercer lui-même sa propre discrimination par rapport à l'enseignant avec qui il travaille.

Dans cette optique, la Fédération des Yoga Traditionnels a mis au point une formation d'enseignant qui est à la disposition de ses membres, que chacun peut donner dans son propre centre de Yoga. Chaque élève reçoit à la fin de cette formation un diplôme, qui n'a évidemment aucune valeur officielle, à l'instar de celui des autres fédérations.

Pour les enseignants déjà «établis», ou qui vont le faire, la fédération peut apporter une aide de conseil, social, juridique et personnel.

Une liste par département des enseignants adhérents à la fédération sera à la disposition de toute personne en faisant la demande.

Enfin, cette fédération veut témoigner d'autre chose. On voit poindre aujourd'hui dans le Yoga une tendance syncrétiste qui n'est pas de mise dans cette voie si pure et si complète par elle-

même. Le Yoga est si riche qu'il n'a besoin d'aucun autre apport extérieur. Il n'est pas utile de le mélanger avec ceci ou cela. Il n'est pas traditionnel de l'édulcorer pour le faire ressembler à une simple gymnastique douce et thérapeutique.

Si cette proposition vous convient, si vous vous sentez en accord avec cette mouvance libertaire, votre adhésion sera la bienvenue et nous aidera un jour, si besoin est, à faire entendre nos voix auprès des autorités dites «compétentes».

En ce qui concerne les moyens financiers, les besoins se limitent presque exclusivement à ce journal. Ainsi nous avons fixé le montant de l'adhésion à la fédération à 30,00 Francs par an, et le montant de la revue à 45,00 Francs par an. En ce qui concerne les annonces d'activités ou de stages (éventuellement les publicités aussi) il est possible de faire des insertions moyennant une participation aux frais.

Nous sommes tous bénévoles, ce qui veut dire que toute initiative allant dans ce sens sera la bienvenue. Sinon, vous pouvez toujours nous aider en vous abonnant, en incitant vos amis ou vos élèves à s'abonner.

LINGA est tiré aujourd'hui à plus de 2 000 exemplaires adressés dans plus de 1 500 centres de Yoga en France, dans certaines librairies spécialisées ainsi qu'à des particuliers qui y sont abonnés. Notre objectif est de pouvoir l'envoyer à tous les enseignants, soit +/- 4 000 d'ici un à deux ans.

Sachez enfin que la lumière qui éclairera nos plumes sera toujours celle de l'humilité, de l'humour et de l'amour.

OM Hommage à Shiva et à Shakti, à Ganesha, au Guru.

Christian TIKHOMIROFF

SOMMAIRE

2 EDITORIAL : C. TIKHOMIROFF

4 LE MYTHE DE GANESHA
M. BUSSAT

9 LE YOGA : LEGENDE OU REALITE?
Michel BOULLET

11 CONTE IMAGINAIRE
LE VOYAGE DE LA VIE A LA MORT

12 TEXTE TRADITIONNEL
LES VINGT QUATRE GURU.
EXTRAIT DU BHAGAVATA-PURANA

16 RENCONTRE AVEC ...
ARKA : LE SENS DU VIDE.

21 POSTURE DE LA TORTUE :
KURMASANA : D. PARANTHOEN

23 LE NEOSPIRITUALISME
C. TIKHOMIROFF

26 L'ETREINTE COSMIQUE

28 MICROCOSME ET MACROCOSME

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

REDACTION: Martine BUSSAT, Christian TIKHOMIROFF, Maryvonne REY,
Michel BOULLET, Danielle PARANTHOEN, Cécile QUILLACQ, Christian COUPE,
Gilou DUFLLOT, Jocelyne ALEZEAUD, Marilyne LOPEZ, Françoise BARBERAN,
Dominique ISAIA.

COMPOSITION: Yoga Traditionnel. TIRAGE: 2 200 exemplaires.

PUBLICITES, ANNONCES DE STAGES ET ABONNEMENTS:
Voir page 24.

COPYRIGHT: Aucuns droits d'auteur. Tous les textes et illustrations peuvent être
reproduits librement en citant leur source.

COMMISSION PARTITAIRE:

IMPRIMERIE : SNIP

Le mythe de GANESHA



• श्रीगणेशाय नमः •

Le dieu Ganesha ou Ganapati est unique dans l'hindouisme par son apparence étrange d'un corps humain surmonté d'une tête d'éléphant. C'est probablement la divinité la plus populaire en Inde car il est vénéré avec ferveur par tous les groupes d'Hindous, la plupart des Bouddhistes et des Jaïns, et constitue même le dieu suprême pour certaines sectes. Sa popularité s'étend dans les pays du Sud-Est asiatique, en Chine, au Japon, en Afghanistan.

En Inde Ganesha se trouve dans presque toutes les maisons et les temples et on l'honore avant toute entreprise profane ou sacrée que ce soit une cérémonie religieuse (sauf funéraire), un voyage, un travail, une affaire, l'étude, un livre, etc.

LES RECITS MYTHIQUES

La variété un peu déconcertante des récits sur sa naissance a fait supposer à certains que les origines de Ganesha remontent peut-être à une figure de culte totémique des autochtones pré-aryens. Les envahisseurs aryens auraient ensuite, selon leur habitude, assimilé cette divinité mais avec quelques difficultés pour justifier une apparence si étrange. Ce serait la raison des diverses versions de la naissance de Ganesha.

Quoiqu'il en soit, le concept même de Ganesha est très ancien. Il est déjà présent dans le Rig-Veda dont le mantra 2.23.1 le qualifie de «meilleur parmi ceux qui possèdent la vision intérieure». Ganapati-Brahmanaspati y apparaît dans une puissante lumière rouge doré, armé d'une hache avec laquelle il combat les ennemis des dieux. Il protège ceux qui le vénèrent et il faut l'invoquer pour la réussite des rites sacrés. Il est accompagné d'un groupe de danseurs et de chanteurs qui

ont probablement été plus tard assimilés à la troupe des Marut (Marud gana), les enfants «terribles» de Rudra qui causent des ennuis à ceux qui les contrarient.

Puis l'image de Ganapati a continué à évoluer au cours des temps dans les épopées et les Purâna jusqu'à produire le Ganapati que nous connaissons encore actuellement. Les récits de sa naissance et de ses exploits sont nombreux. Nous évoquerons les principaux.

Une première version rapporte que c'est Shiva lui-même qui serait né de Pârvatî sous la forme de Gajânana (Visage- d'éléphant) car il fallait aux dieux une divinité qui puisse écarter les obstacles à leur réalisation. Dans un autre récit Pârvatî aurait modelé avec ses onguents une figurine à tête d'éléphant qui s'anima quand elle la jeta dans le Gange. L'enfant reconnu par Ganga, la divinité du fleuve, et par Pârvatî fut qualifié de Dvaimatura (qui a deux mères) (d'après Swâmî Harshananda, Les Divinités Hindoues, p.145).

Selon le Suprabhêdâgama, Shiva et Pârvatî ayant observé les ébats d'un couple d'éléphants se transformèrent en éléphants pour poursuivre leurs jeux amoureux et c'est ainsi que Ganesha serait né avec une tête d'éléphant (A.M. Loth, Védisme et Hindouisme, p. 236). Dans le Brahmâvaivarta Purâna, c'est la planète maléfique Saturne qui d'un regard aurait fait s'envoler sa tête.

La légende la plus connue est peut-être celle où l'on voit Pârvatî gênée un jour que Shiva, son époux, pénétra dans son appartement alors qu'elle prenait un bain. La déesse décida de se façonner un garde à l'aide de la crasse de sa peau. Elle plaça ce fils armé d'une massue devant sa porte. Quand Shiva, de retour de l'Hymâlaya voulut entrer il fut repoussé. Il envoya d'abord ses gana, puis l'armée des dieux pour se débarrasser du garçon. Mais celui-ci, aidé de ses shakti, deux terrifiantes diabesses que lui avait données Pârvatî, restait victorieux. Shiva se transforma alors en Rudra et d'un coup de son trident décapita le garde. La colère et le chagrin de la déesse furent immenses. Pour l'apaiser Shiva fit remplacer la tête de l'enfant par celle du premier être vivant qui passait. Ce fut un éléphant à une seule défense. Shiva nomma ce nouveau fils Ganesha ou Ganapati (Seigneur- des-gana) (Shiva Purâna, Rudrasamhitâ, IV, 13-19).

Il y a encore la version dans laquelle les sages immortels, ayant constaté qu'il est aussi facile d'agir bien que mal, auraient prié Rudra (Shiva) de créer un être capable de faire obstacle au mal. Alors le dieu regarda son épouse et il sortit de lui-même un autre Rudra si séduisant que la déesse ressentit un grand trouble. Elle demanda donc à Shiva d'affubler ce fils d'un gros ventre et d'une tête d'éléphant (Vahara, Matsya, et Skanda Purâna).

Dans le domaine des exploits, on conte que Ganapati, Maître-des-Cohortes (de Shiva), brisa dans un combat la hache de Rama-à-la-hache, une des incarnations de Vishnu. Celui-ci, furieux, répliqua en cassant une des dents de Ganapati (Brahmânda Purâna, 3,42). Une de ses défenses cassée au combat lui aurait servi de plume pour écrire l'épopée du Mahâbhârata sous la dictée du sage Vyâsa. «C'est toi, Maître des Catégories, qui transcrivis cet ouvrage.» (Mahâbhârata, 1, 1,

77). La légende veut aussi que ce soit lui qui ait obligé la lune à croître et décroître pour la punir de s'être moquée de sa gourmandise.

Ganesha est le fils de Pârvatî tandis que Skanda est celui de Shiva. Ne sachant lequel marier en premier, leurs parents les envoyèrent faire le tour du monde en leur proposant de marier d'abord celui qui reviendrait le premier. Ganesha, dans sa profonde sagesse ne prêta pas attention à Mâyâ, l'illusoire apparence de l'univers, car il avait compris que l'univers n'est qu'une manifestation de Shiva et Pârvatî. Il fit simplement le tour de ses parents et gagna ainsi le concours. On célébra alors son mariage avec Siddhi (Réussite) et Buddhi (Intelligence), les filles de Vishvarûpa, le Seigneur du Monde. (Shiva Purâna, Rudra Samhitâ, IV, 19-20)

On rapporte enfin qu'Indra, le chef des divinités, n'avait pas été convié aux sacrifices offerts aux dieux par un prince. Il ordonna au Temps d'y mettre un terme. Le Temps prit la forme du génie Obstruction (Vighna asura) pour tuer le prince. Mais le génie poursuivit son oeuvre semant le désordre dans tous les sacrifices et les rites. Sur les conseils de Brahmâ, le créateur, le sage Vasishtha pria Ganesha, le Seigneur-des-Catégories qui est au-delà du Temps. Le génie Obstruction fut vaincu par Ganesha et devint son serviteur. C'est l'origine du nom de Vighna-râja, Seigneur-d'Obstruction, qui est aussi donné à Ganesha.

ICONOGRAPHIE

Ganesha est donc doté d'une tête d'éléphant et d'un corps humain. Cependant son iconographie est aussi variée que les nombreux symboles qu'il représente.

On le montre parfois gracieux, debout ou dansant ou même allongé, mais le plus souvent il est obèse, assis en lotus ou avec la jambe droite simplement repliée sur le siège. Il est parfois figuré sous la forme d'un enfant (Bala-ganapati) ou d'un adolescent (Taruna-ganapati).

En Dispensateur-de-dons et Destructeur-des-obstacles, «Il n'a qu'une défense, mais quatre bras. Deux de ses mains tiennent un lacet et un crochet. Ses deux autres mains font les gestes d'accorder des dons et d'éloigner la crainte. Sur son fanion on voit une souris. Il est rouge et obèse, ses oreilles ont la forme de vans. Il est vêtu de rouge et tous ses membres sont couverts de pâte de santal rouge.» (Ganapati Upanishad, 11-12).

Vinâyaka, le Meilleur-des-guides, tient dans ses quatre mains la défense cassée, le crochet, le noeud coulant et le rosaire. Sa trompe saisit un gâteau appelé modaka. Lorsqu'il danse, on le dit Nritta-ganapati. On raconte à ce sujet qu'une fois Brahma rencontra Ganapati et s'inclina devant lui avec respect. Cela plût à Ganapati qui se mit à danser gracieusement et fut ainsi nommé maître-musicien et chorégraphe.

Parfois la gracieuse Siddhi (Succès) est assise sur sa cuisse gauche, ou bien ce sont ses deux Shaktî, Siddhi et Riddhî (Richesse) ou Buddhi (Intelligence), qui l'accompagnent. L'iconographie tantrique le montre en union sexuelle avec l'une de ses Shaktî.

Il est dans certains cas figuré avec cinq têtes d'élé-



phant à trois yeux chacune. Il a alors dix mains, chevauche un lion et porte le nom d'Heramba-ganapati (heramba = buffle). Sous son aspect de Viravighnesha, Héros-qui-maîtrise-les-obstacles, ses dix bras brandissent plusieurs armes.

Le front de Ganesha s'orne tantôt de la marque d'un troisième oeil, tantôt de celle des trois traits ou du trident shivaïte. Sa trompe est tournée à gauche ou à droite. Une magnifique couronne le coiffe. Il est vêtu avec opulence et porte le cordon sacré des brâhmanes (yajno-pavita) ainsi qu'un serpent en guise de ceinture.

Ganesha est souvent représenté avec dans la main gauche un gâteau (modaka) ou un bol de friandises pour figurer probablement toutes celles qui lui sont offertes par les dévots. Les attributs qu'il porte dans les mains sont variables. Outre ceux déjà mentionnés, on lui voit aussi une hache, le mûlakakanda (racine appréciée des éléphants) parfois avec des feuilles, le bouton ou la fleur de lotus, la grenade, le pot à eau, le luth, un livre, une canne à sucre, des épis de riz, un arc et des flèches, etc.

SYMBOLISME DES ATTRIBUTS

Le visage de Ganesha figure le Soi et sa trompe est tordue car on n'accède pas tout droit au divin. Les voies de la sagesse sont dites «de la main gauche» ou «de la main droite» et c'est ainsi que sa trompe peut être tournée à gauche ou à droite.

La défense intacte symbolise l'Un. D'après le Maugdala Purâna «le mot un est le symbole de l'illusion de laquelle tout est issu. La dent est le soutien de l'existence, la force instigatrice de l'illusion» (A. Daniélou, Le Polythéisme Hindou, p.449). Ganapati unit en lui l'Un, l'être non-manifesté, l'illusionniste, et l'être manifesté, l'illusion qu'évoque la défense cassée.

Si Ganesha est l'instigateur du monde manifesté et qu'il en contient les nombreuses catégories, rien d'étonnant à ce qu'il apparaisse obèse! Quant à ses grandes oreilles en forme de vans, elles signifient la nécessité de trier entre les apparences changeantes et illusives de la manifestation et les valeurs de l'absolu.

La Ganapati Upanishad, qui fait du dieu à tête d'éléphant l'être suprême, lui prête quatre bras car «Il existe beaucoup de choses qui vont par quatre et c'est lui qui les a toutes établies» (sortes d'êtres, éléments, castes, Veda, etc.).

Avec le lacet ou noeud coulant (pâsha) Ganesha peut lier le mal ou attraper l'erreur (moha) et le crochet à éléphants (ankusha) représente sa domination sur le monde. Mais en tant qu'obstacle, le lien peut aussi signifier l'attachement (râga) qui nous lie au monde, tandis que le crochet figure la colère (krodha) qui nous accroche et nous mène.

Les gestes de protection et de don (abhaya et varadâ mûdra) rappellent que Ganesha fait disparaître la peur de l'écoulement du temps en accordant l'immortalité à ceux qui le vénèrent.

Comme les autres divinités hindoues, Ganesha est presque toujours accompagné de son «véhicule» (vâhana). C'est une souris (mushaka), ce petit animal intelligent et voleur (mush = voler) qui va au dedans des choses et en connaît le mystère. La souris représente donc l'intellect dont Ganesha est le seigneur. Elle figure également l'Atman, le Soi, qui tout en étant la cause, l'origine de toutes les catégories d'êtres existants, vit aussi caché comme un voleur à l'intérieur de tous les êtres et jouit de tout ce qu'ils possèdent et de tous leurs plaisirs.

MAITRE DES OBSTACLES DIEU DE LA CHANCE

Les récits mythologiques font de Ganesha le vainqueur du génie Obstruction (Vighna asura) et le chef des Gana, ces jeunes génies compagnons de Shiva dont certains, les Vighnaganas s'attachent particulièrement à faire rater les entreprises humaines. On le nomme donc Vighna-râja, Seigneur-d'Obstruction, et Vighneshvara, Maître-des-obstacles, lui attribuant ainsi un double sens symbolique.

Il peut en effet faire naître tant d'obstacles que toute entreprise échouera, mais à ceux qui l'honorent et gagnent sa bienveillance, il accorde d'éviter ou de dépasser les obstacles et d'atteindre la réalisation de leurs désirs. La voie de la connaissance spirituelle et de la libération est semée d'embûches, notamment les attraites de ses parèdres Siddhi et Riddhî (la réussite et la prospérité) au moyen desquelles Ganapati tente ses adeptes. Il n'accorde la libération (moksha) qu'aux seuls héros qui auront su franchir tous les obstacles.

Voici pourquoi les hindous invoquent Ganesha avant de commencer toute chose. Il est le maître de l'initiation et il faut lui rendre hommage pour que les rites soient efficaces. Il apporte le succès et l'on a fait de lui le Dieu de la Chance et du Jeu.

SEIGNEUR DES CATEGORIES

Ganapati est également le maître (pati) des catégories (gana). Les catégories nous permettent d'organiser, de classer tout ce que nos sens et notre mental peuvent appréhender, tous les aspects de la manifestation du plus matériel au plus subtil. Ganapati est le principe qui régit les catégories et qui précède même le principe de l'intelligence puisque celle-ci fonctionne par catégories.

«Le Seigneur des catégories règne sur l'Intellect universel, le Principe transcendant (Buddhi, Mahat tattva), ainsi que sur les principes des éléments (tattva) qui en sont dérivés.» (Bhagavat tattva, d'après A. Daniélou, Le Polythéisme Hindou, p.445). Ganesha est donc considéré comme le symbole du discernement et de la connaissance.



En poussant l'analyse un pas plus loin, on doit constater que Ganapati étant le maître des catégories en est aussi l'origine. «Tu es la seule forme visible du Principe. Tu es le seul créateur, le seul soutien, le seul destructeur, tu es, sans erreur possible, le seul principe de toutes choses, le seul Soi véritable» (Ganapati Upanishad, 2).

MICROCOSME ET MACROCOSME: TU ES CELA

Ganapati est non seulement l'origine, il est également la fin. C'est le sens profond du mot «gaja» (éléphant) que l'on retrouve dans les appellations Gajânana et Gajamukha (au visage d'éléphant). La syllabe «ja» représente la naissance, l'origine (janma) tandis que «ga» indique la fin (gati), le but de toute la création et le but ultime du yoga, l'identification (samâdhi).

La tête d'éléphant est donc purement symbolique du principe non-manifesté, du macrocosme alors que le corps humain est le principe manifesté, individualisé, le microcosme.

Aussi paradoxal que cela paraisse, les deux sont unis en un même être car l'un est la réplique de l'autre.

Cette image qui représente l'unité fondamentale du macrocosme et du microcosme, de l'être immense (l'éléphant) et de l'être individuel (l'homme) est une illustration saisissante de la formule sacrée «Tat-tvam-asi» (Cela tu es). «Tu (être humain) es la forme visible de Cela (le principe absolu).» (Ganapati Upanishad, 2). Vénérer Ganesha, c'est prendre conscience de cette réalité fondamentale et ouvrir la porte aux possibilités du Yoga. A ce point Ganesha peut être considéré comme la divinité de l'inconscient et des profondeurs.

GARDIEN DES PORTES ET DES MYSTERES

Tout comme il gardait la porte de sa mère, Ganesha garde dans le corps humain l'entrée du mystérieux réseau de canaux subtils qui partent de l'énergie lovée à la base de la colonne vertébrale. Dans la pratique du Yoga, le Mûlâdhâra chakra, le centre de Ganesha se trouve situé dans la région du rectum.

Maître et gardien du centre sexuel, chakra à quatre pétales (cf. les quatre bras) avec l'élément terre symbolisé par un carré, Ganesha représente la force et la sensibilité qui permettent de progresser dans la voie spirituelle tantrique. Il incarne les mystères tantriques. Sa force élégante représente l'inépuisable réserve de puissance de l'énergie sexuelle. La mobilité de sa trompe et sa bouche sensuelle évoquent aussi les organes sexuels mâle et femelle.

Son épouse Siddhi symbolise les pouvoirs supranormaux. On ne peut contrôler ces pouvoirs magiques (siddhi) qu'en ayant compris et utilisé la sexualité pour l'évolution personnelle. Dans cette voie Ganesha écarte les obstacles physiques, émotionnels, spirituels. Ainsi le dieu à tête d'éléphant est le symbole de la sexualité transcendante et de l'entrée dans le domaine du pouvoir occulte.

LE SVASTIKA

Le graphisme qui symbolise Ganesha est le svastikâ. A partir de l'unité du point central se déploient les quatre bras d'une croix. En effet Ganesha, qui a quatre bras, serait à l'origine de la manifestation et de tout ce qui va par quatre. Mais les branches de la croix sont tordues car les aspects les plus extérieurs de la manifestation nous détournent du centre et les voies de la réintégration sont dites «tordues» (vakra). Comme certaines postures elles exigent un retournement de l'extérieur vers le centre. Les branches sont orientées vers la gauche ou vers la droite selon qu'elles représentent les voies dites «de la main gauche» ou «de la main droite».

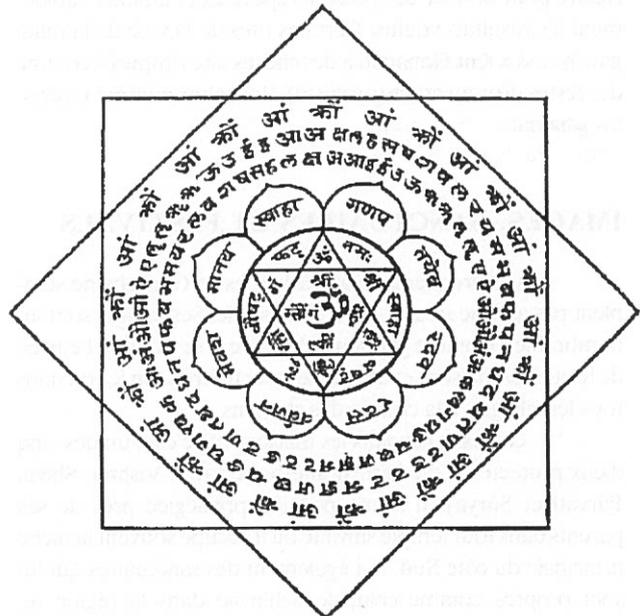
MANTRA ET YANTRA

A U M est le mantra de Ganesha, celui que l'on prononce au début de tous les rites et qui représente l'identité du macrocosme et du microcosme.

Le nom même de GANESHA est un mantra qui peut être répété lorsque l'on est en difficulté. Parmi les

LE GANAPATI YANTRA

Le Ganapati-yantra indique l'identité du macrocosme et du microcosme.



mantras plus complexes citons OM GANG GANAPATAYE NAMA et le mantra de protection OM SHRI GANESHAYA NAMA.

Ganesha est encore évoqué par de nombreux mantras qui contiennent la lettre G, tels les bija (syllabes semence) GANG, GAM qui est l'union du macrocosme et du microcosme, et GLAUM celui qui accorde les pouvoirs mentaux.

L'identité du macrocosme et du microcosme est également présente dans le Ganapati Yantra qui est utilisé dans son culte.

AUTRES REPRESENTATIONS

Ganapati est aussi vénéré dans d'autres symboles comme la pierre suvarna-bhadra. (A. Daniélou, Le Polythéisme Hindou, p. 449). Swâmi Harshananda mentionne qu'il est parfois représenté par des shâlagrâma (ammonites), des linga, des kalasha (pots à eau) et sous les formes féminines de Ganeshani (Souveraine des catégories), Vinayaki (Celle qui guide), Shurpakarni (celle qui a des oreilles comme des vans), Lambamekhalâ (à la longue ceinture) (Les Divinités Hindoues p. 154).

CULTES

Tous les hindous vénèrent Ganesha. Tous les sacrifices sont précédés de l'invocation «Puissent les deux dieux Obstruction et son maître être satisfaits».

Dans la secte des Gânapatîya, les fidèles considèrent Ganesha comme l'Être suprême et l'identifient à Shiva. Cette secte qui se serait constituée vers les années 500 compte peu d'adeptes.

Ganesha est également, avec Shiva, Vishnu, Durgâ

et Sûrya, l'un des cinq dieux vénérés par les Smârta. Les adeptes du culte Smârta sont assez nombreux dans le sud de l'Inde. Ils suivent les doctrines du Vedânta non-dualiste exposées par Shankarâchârya.

Le culte de Shakti-ganapati décrit dans les tantra est réputé pour donner des pouvoirs spéciaux et amener rapidement les résultats voulus. Certains rites de la voie de la main gauche associent Ganapati à des choses dites impures comme des restes de nourriture (ucchista). Il est alors nommé Ucchista-ganapati.

IMAGES, SANCTUAIRES ET FESTIVALS

Les premières représentations de Ganesha ne semblent pas antérieures au Ve ou VIe siècle. Ses images sont innombrables. Comme gardien de la porte, il se trouve à l'entrée de toutes les maisons et de tous les sanctuaires. On le voit dans tous les villages, à la croisée des chemins.

Ganesha est dans les maisons car c'est l'un des cinq dieux protecteurs du foyer domestique (avec Vishnu, Shiva, Pârvatî et Sûrya). Il a une position privilégiée près de ses parents dans tout temple shivaïte où il occupe souvent la niche principale du côté Sud. Il a également des sanctuaires qui lui sont propres comme celui de Schinvad dans la région de Poona. A Bénarès les pèlerins ne manquent pas de visiter le temple de Ganesha (Siddha Vinâyakh) pour assurer la réussite de leur pèlerinage.

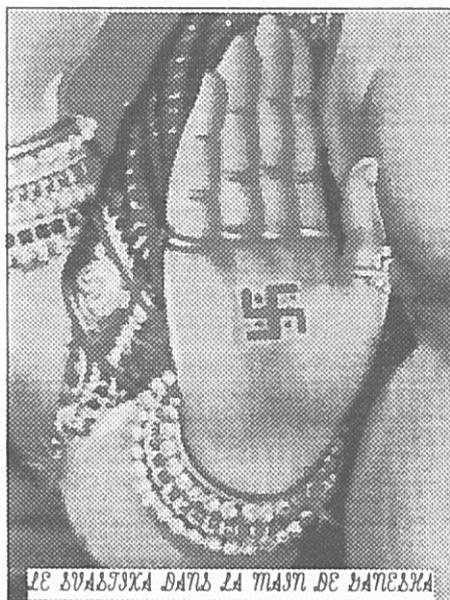
Dans la région de Bombay, on célèbre l'anniversaire de Ganesha au mois de Bhâdrapada (août-septembre). C'est le Ganesha-Chaturchi, fête au cours de laquelle les hindous le vénèrent sous son aspect célibataire de Varasiddhi-Vinâyaka. Des images de Ganesha faites spécialement pour ce festival sont portées en procession pour être jetées dans la mer après quelques jours. Les hindous orthodoxes ne doivent pas regarder la lune ce jour-là.

Il y a sur la berge de la rivière Kâveri à Tiruvalanjuli une célèbre statue du Ganesha blanc qui aurait été faite par le dieu Indra lui-même avec le sable de la plage. On y célèbre une fête grandiose en août-septembre.

TEXTES

Ganapati est présent dans de nombreux textes. Il apparaît dès le Rig-Veda (2,31) mais c'est dans le Mahâbhârata que l'on trouve sa forme actuelle. Il est décrit dans des

Purâna shivaïtes ou de tendance fortement shivaïte qui le placent au-dessus de la Trinité (Shiva Purâna, Rudra Samhitâ; Linga Purâna; Agni Purâna) et certains âgama. Il apparaît comme la divinité suprême dans les Upanishad des Gânaptîya (Ganapatitâpanîya Up. et Ganapati Up. de l'Atharva-Veda). Nous avons vu qu'il joue un rôle important dans le Tantrisme et le Prapanca-Sâra Tantra le décrit avec précision



LE SWASTIKA DANS LA MAIN DE GANESHA

BIBLIOGRAPHIE

- Alain Daniélou, le Polythéisme Hindou, Editions Buchet-Chastel, 1975.
- Alain Daniélou, Shiva et Dionysos, Fayard, 1979.
- Nick Douglas et Penny Slinger, Les Secrets de l'Extase, Ed. France-Amérique, 1984.
- Jan Gonda, Les Religions de l'Inde - II: L'Hindouisme Récent, Payot, 1965.
- Swâmi Harshananda, Les Divinités Hindoues et leurs Demeures, Dervy-livres, 1986.
- Anne-Marie Loth, Védisme et Hindouisme, Le Bas Père et Fils Editeurs, 1981.

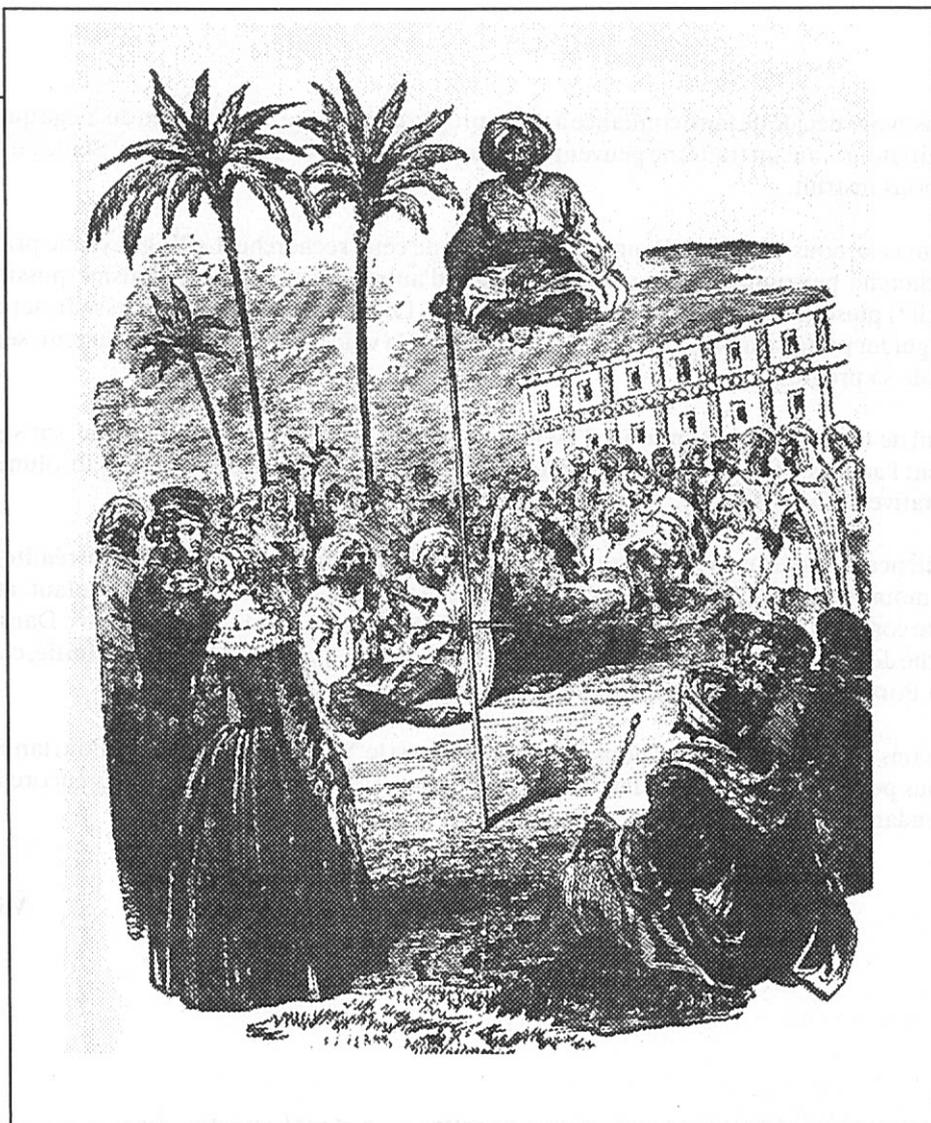
Martine HUON BUSSAT

ABONNEZ-VOUS A LINGA

SI VOUS AVEZ DES REFLEXIONS, DES INFORMATIONS OU DES ARTICLES INTERESSANTS N'HESITEZ PAS A NOUS LES FAIRE PARVENIR.

ADRESSE: FEDERATION DES YOGA TRADITIONNELS
RES. BELLEVUE BT F1, AV. PII SOLARI, 13090 AIX EN PROVENCE

LE YOGA : LE G E N D E OU REALITE?



L'anecdote est connue. Au XIXème siècle, le propriétaire d'un grand journal américain avait l'habitude de clamer auprès de ses rédacteurs: «Si la légende est plus belle que la réalité, j'imprime la légende!» C'est ainsi qu'est née la légende de l'Ouest: le mythe du western...

Dans l'Inde des premiers âges, aucun journaliste n'était présent; aucun témoin pour savoir si les Rishis allaient transmettre la Réalité ou lui substituer une interprétation merveilleuse et légendaire.

- Pendant des siècles des hommes se sont transmis oralement un enseignement curieux, composé de textes sacrés et de techniques surprenantes. Avec comme seul but le développement spirituel de l'être humain. Avec comme seul but de perpétuer la connaissance de ce qui relie l'homme à l'Univers.

Un jour cet enseignement a cessé d'être transmis de bouche à oreille. Les textes, les codifications, ont surgi. Avec les inévitables corollaires que sont les «écoles», les «traditions» diverses, et les exégètes rivalisant d'érudition pour expliquer leur conception, chacun d'entre eux pensant détenir la vérité, tous convaincants, tous séduisants. Alors qui croire? Qui «suivre»?

En ce qui nous concerne, nous avons résolu le problème en essayant de ne pas oublier la légende des aveugles et de l'éléphant! Nous avons essayé de ne pas prendre l'arbre pour la forêt. Avec assez de recul la vision devient plus aisée. Nous pensons que chaque école, chaque «maître», a son intérêt, sa nécessité. Il s'agit là, à chaque fois, d'un point de vue différent et souvent partiel.

Alors nous avons décidé de faire confiance à notre propre expérience. Dans la voie du Yoga que nous avons choisie, aucun «initiateur», aucun traité, ne peuvent nous imposer une vérité... ou une autre! Seule l'expérimentation nous guide et nous instruit.

En écrivant cela, nous touchons, là, un point essentiel de cette recherche. Le Yoga est une pratique solitaire. C'est d'une recherche personnelle qu'il s'agit et de rien d'autre. Aucun exhibitionnisme possible (à quoi et à qui servirait-il?) puisque seul l'être intérieur est concerné. Le maître, le guru, le professeur, seront là pour indiquer, montrer, guider parfois, jamais plus. Le yogi sera seul sur la voie qu'il a choisie. Seul acteur, seul témoin, et surtout seul juge de sa progression.

«Le travail de transformation en cours d'évolution ne peut être fait que par soi-même, sur soi-même. Un maître, certes, peut l'activer, des condisciples aider à soutenir l'effort, mais le chercheur sera absolument seul tout au long de sa tentative» (Shri Anirvân).

Dans le silence, nous serons seul à vivre l'instant; seul à découvrir une parcelle de cette réalité que nous imaginons toujours moins belle qu'elle n'est... (la réalité!). Même si la difficulté ne fait jamais défaut, même si chaque faux-pas se paie comptant (et parfois cher), nous avons décidé d'emprunter la Voie du héros. Dans une autre tradition, plus proche de nous, on parle de la Porte Etroite. A chaque fois que vous hésitez, dit l'Initié, choisissez la difficulté, prenez la Porte Etroite. C'est celle qui donne les plus grandes satisfactions.

Nous n'avons pas choisi la facilité; nous n'avons pas choisi le Yoga pour sa légende. Pourtant elle existe. Sa réalité aussi. Nous pensons qu'il s'agit, en fait de la même chose. Tout ce que le yogi n'a pas encore atteint reste légende... en attendant de devenir Réalité.

Michel BOULLET

Une vieille légende raconte qu'il y avait, il y a longtemps, cinq aveugles de naissance qui vivaient ensemble.

Un jour, alors qu'ils se promenaient, ils furent arrêtés par un obstacle, un éléphant.

Après avoir considéré qu'il n'y avait pas de danger, ils se mirent en quête de savoir ce qui avait bien pu les arrêter ainsi dans leur promenade.

Ils s'approchèrent de l'éléphant, et chacun donna son avis sur la question:

- Le premier saisit la trompe dans ses mains et dit: "c'est un gros serpent".
- Le deuxième qui palpit les défenses, protesta: "Pas du tout, ce sont des branches de bois poli".
- Le troisième qui tenait la queue, haussa les épaules: "En tout cas, cela finit en corde à noeuds".
- Le quatrième n'était pas d'accord; il s'appuyait au flanc de la bête et déclarait: "C'est un mur!".
- Le cinquième enfin, ayant entouré de ses bras l'une des grosses pattes, s'égosillait: "Vous êtes fou, c'est une colonne".

Ainsi, chacun à notre tour, à propos de la même chose, nous nous querellons pensant seul détenir la vérité. Nous oublions qu'il n'est point de vérité globale, mais seulement des points de vue.

DE MAYA A YAMA OU LE VOYAGE DE LA VIE A LA MORT

Lila vivait depuis toujours dans sa propriété, retirée au milieu d'une forêt de chênes. Elle aimait ce lieu dont elle avait fait son paradis. Elle y vivait seule avec son chien dans sa quête personnelle. Elle avait séjourné maintes fois en Inde où elle avait eu le privilège de suivre l'enseignement de grands sages. Elle avait lu presque tous les livres de sagesse orientale et le thème favori de ses conversations était celui de l'esprit. Mais ses yeux ne semblaient pas en accord avec sa bouche...

Je l'ai connue dans les derniers temps de sa vie. Nous nous entretenions fréquemment sur la métaphysique et la société. Malgré cela, malgré sa démarche spirituelle et malgré son choix de vivre isolée, elle se sentait très seule, délaissée par les siens. Elle jouait un rôle dans la comédie de sa vie et avait fini par oublier qu'elle jouait. Mâyâ, la grande enchantresse, la tenait prisonnière.

Sa fin fut terrifiante. Son chien était assez âgé et arriva un jour où il fut malade. Lila y était très attachée; il était pour elle un fidèle compagnon. Elle avait toujours cru en la non-violence mais elle prit pourtant la décision de le faire piquer par son vétérinaire. Elle était bien sûr animée par le «bon sentiment» de lui éviter de la souffrance.

Les animaux ont plus sûrement que nous l'intuition de leur mort, surtout quand elle est donnée par ceux qu'ils aiment. Le chien de Lila comprit qu'elle allait mettre fin à ses jours. Il essaya de lui faire comprendre par son regard qu'il ne voulait pas, que si son karma, son destin, était de mourir dans la souffrance il devait l'assumer. Il essaya de lui faire comprendre qu'elle n'avait pas le droit d'intervenir, de se prendre pour Dieu lui-même en disposant de sa vie. Rien n'y fit. Une piqure l'endormit et il quitta son corps.

Quelques temps après Lila, à son tour, n'alla pas bien. Sa santé se dégradait et elle disait sentir une présence près d'elle, presque en elle, comme si quelqu'un la harcelait. Une nuit, elle se trouva au plus mal. J'étais chez elle, avec l'un de ses vieux amis, quand elle rendit à l'Univers son dernier souffle. A cet instant, un énorme aboiement sortit de son corps et nous vîmes, médusés, son corps se transformer. Au bout de quelques minutes il avait pris la forme de son chien mort quelques temps auparavant. Avec son vieil ami, Source-du-Gange, nous nous regardâmes, le sang glacé, comme si nous venions d'assister à la réalisation d'un sortilège.

Quelques jours plus tard, je me trouvais auprès de mon maître. Je ne pus m'empêcher de lui dire ce dont j'avais été témoin. Il resta long-

temps en silence et me demanda:

- Que crois-tu qu'il se soit passé?

- Je ne sais pas et je ne comprends pas, car Lila était une femme gentille; même si elle n'était pas parfaite, elle n'avait pas plus de défauts que tout le monde. Même si sa vie n'avait pas été exemplaire, elle n'avait sans doute rien de grave à se reprocher, rien qui puisse expliquer ce qui s'était passé.

- Tu te trompes, répondit mon vieux maître, car dans le domaine de l'esprit elle a commis une erreur lourde de conséquences.

- Je ne vois pas...

- Elle savait, elle n'a pas agi selon son savoir.

- Mais, elle savait qu'intellectuellement...

- Elle connaissait les règles de l'Esprit, elle avait vécu auprès de grandes âmes (sages), mais elle n'a pas appliqué cette connaissance. Quels que soient les actes, ils n'ont aucune valeur en eux-mêmes, seule la conscience et la connaissance de ceux qui les accomplissent les chargent de valeur et d'effets.

Lila a vécu avec Mâyâ, l'illusion, et quand on se laisse bercer par elle, elle se transforme en Yama, la mort.

- Oui, mais en quoi cela explique-t-il ce qui s'est passé?

- Vois-tu, dans l'Univers rien n'est stable et nul ne peut rester sans bouger. Celui qui n'avance pas recule, mais ne stagne pas. En ne vivant pas en conformité avec les enseignements qu'elle avait reçus, en agissant en sens contraire, Lila a reculé. Mais l'Univers s'équilibre, en reculant elle a fait avancer son chien. Elle a commis l'un des actes les plus lourds selon la loi du Karma, s'arroger consciemment le droit de vie ou de mort. Pour elle qui savait cela, le prix a été de se retrouver à la place de son chien. Il ne s'agit pas d'une punition mais d'une nouvelle expérience qui lui permettra d'avancer de nouveau.

- Et son chien?

- Il continuera maintenant en tant qu'âme humaine.

- Et elle?

- Elle continuera en tant qu'âme animale, quelques temps encore.

- Cela ne se peut pas, dis-je, révolté.

- Tu te trompes, tout se peut, et cela n'a pas le sens étriqué, moral et sentimental que tu lui donnes.

De plus n'oublie pas qu'illusion et mort sont synonymes car la vie se trouve dans la conscience qui est au delà du limité, du phénoménal, au delà de Mâyâ et de Yama.

GANNA

TEXTE TRADITIONNEL

LES VINGT-QUATRE GURU

Episode tiré du Bhâgavata-purâna,
Parvan XI.

ADHYAYA VII

24. Bhagâvat dit: ... On raconte la légende suivante; elle est fort ancienne; c'est un dialogue entre un sage et Yadu, dont la gloire ne se mesure pas.

25. Yadu, instruit dans la loi, voyant errer à l'aventure, sans le moindre souci, un jeune et sage Brahmane qui pratiquait le renoncement, lui adressa cette question:

26. Yadu dit: D'où vient qu'avec une intelligence aussi remarquable, tu ne fais rien et que, sage comme tu l'es, tu cours ainsi le monde, comme un insensé?

27. D'ordinaire, en s'adonnant au devoir, à l'intérêt, au plaisir, à l'étude, les hommes visent à l'aisance, la gloire, la fortune.

28. Tu es intelligent, sage, habile, beau, éloquent, et tu ne fais rien, tu n'ambitionnes rien, semblable à un idiot, à un ivrogne, à un Piçâca.

29. Au milieu de gens que dévorent, comme un incendie, les ardeurs du plaisir et de la cupidité, tu ne ressens pas plus les atteintes du feu que l'éléphant qui prend ses ébats dans les eaux du Gange.

30. Dis-nous, ô Brahmane, nous t'en prions, la cause de cette félicité dont jouit ton âme, étranger, comme tu l'es, aux plaisirs des sens et vivant isolé.

31. Bhagâvat dit: Le fortuné Brahmane répondit à la question du roi Yadu, l'ami des Brahmanes, plein de sagesse, qui se tenait respectueusement incliné devant lui.

32. Le Brahmane dit: Nombreux sont mes Guru, ô roi, ils sont remplis de sagesse, et, comme j'ai reçu d'eux cette sagesse, j'erre affranchi. Voici leurs noms, écoute:

33. Ce sont la terre, le vent, l'espace, l'eau, le feu, la lune, le soleil, le pigeon, le boa, l'océan, le papillon de nuit, l'abeille, l'éléphant,

34. Le frelon, l'antilope, le poisson, la courtisane Pingalâ, l'aigle de mer, le petit enfant, la jeune fille, le fabricant de flèches, le serpent, l'araignée, la chenille.

35. Tels sont, ô roi, les vingt-quatre Guru dont je suis le disciple; leurs manières d'agir me servent de leçons.

36. Ce que j'apprends d'eux, quand et comment je l'apprends, ô petit-fils de Nahusha, tigre parmi les hommes, écoute-le, je vais te le dire.

37. Lors même qu'il est foulé aux pieds par les êtres agissant sous l'impulsion de la Destinée, le sage, dans sa science, ne se détournera point de son chemin: c'est l'enseignement que me donne la terre.

38. L'homme vertueux qui ne souhaite jamais rien que pour les autres, qui n'existe que pour les autres, est le disciple des montagnes et des arbres, c'est d'eux qu'il apprend ainsi à ne vivre que pour autrui.

39. L'ascète cherchera son contentement dans l'entretien du souffle vital, non dans les plaisirs des sens, de peur que sa science ne périsse, ou que sa parole et son esprit ne se dissipent.

40. Dans ses relations avec les objets extérieurs et leurs qualités multiples, le Yogin, à l'imitation du vent, ne s'attachera pas à ce qu'ils ont de bon ou de mauvais, mais il en séparera complètement son cœur.

41. Bien que plongé ici-bas au milieu de corps terrestres et séjournant parmi leurs qualités, le Yogin, grâce à sa perception de l'Âme, ne s'unit pas plus à celles-ci que le vent aux odeurs.

42. Vivant en dedans et au dehors des corps mobiles et immobiles, puisqu'il est, à la fois, l'âme intérieure de ces corps et Brahmâ, en vertu de son union intime avec lui, le solitaire fera en sorte que sa propre âme, à l'instar de l'espace étendu, ne soit pas unie à eux par sa puissance de pénétration.

43. Les êtres composés de feu, d'eau, de terre, les nuages, par exemple, transportés par le vent, n'entrent pas en contact avec l'espace, de même l'âme n'entre pas en contact avec les qualités émises par le Temps.

44. D'un naturel limpide, onctueux, suave, le solitaire, étang sacré parmi les hommes, purifie les péchés, en ami, par sa vue, son contact et les hymnes de louanges qu'on lui adresse.

45. Brillant d'un éclatant tapas irrésistible, n'ayant que son ventre pour récipient, mangeant de tout, celui dont l'âme est arrivée au Yoga, semblable au feu, ne contracte pas de souillures.

46. Tantôt caché, tantôt apparent, objet de vénération pour ceux qui aspirent au salut, il dévore, il consume de toutes parts les maux passés et futurs de ses bienfaiteurs.

47. Après avoir, par son pouvoir d'illusion, émis cet univers composé de ce qui existe et de ce qui n'existe pas pour nos organes, le Seigneur l'ayant pénétré s'y manifeste sous des formes multiples, comme le feu dans le bois.

48. Les états divers qui commencent à la conception et finissent au sépulcre sont ceux du corps, non ceux de l'âme: ils ressemblent aux modifications des phases de la lune et sont, comme elles amenés par le Temps à la marche imperceptible.

49. Entraînées par le cours impétueux du Temps, la naissance et la mort des êtres, en qui l'âme se révèle, bien qu'incessantes, échappent à nos regards, de même que celles des flammes d'un brasier.

50. Le Yogin admet ou rejette, selon l'occurrence, les qualités (les objets sensibles), à l'aide des qualités (les sens), mais il ne s'y attache pas; il imite ce que le maître des vaches (le soleil) fait pour les vaches (les eaux), à l'aide des vaches (à l'aide de ses rayons).

51. L'Âme doit être vue en elle-même, pour être comprise, et non d'après la diversité des manifestations où elle semble fixée. Les esprits grossiers la considèrent d'après celles-ci comme si elle y était réellement fixée, et ils la jugent multiple, comme ils jugent multiple le soleil qui leur apparaît

reflété dans l'eau.

52. On ne doit jamais s'adonner à des sentiments exagérés de tendresse ou d'affection pour personne: autrement, on a lieu de le regretter, comme le pigeon au coeur faible.

53. Un pigeon avait bâti son nid sur un arbre, dans une forêt; il s'y établit avec sa femelle durant plusieurs années.

54. Ces deux pigeons, unis d'une étroite affection, et pratiquant leurs devoirs domestiques, tenaient constamment attachés, l'un sur l'autre, leurs regards, leurs corps, leurs pensées.

55. Ensemble ils dormaient, restaient perchés, volaient de côté et d'autre, se tenaient immobiles, caquetaient, folâtraient, mangeaient, sans aucun souci, dans la futaie.

56. Tout ce que désirait sa femelle, ô roi, le pigeon, répondant à ses caresses par son empressement à lui faire plaisir, et n'étant plus maître de ses sens, le lui procurait, en dépit des obstacles.

57. La fidèle colombe ayant été fécondée pour la première fois, la saison venue, déposa ses oeufs dans le nid, près de son époux.

58. Le moment de l'éclosion arrivé, naquirent, en vertu de la puissance mystérieuse de Hari, de petits êtres aux membres bien conformés et couverts d'un tendre duvet.

59. L'heureux couple nourrit sa couvée avec amour, épianant ses gazouillements et jouissant de son doux babil.

60. Le moelleux frôlement de leurs ailes, le babil, les ébats enfantins, les allées et venues de ces insouciantes créatures comblaient de joie leurs parents.

61. Unis l'un à l'autre par l'amour le plus sincère, grâce à la Mâyâ de Vishnu, qui les égarait, dans leurs sentiments trop naturels, ils élevaient leur jeune postérité.

62. Un jour, les deux époux errèrent longtemps par ce bois, en quête de nourriture pour leurs enfants.

63. Un oiseleur qui rôdait dans la forêt aperçut par hasard les jeunes pigeons qui s'ébattaient près du nid paternel; il tendit ses filets et les prit.

64. Le pigeon et sa compagne, toujours soucieux de chercher de la nourriture pour leurs petits, en ayant trouvé dans leurs courses, revinrent vers le nid.

65. La mère, voyant ses bien aimés enveloppés dans les rets, vola vers eux, éperdue de douleur et répondant par ses cris à leurs cris.

66. Dans sa tendresse, l'esprit égaré par la Mâyâ d'Aja, les yeux fixés constamment sur ses enfants captifs, ne sachant plus ce qu'elle faisait, elle se jeta elle-même dans le filet.

67. Le malheureux pigeon, devant le piège où étaient tombés ses chers petits qu'il aimait plus que sa vie, et sa compagne, un autre lui-même, dans l'excès de son affliction, exhala ses plaintes:

68. «Hélas! voici donc où aboutissent mon défaut de mérite et d'intelligence, mes désirs insatiables, ma négligence à poursuivre le vrai bien! Ma famille a perdu les trois objets de l'existence.

69. «Mon aimable et digne compagne, dont j'étais l'idole, me laisse dans ma demeure vide pour aller au ciel avec nos vertueux fils.

70. «Dans cette demeure vide, plein de désespoir, mon épouse morte, mes fils morts, pourquoi souhaiterais-je de vivre? Mon existence désormais se passerait dans l'isolement et l'infortune.»

71. Égaré à la vue de ces filets où étaient tombés les siens, devenus la proie de la mort, l'infortuné, privé de raison, s'y jeta lui-même.

72. L'oiseleur cruel, s'étant ainsi emparé du pigeon, ce chef de famille, de ses petits et de sa femelle, s'en retourna chez lui après ce succès.

73. De même, le chef de maison dont l'âme n'est pas calmée, qui se complait dans les contraires comme cet oiseau, qui s'occupe exclusivement de nourrir sa famille, périt misérable avec les siens.

74. Celui qui, ayant atteint le monde des hommes, porte ouverte sur la délivrance, s'attache exclusivement à sa maison, comme cet oiseau, on le dit tombé pour être monté.

ADHYAYA VIII

1. Le Brahmane dit: Le plaisir des sens, ô roi, que les êtres corporels goûtent au ciel ou dans l'enfer, est pareil à la douleur, aussi le sage s'abstiendra-t-il de le rechercher.

2. La nourriture savoureuse ou insipide, abondante ou insuffisante que le hasard lui offrira, le sage, comme le boa, s'en contentera et demeurera tranquille.

3. Qu'il reste couché durant de longs jours sans rien prendre, sans bouger, si nul aliment ne lui arrive, comme ce grand reptile, se nourrissant de hasard.

4. Bien que doué de vigueur, de force, d'énergie, qu'il reste inactif, sur sa couche, sans toutefois dormir, et qu'il ne tente aucun effort, quoique jouissant de toutes ses facultés.

5. Le solitaire doit être calme et profond, insondable, difficile à pénétrer, n'ayant que l'infini pour limites, imperturbable, comme la mer, lorsqu'elle est paisible.

6. Que ses désirs soient accomplis, ou qu'il vive dans l'infortune, l'ascète, exclusivement dévoué à Nârâyana, ne se gonflera d'orgueil, ni se desséchera de déplaisir; tel l'Océan à l'égard des fleuves.

7. A la vue de la femme, cette illusion divine, l'homme qui n'est pas maître de ses sens, épris de ses charmes, tombe dans les noires ténèbres, comme le papillon de nuit dans la flamme.

8. L'insensé qui, dans son aveuglement, se laisse captiver par la femme et les ajustements dont l'Illusion la revêt: l'or, les parures, les habits, etc., périt, comme le papillon, victime de sa passion.

9. Manger fort peu, seulement ce qui suffit à entretenir le corps, éviter de nuire à ceux qui vivent sous le même toit, cette conduite de l'abeille, le solitaire doit l'imiter.

10. L'homme avisé cueillera partout le suc des livres, qu'ils soient petits ou gros, comme l'abeille pour les fleurs.

11. Il ne mendiera point les aliments pour le soir, ni pour le lendemain; sa main lui servira d'écuelle, son ventre de garde-manger, il n'entassera pas les vivres, comme l'abeille.

12. Le religieux mendiant n'amassera rien pour le soir, ni pour le lendemain; s'il thésaurise, comme l'abeille, il périra avec son trésor.

13. Le religieux mendiant n'approchera pas même du pied une jeune femme, fût-ce une poupée de bois; s'il la touche, il gémera dans l'esclavage, comme l'éléphant sauvage, lorsqu'il approche de la femelle apprivoisée et dressée à cet effet, tombe au pouvoir du chasseur.

14. Le sage ne fréquentera point la femme, perte de son âme; il périrait sous les coups de rivaux supérieurs en force, comme l'éléphant sous les coups d'autres éléphants.

15. Le bien, péniblement amassé par des avarés qui ne veulent ni le donner, ni en jouir, est dissipé par d'autres; de

même, le miel entassé par les abeilles est dévoré par l'astucieux frelon.

16. Le pénitent, pareil au frelon, jouit, en leur présence, du bien laborieusement acquis par des maîtres de maison qui recherchent avidement les intérêts des leurs.

17. Le pénitent qui erre dans les forêts, évitera d'entendre jamais les chants profanes, à l'école de la gazelle attirée par le chant du chasseur et tombée en son pouvoir.

18. Celui qui se complait à la danse, à la musique, aux refrains légers des femmes, devient leur jouet docile, comme Rishyashringa, le fils de la gazelle.

19. L'insensé qui se laisse égarer par la gourmandise, meurt victime de sa bouche intempérante, comme le poisson pris au hameçon.

20. Les sages qui pratiquent l'abstinence ont vite dompté leurs sens, à l'exception toutefois de l'appétit que la privation de nourriture augmente.

21. Or, celui qui a subjugué ses autres sens n'est point leur maître tant qu'il n'a pas vaincu l'appétit: tout est dompté, une fois l'appétit dompté.

22. Une courtisane du nom de Pingalâ vivait autrefois dans la ville des Videha: j'ai tiré d'elle un enseignement. Ecoute, ô prince.



Nombreux sont mes guru, ô roi ...

23. Cette courtisane, un jour, désirant attirer quelque galant à un tête-à-tête, se tint longtemps dehors, à sa porte, ornée de ses plus beaux atours.

24. A la vue de gens dans la rue qui approchaient, ô roi, cette femme cupide s'imagina que c'étaient de riches amoureux qui la paieraient largement.

25. Cependant ils arrivèrent à sa porte et passèrent outre. Elle qui vivait de rendez-vous se dit: Quelque autre galant riche et généreux me viendra.

26. Dans cette pénible attente, se privant de sommeil, aux aguets à sa porte, entrant et sortant, elle parvint ainsi au milieu de la nuit.

27. Le visage flétri par l'attente du gain, et plongée dans la tristesse, un profond découragement s'empara d'elle et lui inspira de salutaires réflexions.

28. Voici quel fut le chant que lui dictèrent ses pensées de découragement: écoute-moi. Le découragement est le glaive qui sert à couper les liens de l'espérance; celui qui ne ressent pas ce découragement, ô roi, ne cherche pas à rompre les liens corporels.

29. Pingalâ dit: Hélas! voyez donc jusqu'où va ma folie, pour n'avoir pas maîtrisé mes sens, puisque je suis assez insensée que de demander le bonheur à un amant qui en réalité n'existe pas!

30. Le Bien-Aimé qui existe réellement, que j'ai près de moi, qui procure bonheur et richesse et qui vit toujours, je l'ai négligé pour rechercher, dans mon ignorance, un être misérable, incapable de procurer le bonheur, ne pouvant amener avec lui que le chagrin et l'égarement causés par la douleur, la crainte, etc.

31. Hélas! je me suis consumée en vain, corps et âme, dans le métier de prostituée, condition extrêmement vile; j'ai demandé richesse et plaisir, au prix de ma personne, à l'homme efféminé, voluptueux, digne de pitié.

32. Cette maison construite avec des os en guise de piliers, de poutres et de chevrons, couverte de peau, de poils et d'ongles, ayant neuf issues par où s'écoulent l'urine et la fiente dont elle regorge, quelle autre que moi veut la fréquenter?

33. Dans cette ville des Videha, seule je suis assez insensée, assez perverse, pour désirer d'être aimée d'un autre que d'Acyuta qui se donne lui-même!

34. Lui, l'ami, le bien-aimé, le protecteur, l'âme des êtres animés, je veux l'acheter au prix de ma personne et me réjouir avec lui comme Râma.

35. Quel bonheur valurent-ils jamais à une femme ces plaisirs et les hommes qui les procurent, lesquels ont un commencement et une fin, ou les Dieux que le Temps détruit?

36. Sans doute, j'ai dû faire quelque chose d'agréable au bienheureux Vishnu pour que je ressentie, malgré la perversité de mes désirs, ce découragement à qui je devrai le bonheur.

37. Si j'étais vouée définitivement au malheur, je n'éprouverais point de ces déplaisirs, cause du dégoût auquel l'homme doit de rompre ses liens et d'atteindre le bonheur.

38. Je reçois, pénétrée de vénération, les marques de sa bonté; je renonce à mes désirs pervers et à leurs objets misérables, pour me réfugier auprès d'Ishvara.

39. Satisfaite, confiante ainsi, et vivant désormais au jour le jour, je place mon bonheur en lui, l'Ame suprême et mon bien-aimé.

40. Quel autre pourrait sauver l'âme individuelle, tombée dans le puits de la transmigration, aveuglée par les objets des sens et dévorée par un noir serpent?

41. L'âme devient à elle-même sa sauvegarde; lorsqu'elle se détache de tout, et que désabusée elle considère ce monde que dévore un noir serpent.

42. Le Brahmane dit: Son parti étant pris, et renonçant à sa vile attente, fruit de la concupiscence, Pingalâ ressentit un grand calme et s'étendit sur sa couche.

43. L'attente est le mal suprême, l'absence d'attente et par conséquent de désirs est le suprême bonheur. C'est ainsi que Pingalâ, renonçant à guetter les galants, s'endormit profondément.

ADHYAYA IX

1. Le Brahmane dit: la propriété est pour l'homme un malheur d'autant plus grand que ce qu'il possède lui est plus cher; celui qui, dans cette persuasion, ne possède rien, atteint la félicité suprême.

2. L'aigle de mer qui tenait un morceau de viande fut battu par de plus forts qui n'en avaient pas; mais, quand il eut abandonné sa proie, il retrouva la paix.

3. Ni les honneurs, ni les mépris ne m'atteignent, non plus que les soucis du maître de maison ou du père de famille; je trouve en moi-même la gaieté, le plaisir, et j'erre ça et là avec l'insouciance de l'enfant.

4. Deux êtres sans plus vivent exempts de soucis et plongés dans un océan de bonheur: le petit enfant ingénu et sans raison et l'homme qui s'élève au-dessus des qualités, c'est à dire des sens.

5. Une jeune fille, recherchée en mariage, accueille ses prétendants, un jour qu'ils se présentaient à la maison, dans l'absence de ses parents.

6. Comme elle s'était retirée dans une pièce voisine, ô roi, où elle décortiquait du riz pour leur nourriture, les coquillages de ses bracelets, s'entrechoquant, faisaient grand bruit.

7. Rougissant alors de ce qu'elle pensait une occupation humiliante, l'ingénieuse jeune fille arracha, l'un après l'autre, les coquillages de ses bracelets et n'en laissa qu'une paire à chaque poignet.

8. Les deux coquillages continuaient de s'entrechoquer et de faire du bruit, pendant qu'elle décortiquait les grains de riz; alors elle arracha encore l'un d'eux, de chaque bras, et l'autre demeura silencieux.

9. Voici l'enseignement, ô prince vainqueur de tes ennemis, que je retirerai de cette jeune fille, au milieu de mes courses par le monde, entreprises par le désir que j'ai de connaître à fond:

10. Plusieurs personnes dans une maison se querellent; deux même ont des discussions; le mieux, c'est de rester seul, comme le bracelet de la jeune fille.

11. Il faut concentrer son esprit sur un seul point, une fois maître de son souffle et de sa posture; puis l'y maintenir sans relâche, au moyen du désintéressement et de la pratique constante du Yoga.

12. Lorsque l'esprit s'est concentré sur ce point unique, il essuie peu à peu la poussière des oeuvres; puis, à l'aide de la Bonté, qui s'est accrue, il secoue la Passion, les Ténèbres, et n'ayant plus rien à consumer il atteint le repos suprême du nirvana.

13. Alors, la pensée renfermée en soi-même, on ne voit plus rien de ce qui se passe au dehors ou au dedans, comme le fabricant de flèches, l'esprit tout occupé de l'arme qu'il taillait, ne vit pas le roi qui passait près de lui.

14. L'Ascète doit vivre isolé comme le serpent, isolé, sans demeure fixe, vigilant, couchant dans les cavernes, impénétrable dans sa conduite, seul et content de peu.

15. Entreprendre de bâtir une maison est chose très pénible et sans profit pour l'homme dont la vie est éphémère; le serpent se glisse dans une retraite construite par un autre et s'y trouve bien.

16. Il est le seul dieu Nârâyana qui, après avoir créé le monde par sa puissance magique, le détruit, lui Ishvara, à la fin de chaque kalpa, en se servant de la portion de lui-même qui est le Temps.

17. Il est seul encore et sans second, lorsqu'il renferme en lui les âmes; qu'il est l'asile de tout l'Univers; et que, grâce au Temps, sa propre puissance, il régularise les énergies. Pour ce qui concerne le sattva et les autres guna, il est l'Adi-Purusha, le Maître de la Nature et du Purusha.

18. Il est le dieu suprême des êtres élevés ou inférieurs, connu sous le nom de la Délivrance absolue; c'est la complète et pure béatitude que l'on ressent à le connaître; il est exempt d'attributs.

19. A l'aide de la puissance de celui qui a pour âme l'unité absolue (à l'aide du Temps), agitant sa Mâyâ que constituent les trois qualités, il émet, dès l'origine, avec elle, le

Fil (c'est à dire l'Intelligence créatrice), ô roi vainqueur de tes ennemis.

20. On nomme ainsi la Manifestation des trois qualités qui émet en tous sens; sur ce Fil est tissé l'Univers et c'est par son moyen que l'Esprit transmigre.

21. Comme l'araignée tire sa toile de son sein, la développe avec sa bouche, et, s'étant servi d'elle pour ses ébats, l'absorbe de nouveau, ainsi fait Maheshvara.

22. Sur quelque objet que l'homme concentre son esprit, dans la méditation, sous l'empire de l'amour, de la haine ou de l'épouvante, il en prend la forme.

23. La chenille qui s'est réfugiée dans la fente d'une muraille par crainte du Peshaskrit, à force de songer à son ennemi, ô roi, prend sa forme, sans quitter la sienne propre.

24. Telle est la sagesse que j'acquis à l'école de ces guru; voici maintenant, seigneur, l'enseignement que je dois à mon propre corps.

25. Mon corps me sert de guru pour m'apprendre le détachement et le discernement; il apporte l'existence, la mort, et une série perpétuelle de souffrances; par lui, j'ai une notion exacte des principes. Il n'est pas sous ma dépendance, me dis-je, et, dans cette conviction, je vis sans m'y attacher.

26. Femmes, enfants, richesses, troupeaux, serviteurs, maison, connaissances, c'est dans le dessein de lui plaire qu'on les nourrit, qu'on les augmente; à la fin, après avoir réussi à entasser les richesses dans un monceau et sur le point d'en jouir en paix, le ceps tombe en émettant le germe d'un autre corps que l'âme devra encore occuper. C'est le destin de l'arbre.

27. La gourmandise l'entraîne d'un côté; la soif de l'autre; les organes sexuels, dans une direction; la peau, le ventre, l'ouïe, dans une autre; ici l'attire l'odorat; ailleurs, la mobilité du regard et la puissance active: on dirait autant d'épouses rivales qui se disputent le maître de maison.

28. Quand Dieu, avec l'aide d'Aja, son énergie, eut émis les diverses sortes de villes (les corps): arbres, reptiles, troupeaux, oiseaux, insectes, poissons, il ne fut pas satisfait; mais quand il eut créé l'homme dont l'intelligence contemple Brahmâ, il fut content.

29. Lorsqu'au bout de renaissances multiples, le sage obtient ici-bas cette condition humaine que l'on acquiert si difficilement, mais qui procure le vrai bien, toute éphémère qu'elle soit, il doit, sans retard, travailler à son salut, tant qu'il ne retombe pas au pouvoir de la mort dont le domaine s'étend partout.

30. C'est ainsi que, devenu indifférent, portant en moi-même le flambeau de la science, je parcours cette terre, libre de tout attachement, sans souci de ma personne.

31. La science, due à un seul maître, n'est ni solide, ni très variée: c'est pourquoi ce Brahmâ qui n'a pas de second est célébré de bien des manières par les Rishi.

32. Bhagâvat dit: Le Brahmane aux pensées profondes, après avoir ainsi parlé au roi Yadu, pris congé de lui et reçu ses félicitations, partit joyeux comme il était venu.

33. Ayant ainsi entendu cet homme de renoncement, l'ancêtre de nos ancêtres, désormais libre de tout attachement, pratiqua l'indifférence absolue.

RENCONTRE AVEC ... ARKA OU LE SENS DU VIDE

Il y a des êtres, des moments, qui nous éloignent de la torpeur quotidienne, qui sont comme un fil d'Ariane, succints, denses. Loin des idées reçues, des préjugés, des lieux communs et des mots faciles, ils nous dérangent, nous remuent, nous mettent mal à l'aise parce qu'ils nous rapprochent de l'essentiel.



Le monde «spirituel» a ses stars qui donnent le bon ton, écrivent les bons livres, manipulent les miroirs aux alouettes.

La tradition dit à qui peut l'entendre que le sage sait et se tait alors que l'ignorant parle. Mâyâ, l'enchanteresse, partout est présente. Loin du bruit, des turbulences et des dépressions (tous les prétendus sages ne peuvent en dire autant) vit à Lyon, dans une profonde discrétion, un homme de plus de 90 ans. Il ne se dit ni sage, ni éveillé, ces qualificatifs sont trop souvent l'apanage de ceux qui ne le sont pas, pourtant son expérience et son enseignement sont aussi profonds, aussi calmes et secrets que les abysses de l'océan.

Jamais, depuis tant d'années que je le connais, il n'avait accepté que soit publiée une quelconque parcelle de cet enseignement. Aujourd'hui, qui en connaît la raison même si on peut la deviner, un peu comme un legs, ARKA, tel est son nom (qui signifie en Sanskrit «brillant» et qui est une des épithètes données à Sûrya) a accepté que soit publié ce court entretien à bâtons rompus sur le sens de la vie, de la mort, de la réincarnation, de Dieu, enfin le sens de l'Univers et de l'Être humain.

Pas de phrases rassurantes ici, rien n'est dit qui ne demande réflexion, la compréhension ne peut pas être accessible au touriste, elle ne peut émaner que de l'expérience et de l'être. L'enseignement d'ARKA n'est compréhensible que dans une perception directe, c'est sans doute cela qui a donné lieu si longtemps à sa profonde réticence pour toute publication de ses paroles.

Quand la fin du chemin n'est plus très loin, quand l'odeur suave et âcre de l'Esprit se laisse imaginer, qu'y a-t-il à retenir?

Pour l'occasion, j'ai "joué" le candide. Les questions posées sont encore des interrogations pour beaucoup, même si certains ont déjà compris que les réponses ne viennent que dans le silence intérieur. Ces questions ne supportent pas de vérités relatives et définitives. Chaque école a ses réponses, codifiées dans ses textes. Tous ces textes se contredisent dans un paradoxe vertigineux. C'est dans ce paradoxe que sont l'essence des choses, la compréhension de soi et le parfum de l'éternité.

LE 7 FEVRIER 1990.

C.T: Dans la spiritualité d'aujourd'hui il y a deux choses qui sont importantes: la notion du corps, qui est souvent laissée pour compte, un peu comme s'il était subalterne, et la notion de l'esprit ou de l'âme, suivant comme on l'appelle. Dans cette notion de l'âme se pose aussi la question de sa pérennité, la réincarnation.

Dans l'éclairage du Yoga que peut-on dire de l'âme et de sa continuation après la vie?

ARKA: Avant de s'occuper de l'âme, il faut s'occuper du corps, parce que si un corps ne se porte pas bien, il empêche au départ l'esprit de bien vivre dans ce corps qui n'est pas parfait, donc qui souffre. Cela est la démarche du Yoga, du Hatha-yoga, ensuite on peut s'occuper de l'âme.

L'âme n'est pas la même chose que l'esprit, c'est un lien entre le corps physique et le corps le plus subtil qui est l'esprit ... (silence)...

C.T: En fait tout le monde parle de réincarnation, qu'est-ce qui se réincarne, c'est l'âme, c'est l'esprit, c'est l'ego?

ARKA: On dit que c'est l'âme qui se réincarne avec l'esprit, l'âme contenant l'esprit. Elle serait immatérielle, mais tout cela ce sont des mots parce que, à mon avis, la matière ou l'immatière sont une chose unique. On ne peut pas dire autre chose, ce sont les deux faces de l'esprit et du corps lourd, physique... (silence)...

C.T: La matière et la non-matière, la matière et l'esprit seraient la même chose?

ARKA: Oui, c'est un principe unique. Il devient dualité dans l'expression, dans le vécu, mais c'est un principe unique, évidemment...

C'est une chose que la science commence d'ailleurs à admettre.

C.T: Alors, pendant la vie, que peut-on développer, que peut-on purifier, spiritualiser?

ARKA: Eh bien c'est l'âme évidemment qui contient la conscience de l'individu et donc c'est ça qui a le plus d'importance. C'est-à-dire spiritualiser, comme vous dites, l'âme.

C.T: Qu'en reste-t-il à la mort?

ARKA: Ca ... c'est un grand problème ... que reste-t-il?... (silence)...

C.T: Tout le monde parle d'expérience après la mort, de vécu après la mort, de réincarnation, un peu comme si tous ces gens, et il y en a de plus en plus, avaient la faculté de savoir ce qu'il y a derrière le voile. Cela me surprend, parce que, quand on travaille sur soi, quand on médite, qu'on perçoit l'opacité du voile et ces tas de gens qui prétendent savoir ce qu'il y a derrière ... en fait qu'en est-il ... réellement ... peut-on affirmer quelque chose?

ARKA: Non, on ne peut rien affirmer, seulement, vous savez, des grands maîtres il se dégage quelque chose. Je crois que c'est le magnétisme universel qui nous unit tous, et par lequel ce quelque chose vous fait croire que ces êtres sont supérieurs aux autres. Dire supérieurs c'est encore une façon très matérielle de juger les choses. Ces êtres sont arrivés à un certain niveau qui est différent, peut-être, des autres.

Ils ne sont pas supérieurs aux autres du point de vue ordinaire que nous avons de considérer la supériorité dans la vie matérielle. C'est tout à fait autre chose, que l'on ne peut même pas imaginer ... (silence)...

C.T: Alors pour le commun des mortels ... quelle est la suite de la vie?

ARKA: ... (silence) ... C'est un espoir d'abord, c'est l'espoir d'une survie. Cet espoir a été bien façonné, d'une façon très complète, dans des croyances spéciales. Evidemment chaque religion dit son mot ... (silence) ...

C.T: Il y a donc une grande incertitude sur ce qu'il y a après la mort? ...

ARKA: ... (silence) ... Evidemment, évidemment.

C.T: Alors quel est l'intérêt de travailler sur soi dans sa vie ... de spiritualiser l'âme?

ARKA: ... (silence) ... C'est une bonne question ... (silence) ...

C.T: Y-a-t-il une réponse?

ARKA: ... (long silence) ... Evasive ...

C.T: L'intérêt ne serait peut-être que le plaisir que l'on y prend ...?

ARKA: Ou donner de l'espoir à ceux qui ont peur de la fin d'eux-mêmes, de la mort physique ... et l'espoir cela compte déjà beaucoup ...

Ce travail sur soi est une possibilité, peut-être, pour certains maîtres de réaliser une force nouvelle que l'on pourrait trouver dans l'au-delà. Alors se pose la question de la réincarnation. Je crois que la réincarnation est valable pour ces êtres qui sont déjà «sortis de l'anonymat», mais elle n'est pas valable pour tout le monde.

Peut-être, comme on dit dans le Bouddhisme, les rimpoches sont des êtres réincarnés, mais à mon avis ce sont des cas isolés. Ces cas peuvent exister dans toutes les autres traditions, bien sûr ...

C.T: Seulement certaines personnes pourraient arriver à «sauver», si on peut dire, ou faire durer une certaine partie de leur être ...

ARKA: Oui...

C.T: Et le reste ... Pour la majorité des gens ce serait la fin complète, la dissolution?

ARKA: Mais oui ... mais oui ... mais évidemment toutes ces consciences qui disparaissent peuvent s'unir et créer d'autres consciences, d'autres êtres ...

LE 8 FEVRIER 1990.

C.T: Qu'est-ce que le Yoga? Que peut-on en dire?

ARKA: Beaucoup de choses et pas grand chose! ... (rire). C'est une méthode d'amélioration de l'homme dans tous ses aspects, physique, moral, psychique. Elle porte à la finalité d'un état incorporel pour mener une vie purement spirituelle dans «l'au-delà».

C.T: Une sorte d'évolution qui partirait du corps grossier pour arriver à l'esprit.

ARKA: Evidemment, pour se libérer du corps grossier, de l'âme aussi qui est un intermédiaire.

C.T: C'est la proposition des démarches orientales et le contraire du christianisme qui, lui, promet de retrouver son corps ...

ARKA: Oui ... écoutez cela est vraiment énorme ... je ne sais pas comment on peut encore croire ces choses là. Il faut du courage pour croire à cela ... (rire). Je ris mais c'est terrible de faire croire que ce corps qui est détruit va revivre. On reprendra le corps pour faire quoi? Où? Dans le paradis, bien incorporé en chair et en os ... (rire) ... C'est la divagation d'un mental malade!

C.T: C'est une façon de tenir les gens dans l'ignorance ...

ARKA: Oui mais ... je crois que sont ignorants aussi ceux qui ont inventé ce paradis, dans le sens qu'ils imaginent que l'on va voir des choses pareilles.

Un religieux chrétien sera obligé d'éviter de parler de ça ... surtout s'il arrive à un certain degré d'intelligence ou de conscience qui ne lui permet plus d'accepter de telles affirmations. Alors la foi prend le relais.

C.T: La foi... qui est-elle?

ARKA: Je crois que la foi c'est comme une petite chambre que l'homme a dans son intelligence, dans laquelle on n'entre pas. C'est ça la foi, il faut croire et ne pas chercher à savoir ou à comprendre. Cela est acceptable pour les grands mystères de l'Univers et de la vie, mais pas pour l'interprétation de ces grands mystères en enfantillages du genre de ce paradis.

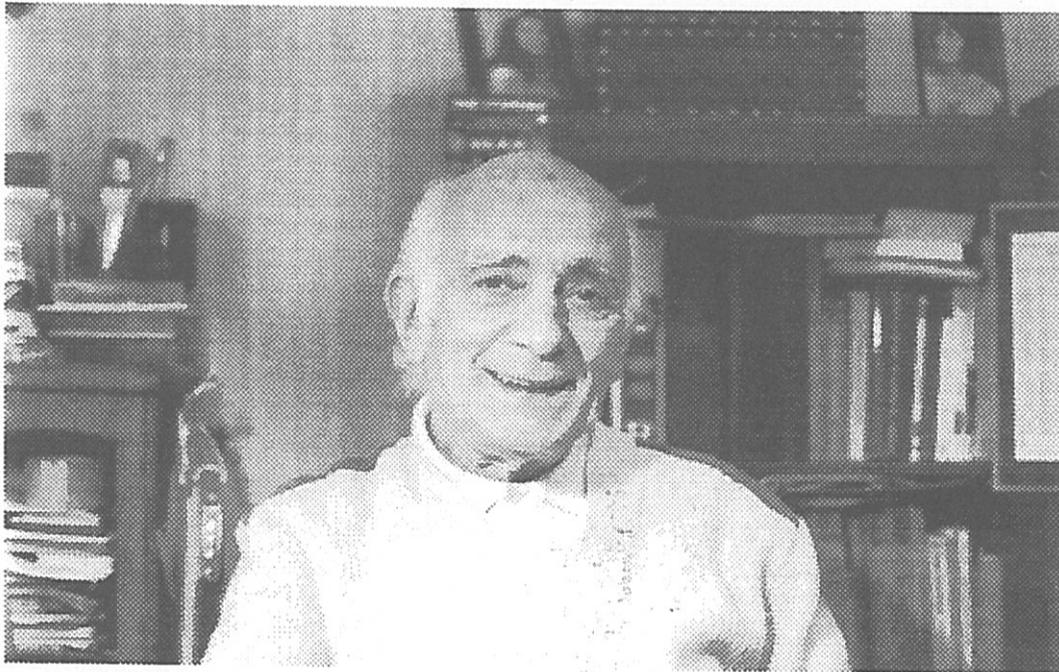
C.T: Mais après sa mort le Christ est bien remonté avec son corps ...

ARKA: Oui (rire) ... c'est là que tout a commencé ...

C.T: ... Alors que dans la tradition orientale, dans le Yoga, une fois mort le corps ne compte plus du tout, seul l'esprit importe; Peut-on dire ici que le christianisme est une religion matérialiste?

ARKA: Oui ... et c'est très décevant ... mais il faut respecter, il ne faut pas offenser la croyance des autres. Nous, nous devons rester libres et sans certitudes.

de conscience dans cette vie et puis c'est fini ... (silence). Et vous, que croyez-vous ?



C.T: La foi existe-t-elle dans le Yoga ?

ARKA: (rire) ... Oui le Bakhti-yoga qui consiste à croire sans se donner d'explication et à vivre dans la dévotion à son Dieu ... c'est la foi ... la croyance en Dieu ... comme si Dieu existait tel qu'on se le représente. Mais tout le monde a besoin de Dieu. Même Kalou Rimpoche, qui est mort il y a quelques mois, avait dit dans une conférence «Bouddha, c'est Dieu». Ca c'est vraiment énorme, comment Kalou Rimpoche a-t-il pu dire une chose pareille?... Mais que voulait-il dire par là?... Peut-être voulait-il faire plaisir au Pape? (rire) ... Voilà Bouddha, c'est le fils de Dieu ... Bouddha c'est Dieu, c'est comme s'il avait été le Christ ... ça c'est énorme car le Bouddha a dit lui-même que Dieu n'existait pas...

C'est comme de dire que le Christ est Dieu en même temps. Il a fondé une religion (Tu es Pierre et sur cette pierre ...), il a dit des choses, fait des miracles ...J'en ai connu d'autres qui en faisaient ... Qu'est-ce que ça représente tout ça?....

C.T: Le Yoga ne peut-être qu'hindou, c'est tout au moins ce que dit la tradition. Pourtant on entend parler de Yoga tibétain, égyptien, chrétien ...

ARKA: C'est vrai, il y a par exemple le Yoga chrétien du père Déchannet qui vous fait méditer sur la Madonne ... Ce sont des formes d'aberrations ... (silence) ...

C.T: Peut-on parler de la place de Dieu dans le Yoga ?

ARKA: Oui, Dieu, il ne faut pas l'assimiler à une conscience qui ressemble à la nôtre. C'est un mystère, on ne peut rien en dire, peut-être l'appeler l'Ultime Vérité, antérieure au Bindu universel.

Parler de Dieu comme si c'était un être qui nous regarde tous, nous juge, qui peut tout pour nous, ... qu'est-ce que cela signifie? ... C'est monstrueux, ...(rire) ... c'est incroyable ça ... Dans certains moments de désespoir on peut se dire: «ah, si le bon dieu existait, s'il pouvait me protéger» ... Ca peut arriver à tout le monde, mais c'est un égarement temporaire ... On ne sait pas à qui s'adresser dans ces moments là, ... alors on s'adresse à une puissance extraterraine (sic), mais tout cela n'a pas de sens ... (silence)...

C.T: Dans le Yoga est-il présent ?

ARKA: Oui, ça dépend des Yoga. Dans certains on en parle car c'est le seul nom que l'on puisse donner au principe créateur, au Brahman, à l'âtman ... L'Ultime Vérité, mais la vérité c'est quoi ? On ne sait pas. C'est celle qui nous attend ... pas nous directement, car nous n'avons qu'un certain temps

C.T: Si je me base sur mon intellect, je crois à tout ce que l'on dit. Si je me base sur mon expérience je ne trouve que le silence ... Personnellement je n'ai pas envie de mettre de mots sur Cela, qui est au delà des mots. Je ne peux pas répondre ... (silence)...

ARKA: On peut répondre pour faire réfléchir sur certaines croyances puériles ...

C.T: Intellectuellement je croirais volontiers ce qu'enseigne le Sâmkhya qui part du Bindu, point initial de l'univers manifesté. Antérieur à cela l'Esprit et l'Energie, Purusha et Prakriti, qui s'unissent dans un accouplement cosmique pour donner l'univers. On peut bien sûr encore aller au delà, mais pourquoi ? ... Pour se faire plaisir, ... ça ne veut plus rien dire. Ce domaine est celui de l'expérience spirituelle non pas celui de la ratiocination.

ARKA: Oui, ... on cherche et on cherche encore, puis on revient en arrière, on se trompe. On croit s'approcher un peu plus de la réalité, mais puisqu'on ne la connaît pas ... c'est impossible de dire de quoi on se rapproche vraiment. C'est comme la mort, ... (rire) ... certains peuvent garder une forme de cohésion (les éveillés), mais la plupart s'atomisent, des petites parties qui vont à droite et à gauche, des cristallisations qui peuvent former un nouvel être. Cela explique que l'on puisse se souvenir de vies antérieures qui ne seraient en fait pas les nôtres. On pourrait se souvenir de plusieurs vies antérieures qui correspondraient aux diverses parties des personnalités cristallisées qui nous composent dans cette vie présente. Notre conscience est un amalgame. Ca peut expliquer le cas d'une petite fille, et tous les cas similaires, qui passe dans une rue et qui dit à sa maman qu'elle reconnaît les lieux, telle maison, alors qu'elle n'y est jamais venue. Ainsi de telles manifestations ne prouvent pas que nous sommes tous portés à une autre vie après celle-ci. C'est un phénomène particulier, une partie des diverses personnalités qui se sont amalgamées pour former cette petite fille qui s'est souvenue. Il y a des cas, pas de généralités. On ne peut pas dire que nous avons tous vécu et que nous avons oublié ce vécu qui nous revient au gré de certains événements... C'est très vague tout ça ...

C.T: Et très rassurant ...

ARKA: Oui, ... (rire) ...si l'on croit à la continuation de la personnalité. Mais si on accepte cette hypothèse des cas isolés ... pour des raisons que l'on ne connaît pas, cela ne conforte pas. On peut se demander personnellement si on aura le mérite d'arriver à ça. Pourquoi avoir peur de la mort? C'est la crainte du néant, de n'être plus rien. Si on n'est plus rien on

n'est plus la peur non plus. C'est cet oubli qui fait peur ... (silence) ...

C.T: *Le fait de croire à autre chose après donne un sens à la vie. C'est être héroïque que de ne croire en rien après la mort et de continuer à vouloir s'améliorer dans cette vie, c'est un héroïsme gratuit. Les gens ne marchent pas là dedans, ils ont besoin de croire en quelque chose pour continuer à s'améliorer.*

ARKA: Oui, ... (rire) ... la seule survivance de notre personnalité est les oeuvres que l'on accomplit dans cette vie et qui, pour un temps, restent: une oeuvre d'art, une musique, un poème, mais aussi une guerre, une invention «diabolique», la bombe atomique par exemple. Celui qui a laissé une trace de son passage peut mourir content en se disant: «On se rappellera de moi, pour l'éternité ...»

C.T: *Alors si pour la majorité d'entre nous il n'y a rien, quel est le sens de la vie, à quoi tout cela sert ?*

ARKA: Il n'y a jamais rien de rien, il y a toujours quelque chose, c'est une question de valeur plus ou moins. Vous aussi, par exemple, si vous continuez dans la bonne route que vous avez prise, vous avez des connaissances, des élèves que vous formez, etc ... vous avez la satisfaction d'être quelqu'un, de laisser un nom ...

C.T: *Oui ... ça c'est sur un plan immédiat, personnel, psychologique, mais sur un plan universel quel est le sens de la vie si on naît et que l'on meurt comme cela, «un jour de fête, un jour de deuil, la vie est faite en clin d'oeil». Si ce n'est que cela, quel en est le sens? Si c'est pour ne servir à rien après, à quoi ça sert pendant ?*

ARKA: ... On a toujours espoir de pouvoir dire: je me suis bien comporté dans cette vie, donc je n'ai rien à me reprocher, sinon des petites bêtises mais je n'ai pas fait de mal aux autres

C.T: *Si après il n'y a rien, bien ou mal comporté, c'est pareil!*

ARKA: Oui, ... (rire) ... et vous dites on aura une bonne pensée pour moi après que je serai mort, bien sûr ça n'enlèvera rien au fait que je dois disparaître.

peut vouloir ça ?

ARKA: Dire: «Ca ne sert à rien» est un principe tout à fait matérialiste, pourquoi ça devrait servir à quelque chose ? ... (rire) ... Du point de vue métaphysique à quoi ça rime de servir à quelque chose ? ... (rire) ... Est-ce que servir à quelque chose est important ?

C.T: *Il est vrai que même dans la démarche spirituelle cela est très matériel, on quantifie les expériences, on veut des quantités, des qualités, et sur le plan purement spirituel ces valeurs sont caduques, on ne peut savoir ce qui sert ou pas.*

ARKA: Eh non ... Eh non, ... et puis où s'arrête le bien, où s'arrête le mal? ... On ne sait pas, ... dans certains cas ils se confondent. Faire du bien à quelqu'un peut entraîner de faire du mal à un autre ... qui aurait plus mérité ... (silence)...

C.T: *Donc la vie n'a pas de sens que l'on puisse découvrir ?*

ARKA: Eh non, ... notre évolution n'est pas encore suffisante ... et pour ceux qui sont assez évolués et qui savent il est inutile de parler, personne ne peut les comprendre ...

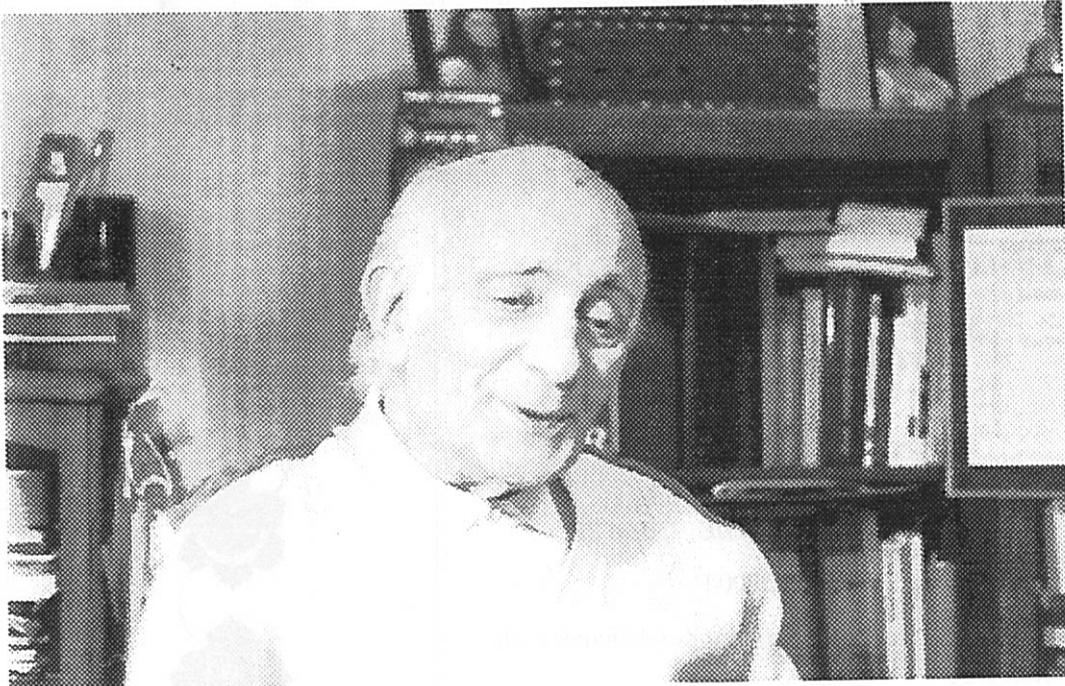
C.T: *Pourtant tous les sages de l'Inde parlent de l'union avec le soi suprême, de la non dualité. Ils disent qu'à la mort la conscience individuelle, si elle est purifiée par la connaissance, se dissout dans la conscience cosmique, comme la poupée de sel se dissout dans la mer.*

ARKA: Oui, oui, c'est comme le paradis des chrétiens, on est éternellement là autour de Dieu à l'admirer ... (rire) ... Tout ça c'est ridicule ... si on se place du point de vue personnel. Il n'y a pas à se fondre dans le Soi Universel, on est déjà le Soi, la vie universelle. Il n'y a rien de détaché, c'est un tout.

C.T: *Pourtant quand on vit on sent la différence, d'autres disent la dualité.*

ARKA: Oui, bien sûr que durant la vie on a cette impression. Mais quand la vie finit on redevient le Tout, que l'on a toujours été, même si Mâyâ nous faisait croire le contraire.

C.T: *Pourquoi durant la vie a-t-on cette notion d'individualité, que ne semblent pas avoir sur le plan de la conscience les autres*



C.T: *Alors pourquoi vit-on ?*

ARKA: Ah ... on vit pour jouir de la vie matérielle ... (rire) ...

C.T: *Si c'est le cas, il doit y avoir antérieurement une loi, un principe qui crée l'être humain, qui crée sa vie. Apparemment sur le plan universel si après la mort il n'y a rien, la vie de l'être humain ne sert à rien puisqu'elle ne continue et n'est continuée par rien. Elle ne débouche nulle part, quel est le principe qui*

espèces vivantes ?

ARKA: Mais tout cela c'est relatif. L'individualité des bêtes c'est une question de degrés différents d'évolution, de conscience.

Tout est différent selon les plans, mais tout est une force unique.

C.T: Cela n'explique pas pourquoi l'homme a cette conscience d'individualité durant sa vie.

ARKA: Mais il n'y a rien à expliquer, la vie évolue selon certains plans.

C.T: Et le bonheur là dedans.. Si l'on veut être heureux il faut être détaché de tout, n'est-ce pas, si l'on n'est rien, si l'on ne vient de rien, si l'on ne va nulle part, sur le plan de la conscience individuelle bien sûr.

Si à la fin de notre vie on perd tout, il ne nous reste rien, pour être heureux dans cette vie il faut être détaché d'un maximum de choses. Plus on sera attaché, plus on quittera la vie avec regret, plus la séparation sera douloureuse. Le Christ a peut-être pensé à cela quand il disait qu'il serait plus aisé à un chameau de passer par le chas d'une aiguille qu'à un riche d'atteindre le paradis.

ARKA: Tout cela est discutable. Par exemple, pris à un certain niveau, les souvenirs, les objets nous rattachent aux êtres que nous avons aimés et donc nous relient à des plans subtils. D'une certaine façon les objets comme les oeuvres nous permettent de vivre, même sur le plan subtil. Ils peuvent nous aider si nous savons garder notre indépendance vis-à-vis d'eux. Ils ont aussi une âme, celle de l'univers et de la conscience de ceux qui les ont faits ou détenus. Le détachement absolu est une absurdité fondamentale dans une existence corporelle. La corporéité est le sens même de l'attachement et de la possession. Impossible de s'y soustraire, par contre possible de transcender. Car même si l'on n'a plus rien à soi, une écuelle ou un bâton, il y a toujours le risque d'attachement à cette écuelle et à ce bâton. A ce corps aussi et surtout le risque de s'attacher au

détachement.

Voyez-vous, je suis vieux, je vais bientôt mourir, c'est comme cela. Je continue à regarder avec tendresse tous les objets et tous les gens que j'ai aimés. Dans ma nuit ils se dissoudront avec moi, et puis on verra bien ... Vous vous rappelez de la petite chambre qui se trouve dans l'intelligence humaine, cette chambre dont on ne peut ouvrir la porte et qui renferme la foi ? Eh bien à la mort c'est peut-être par cette porte que l'on sort, et si le corps reste là avec les objets périssables, puisque nous sommes tous issus du même principe, qui peut dire si les éléments subtils de l'être n'empruntent pas cette porte avec les éléments subtils de tout ce que l'on a vécu ?

Ne répondez pas ! Vivez ! Méditez ! Et soyez prêt pour la dernière grande expérience, seul et libre. Nous en reparlerons dans quelques éons !

CHRISTIAN TIKHOMIROFF

**"Ecoute, O Seigneur des Eaux Mélées!
l'Immobile se disperse
et le Mouvant demeure."**

BASAVANNA (XIIème siècle).

**PEINTURES SUR SOIE
FAITES MAIN EN INDE**

**"OUTIL DE TRAVAIL" POUR
ENSEIGNANTS ET ELEVES EN YOGA**

**SOUTIEN DE MEDITATION
UTILE ET DECORATIF**

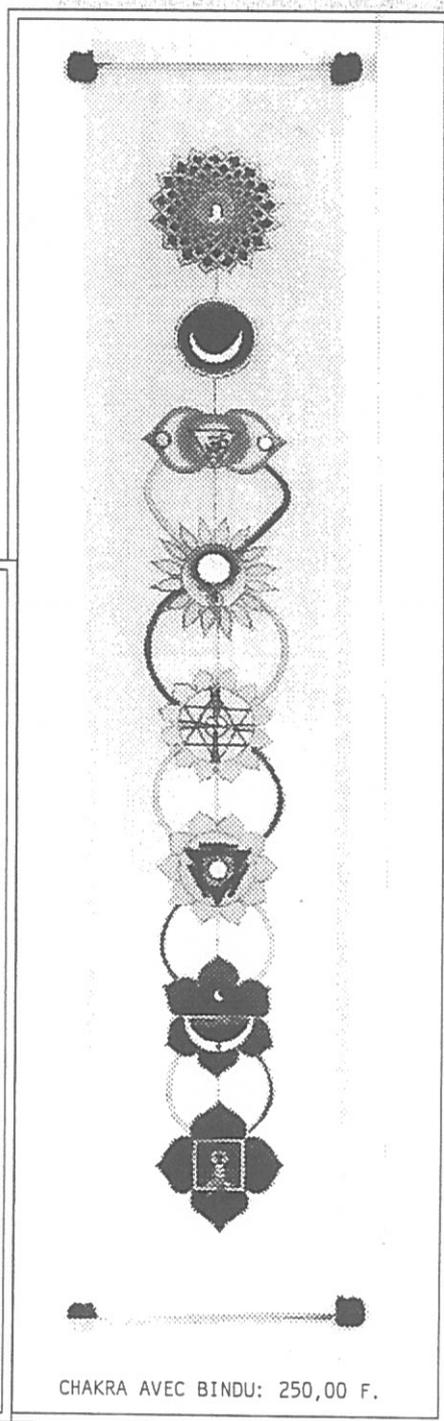
OM: 150,00 F.
SURYA NAMASKAR: 250,00 F.
CHAKRA AVEC MANTRA: 230,00F.
CHAKRA AVEC BINDU: 250,00F.
CHAKRA SANS BINDU: 250,00 F.

PORT: 25,00 F.

Pour plus de renseignements veuillez demander une documentation.

POUR COMMANDER

**HERVE SIMONNET
121 PLACE DE LA CORDEILLE
83200 TOULON**



CHAKRA AVEC BINDU: 250,00 F.

ASANA: Posture de la tortue, Kurmasana

LES POSTURES ne sont qu'une étape sur la voie du Yoga.

Leur but.

Donner un corps sain et souple, résistant et maîtrisé pour pouvoir pratiquer les prânâyâma (respirations contrôlées), dhâranâ et dhyâna (divers degrés de concentration), c'est à dire obtenir l'immobilité du mental dont le but ultime est le samâdhi: la libération de l'âme.

Leur action.

Plan psycho-physiologique: outre leur action sur les articulations, les nerfs et les muscles, il y a un brassage et un massage provoquant une irrigation sanguine des organes concernés ainsi qu'un drainage lymphatique.

Pour pratiquer.

- Choisir un endroit assez spacieux, bien aéré, tranquille. Toujours le même.
- Porter des vêtements pratiques, réservés à cet effet.
- Essayer de pratiquer aux mêmes heures.
- Laisser soucis et joies à la porte. Avant de commencer se détendre en se concentrant sur son corps et sur son souffle, «être ici et maintenant».
- Aborder la posture dans l'état actuel des choses, il n'y a pas de compétition, ni avec les autres, ni avec soi-même, bien qu'on doive aller jusqu'au bout de là où l'on peut aller, sur la détente, en étant témoin.

Pendant la posture.

- Fixation du regard sur un point (yeux ouverts ou fermés).
 - Contraction de la racine mûlâbandha
 - Observation du souffle qui va et vient selon un rythme choisi (inspir: 1 temps; Rétenion à poumons pleins: de 1 à 4 temps; expir: 2 temps) en entendant mentalement le mantra «SO - HAM». SO à l'inspir, HAM à l'expir.
 - Visualisation de l'énergie circulant dans la sushumnâ (colonne vertébrale) durant la respiration. Voir le souffle qui monte avec le mantra SO durant l'inspiration et qui descend avec le mantra HAM durant l'expiration.
 - Ressentir ce qui se passe dans le corps, ce qui est concerné par la posture, détendre le reste.
- En observant ce qui se passe dans le corps, on apprend à le connaître, on voit ses besoins et ses limites (ne jamais forcer, avancer dans une posture sur la détente, sur l'expiration).
- Rester le témoin de ce qui se passe, y compris des émotions qui peuvent naître au cours d'une posture. Ne pas verbaliser

mentalement.

- Garder chaque posture le plus longtemps possible, c'est en augmentant le temps qu'elle nous livre ses secrets.
 - Après chaque âsana ou enchaînement, se détendre en gardant la conscience dans son corps. Observer les effets de la posture (celle-ci agit encore quelques minutes après qu'on l'ait quittée). Noter s'il y a chaleur, picotements, tremblements, où cela se produit.
- L'énergie de l'Univers est dans le corps humain.

Si les postures nous aident physiquement à retrouver ou garder santé, endurance, maîtrise, n'oublions pas qu'elles nous aident à obtenir une stabilité physique et mentale nécessaire pour gravir les autres échelons de la connaissance.

A travers toute la création, c'est le même esprit universel qui souffle sous d'innombrables formes. Le Yoga nous le rappelle en donnant aux âsana des noms de végétaux, d'animaux et de sages.

Beaucoup de persévérance nous sera utile.

* * *

KURMASANA: posture de la tortue.

La tortue évoque la terre par le carré que forment ses quatre pattes, et le ciel par la coupole de sa carapace.

Elle symbolise aussi le retrait des sens lorsque sa tête et ses pattes rentrent dedans.

Cette posture concerne surtout l'épine dorsale et l'articulation coxo-fémorale. Elle assouplit et étire la moëlle épinière, libère les racines nerveuses par bâillement des vertèbres, tonifie l'organisme.

Elle modifie la pression du liquide céphalo-rachidien et le fait circuler.

Sur le plan énergétique elle concerne surtout les chakra du bas: mûlâdhâra et svâdhishtâna. Elle incite la relation entre la tête et les pieds (ajnâ et mûlâdhâra).

On peut observer la circulation de l'énergie qui monte le long de la colonne vertébrale (inspir) et s'écoule (expir) par les bras, les mains, les pieds pour arriver à la fin de l'expiration de nouveau au centre de la racine en ayant passé par les jambes.

Pratique.

1) Assis au sol, plier les genoux pour amener les plantes de pieds en face l'une de l'autre, les jambes formant un losange. Sur une expiration insérer les bras sous les genoux, appuyer les coudes au tapis et poser les paumes de main sur les coups de pieds. Poser le front sur les pieds.

Les yeux fermés, fixer un point vers le bout ou la racine du nez. Faire mûlâbandha. Respiration contrôlée sur un rythme de départ de: inspir 4 secondes, rétenion à poumons pleins 4 secondes, expiration 8 secondes. Essayer d'augmenter la rétenion de souffle jusqu'à 16 secondes pour mettre en place le rythme traditionnel 1/4/2. Utiliser le mantra SO-HAM. Détendre et avancer dans la posture sur les expirations.

2) Même technique mais en avançant les talons pour poser le front au sol, le sommet du crâne effleurant les talons.

Durée.

La durée de cette âsana ne devrait pas être inférieure à 5 minutes.

**Danielle
PARANTHOEN**

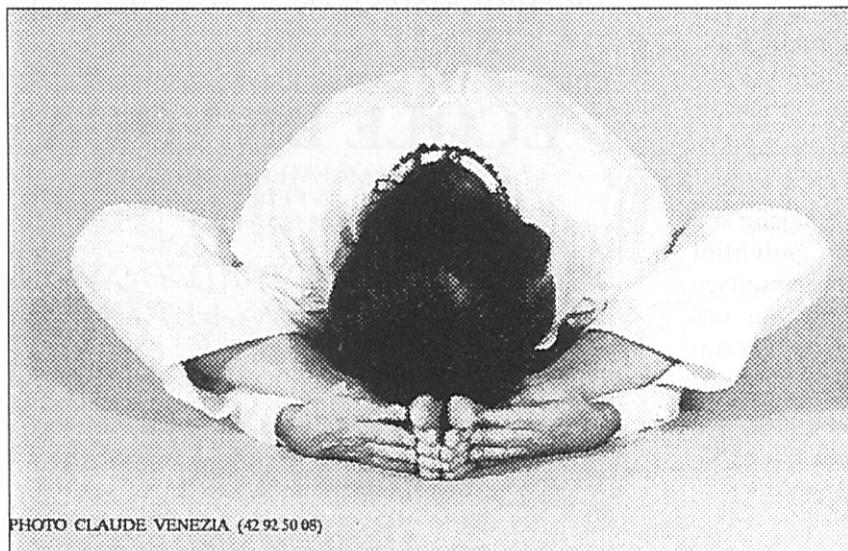


PHOTO CLAUDE VENEZIA (42 92 50 05)

ANNONCES DIVERSES

GUY BELIER

32 RUE FRANCAISE, 34500 BEZIERS
67 49 37 29

STAGES D'ETE DE YOGA

DU 16 AU 21 JUILLET 1990
DU 13 AU 18 AOUT 1990

LIEU: L'ARBRE DE VIE, CHATEAU DE BLACONS
MIRABEL ET BLACONS, 26 400 CREST.

ECOLE FRANCAISE DE YOGA D'EVIAN

74 500 FETERNES
50 73 49 72

STAGES D'ETE

16 AU 20 JUILLET: *YOGA ET SANTE* (Dr COUDRON)
23 AU 28 JUILLET: *INITIATION 1, 2 ET 3ème ANNEE*
(Yves et Chris MANGEART - Martine TEXIER - André NICOLIN).

30/07 AU 04/08: *INITIATION* (Martine TEXIER)
4ème ANNEE (André NICOLIN)

ACADEMIE ALPES-SAVOIE (R. CLERC - Y. MANGEART)

09 AU 14 AOUT: *STAGE ANTI-STRESS.*

Librairie CADENCE

62, rue Saint-Jean 69005 LYON
78 42 48 21.

*CHOIX UNIQUE DE LIVRES SUR LES TRADITIONS., ORIENT ET OCCIDENT.
EXPEDITION SUR TOUTE LA FRANCE*

"Le souffle, la pensée et le sperme sont les trois éléments constituant du potentiel d'illumination. Ils devraient être harmonisés et consciemment contrôlés. Le yogi qui rassemble le souffle, la pensée et le sperme devient l'Indestructible, possédant la spontanéité transcendante."

KALACHAKRA TANTRA

BIEN-ETRE ET VIVRE EN YOGA

SERGE ORLANDI

ALLEE 46 N°412 MASSANE
13920 ST-MITRE-LES-REMPARTS
42 55 20 25

SEMINAIRES SCIENCE ET CONSCIENCE

DANS LES ALPES DE HAUTE PROVENCE

DU 11 AU 16 JUIN 1990 - DU 17 AU 22 SEPTEMBRE

INSTITUT DE YOGA INTEGRAL

14 RUE COLI
94120 FONTENAY-SOUS-BOIS
16 1 48 75 20 60

STAGES D'ETE

LIEU: HAUTERIVES DANS LA DROME.

DU 21 AU 28 JUILLET

DU 27 JUILLET AU 5 AOUT.

DU 11 AU 18 AOUT: STAGE ANIME PAR
SRI SATCHIDANANDA YOGI.

CHAKRA

26770 LA ROCHE-SAINT-SECRET.
75 53 61 18

STAGES D'ETE DE YOGA

SHRI O.P TIWARI: DU 27/08 AU 02/09/90.

DR SHRIKRISHNA: DU 17 AU 22 JUILLET.

ECOLE DE YOGA

DIRIGEE PAR EMERIC MARCAIS
SOUS L'EGIDE DE LA FEDERATION DES YOGA
TRADITIONNELS

*ENSEIGNEMENT TRADITIONNEL
DU HATHA YOGA ET DU
RAJA YOGA*

18 RUE TERME

69002 LYON

78 28 49 33

J'ai toujours eu une certaine méfiance devant les érudits occidentaux, mais également devant ceux pour qui le langage est le seul mode d'action.

Ma méfiance devient plus réelle encore quand il s'agit de personnes qui se disent spirituelles, devisant à perte d'idées et de mots sur la connaissance et la sagesse.

Le seul travail, le seul courage personnel, la seule action dont ils font preuve est de lire des livres traitant de ces sujets, se contentant ensuite de les réciter sans en avoir incorporé ou expérimenté une moindre parcelle.

En l'occurrence il ne s'agit pas de lire et de dire, mais de faire et de se taire.

On en voit circuler qui se donnent l'air de ce qu'ils disent. Tout au plus font-ils un peu de «méditation» (c'est le nom qu'ils donnent à leurs vagues rêveries) avec de bons amis, comme ils feraient un bon repas.

A ce propos, ils n'ont d'ailleurs aucune exigence personnelle, et continuent à consommer grassement viandes, poissons, charcuteries, coquillages, alcools, cigarettes, etc...

Leur vie, leurs actes, ne sont pas en conformité avec leur discours.

Il est toujours facile de parler d'amour universel, mais plus difficile d'aimer sa famille ou son voisin.

Facile de parler de pardon ou de compassion et de garder des rancunes ou des jalousies.

Facile de parler de non-violence et d'utiliser des insecticides ou de faire piquer son chien.

Facile de proner l'anti-racisme et de mettre des étiquettes sur les gens ou sur les choses.

Facile de parler et de ne pas faire.

La démarche personnelle ne peut

se complaire dans cette médiocrité, elle a l'exigence du dépassement, de la perfection.

La liberté intérieure de l'être humain n'est pas l'enfant de la facilité. Elle naît de l'effort et du courage, de la persévérance et de l'abandon de soi, du lâcher prise et de la conscience de l'instant présent.

Ce n'est pas la faiblesse qui ouvre le cœur de l'homme et le guide vers l'amour, mais le désintéressement et l'humilité.

La connaissance de soi n'est pas le fruit de la complaisance, mais celui de la lucidité, on pourrait dire viveka, et de l'humour.

Notre société est le temple des valeurs stéréotypées, collectives et futiles.

Elle a perdu le sens de l'esprit de chevalerie, équivalent à la voie héroïque.

Nos valeurs ne sont plus celles du cœur et de l'esprit, mais du portefeuille, de la puissance, de la raison et de l'égo.

L'Esprit est sorti de l'intérieur du soi.

Dans notre société il est mis à toutes les sauces: morale, sociale, scientifique, psychologique, égo... tic.

C'est là un des signes du temps, et, les Dieux eux-mêmes, finiront par nous abandonner à force de ne plus être honorés.

Il ne nous restera alors plus qu'à compter sur nous-mêmes et sur notre propre capacité de destruction pour que, de nos cendres, nous puissions renaître à la vraie spiritualité: celle de la liberté et du silence, qui vit cachée au plus profond de nous.

Christian TIKHOMIROFF

STAGES, FORMATIONS AGREES PAR LA FEDERATION

CENTRE DE YOGA TRADITIONNEL
12 rue Jean Daret, 13090 Aix-en-Provence
42 64 18 54

STAGES DE YOGA

Horaires: le samedi de 15h à 19h. 2 heures de théorie et de discussion, 2 heures de pratique. Un livret d'une vingtaine de pages est remis.

Nombre de places limité à 12. Réservation obligatoire.
Prix: 220,00 Francs.

SAMEDI 24 MARS: Les postures (Asana) du Yoga: étude des effets psycho-physiologiques et énergétiques. La posture en tant que méthode de concentration. Dimension intérieure et universelle de la posture.

SAMEDI 7 AVRIL: YOGA et MAGIE: utilisation pratiques et techniques personnelles.

SAMEDI 21 AVRIL: La REINCARNATION. Les origines et les différentes interprétations possibles. La réincarnation dans le Yoga. Techniques de connaissances de vies antérieures?

SAMEDI 28 AVRIL: YANTRA et MANTRA du Yoga: les pouvoirs des figures géométriques et des sons. Significations et utilisations.

SAMEDI 5 MAI: Le Yoga pris comme technique de développement et d'efficacité personnelle. Les moyens de se soigner et de développer ses propres potentialités.

SAMEDI 19 MAI: Etude de la concentration et de la méditation: techniques.

SAMEDI 26 MAI: Le Shivaïsme: science totale de l'Univers et de l'Etre humain incluant le Sākhya, le Yoga et les Trantra/Agama. Un art de vivre approprié à notre époque.

SAMEDI 2 JUIN: Les 4 sens fondamentaux de la vie humaine et les 4 étapes par lesquelles passer pour réaliser pleinement sa vie sociale, personnelle et spirituelle.

SAMEDI 16 JUIN: Fonctionnement psychologique et émotionnel à travers les centres d'énergies (CHAKRA). Relations entre ces centres et la personnalité. Techniques personnelles.

SAMEDI 23 JUIN: Exercices et expériences de contrôle mental à travers les mudra (gestes), les BANDHA (contractions), les DRISHTI (fixations oculaires), les MANTRA (sons), les YANTRA (figures géométriques symboliques), le PRANAYAMA (respiration).

STAGES RESIDENTIELS D'ETE

JUILLET: Du vendredi 20 (9 heures) au LUNDI 23 (18 heures).

AOUT: du vendredi 24 (9 heures) au LUNDI 27 (18 heures).

Prix: 1500,00 Francs pension comprise.
Nombre de places très limité, réservation obligatoire.

Programme détaillé sur demande

ETUDES DE TEXTES TRADITIONNELS

Se déroulent sous la même forme que les stages.
Prix: 220,00 Francs

SAMEDI 14 AVRIL: AMANASKA-YOGA-SHAstra (traité de Yoga non mental).

SAMEDI 12 MAI: SAT-CAKRA-NIRUPANA (la description des 6 Chakra).

SAMEDI 9 JUIN: BHAGAVAD-GITA (Extraits).

Stages préparés et animés par
CHRISTIAN TIKHOMIROFF

**AFFILIE A LA FEDERATION DES YOGA
TRADITIONNELS**

ABONNEMENT - ADHESION - ANNONCES

ABONNEMENT A LINGA

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

ADHESION A LA FEDERATION

AU 1er JANVIER DE CHAQUE ANNEE: 30,00 F.F. (quel que soit le mois d'inscription).

ANNONCES - PUBLICITES

ANNONCES D'ACTIVITES: 10,00 F.T.T.C. LA LIGNE SUR UNE COLONNE.
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.

DATES DE PARUTION: JANVIER - MAI - SEPTEMBRE

LES TEXTES DES ANNONCES ET DES PUBLICITES AVEC LEUR REGLEMENT DOIVENT PARVENIR
DEUX MOIS AVANT LA DATE DE PARUTION A:

FEDERATION DES YOGA TRADITIONNELS
Résidence Bellevue bât F1, avenue Philippe Solari
13090 AIX-EN-PROVENCE

YOGA TRADITIONNEL

JAYANANDA
rue Montaigne
24250 DOMME
53 28 24 78

Sous la conduite de ANDRE RIEHL, formé auprès de Maîtres et Instructeurs des traditions Shivaïtes et Védantiques, diplômé de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, enseignant occasionnel auprès de J. Krishnamurti, disciple de Ma Anada Mayee.

ACTIVITES

EN DORDOGNE :

- Cycle d'étude et d'approfondissement du Yoga traditionnel : cycle annuel pour les adeptes d'au moins 3 années de pratique antérieure.

- Retraites individuelles (5 jours minimum).

- Cours individuels.

A BORDEAUX :

- Cycle de causeries.

A PARIS :

- Stages ouverts à tous.

A AIX-EN-PROVENCE :

- Cours mensuels pour débutants.

- Cycle pour adeptes avancés (10 années de pratique antérieures).

- Cours individuels mensuels.

STAGES 90

Du 4 au 9 Avril :

Pour enseignants de Yoga et adeptes de 10 années de pratiques

Du 1 au 7 Juillet :

Ouvert à tous.

MASSAGES DE L'INDE

Du 1 au 5 Juillet :

En Dordogne.

Cycle d'automne :

Paris et Montpellier.

"Rendons hommage au Linga de Shiva; il est beau comme de l'or fondu, ferme comme l'Himâlaya, tendre comme une feuille repliée sur elle-même et aussi fertile que l'orbe solaire; hommage à ses bijoux chatoyants!"

LINGA PURANA

DELICIEUSE

RECETTE INDIENNE

KATAR PANIR

Petits pois au fromage blanc

Pour quatre personnes

100 g de ghi

500 g de panir coupé en cubes

1 oignon pelé et coupé en rondelles

1 cuillère à café de gingembre en poudre

1/2 cuillère à café de cumin moulu

1 pincée de piment de Cayenne

1/2 cuillère à café de sel

500 g de petits pois cuits

2 tomates hachées

Faites fondre le ghi dans une poêle moyenne et faites dorer de tous côtés les cubes de panir. Retirez-les avec une écumoire, égouttez-les sur du papier absorbant et laissez-les de côté. Ajoutez l'oignon dans la poêle et faites-le revenir doucement 4 à 5 minutes, puis ajoutez les épices, le sel, et tournez 3 minutes environ. Ajoutez les petits pois et les tomates, puis les cubes de panir, mélangez délicatement, pour ne pas casser les cubes de panir, et laissez chauffer. Servez chaud.

Pour faire le Panir.

Presser deux citrons entiers et non traités. Mettre le jus dans un verre et le remplir d'eau chaude. Faire chauffer deux litres de lait entier dans une casserole en remuant constamment.

Dès que le lait commence à bouillir, le retirer du feu, y verser doucement, en continuant à remuer, le jus de citron.

Couvrir la casserole pendant quinze minutes. Mettre un linge fin dans une passoire, y verser le lait caillé.

Replier le linge par dessus et y poser un poids (environ 2 kg) pour faire égoutter le panir.

Laisser comme cela durant deux heures, sortir le panir du linge et le mettre au frais si on ne l'utilise pas immédiatement.

Le panir peut se consommer cru (dans une salade) ou cuit.

L'ETREINTE COSMIQUE

La conception globale de l'énergie dans le Yoga n'est pas unique mais commune à l'Orient en général ainsi qu'à l'Asie.

On peut dire pourtant que cette conception de l'énergie n'a été développée nulle part ailleurs d'une façon aussi systématique et précise que dans le Yoga.

Le terme «énergie» est général. Il doit se décliner pour approcher toutes les formes de l'énergie.

Par rapport à l'Univers, à la création, l'énergie est Shakti.

Par rapport à la vie, l'énergie est Prâna.

Par rapport à ses fonctions dans le corps humain, elle est Prânavâyû.

Enfin en tant que puissance latente et correspondentielle de l'univers, elle est dans le microcosme Kundalinî.

Cette liste n'est pas finie, par exemple devrait-on encore parler de l'énergie en tant que Svara ou souffle de vie.

Notre propos étant de faire le continué parallèle entre l'Univers et l'Homme nous contenterons de présenter les grandes manifestations de l'énergie, ses correspondances dans l'Etre Humain, et son union sacrée avec l'Esprit, qui est le sens de toute existence.

* * *

Shakti est l'énergie primordiale, ou puissance de création, qui manifeste, maintient et résorbe les mondes.

Cette puissance de manifestation est représentée, dans beaucoup de traditions, comme la mère suprême, qui donne naissance aux millions d'univers, qui produit au sein de l'Immuable (Purusha, l'Esprit) le changement qui apparaît comme activité mentale, comme force vitale et comme substance matérielle.

L'existence, le devenir, est littéralement ce qui tourbillonne, ce qui est soumis à des cycles, à des révolutions continues, c'est l'expression même de Shakti.

La Puissance de l'Un, qui est la source du changement et de tout ce qui change, de tout ce qui se développe dans l'existence et dans le temps, est appelée la Mère Originelle, et révéérée comme la nature féminine présente dans le principe de l'Esprit.

Il s'agit là, bien sûr, d'une expression symbolique, d'une formulation métaphysique (à travers de ce qui est physique, visible), car il est souvent dit d'Elle qu'Elle est l'inconcevable, l'incommensurable puissance, l'être de tout ce qui existe, exempte de toute dualité, mais aussi forcément de toute

unité, qu'elle est connaissable seulement par la plus haute intuition illuminatrice.

Elle est l'Energie inhérente à la Conscience immuable, absolue, parfaite, éternelle et inchangée, au Principe de toutes choses, qu'on appelle l'Esprit (Shiva).

Cet Esprit est un terme pour désigner celui ou cela (pour éviter toute personnification) dans lequel toutes les potentialités universelles pré-existent avant la création, absolument statique, dépourvu de changement, de différenciation, d'altérité.

Il est le point initial d'où a émané l'univers, on pourrait dire qu'il en est le réservoir statique, qui n'a pas encore la possibilité de se mettre en action.

Il est Conscience pure, immuable et non dual, et pourtant investie d'une Puissance de faire apparaître la multiplicité et le changement.

Cette Puissance, qui est Shakti, inhérente à la Conscience, manifeste un Univers, actualise toutes ses potentialités en passant par une série de transformations, d'émanations successives dont les stades les plus importants sont classifiés sous le nom des tattva (on pourrait traduire par «éléments»; ils sont au nombre de 25 ou 36 suivant les sous- divisions).

Ces 36 étapes du Non-manifesté au Manifesté (c'est-à-dire représentant la création de l'Univers), retracent comment l'Esprit, Shiva, grâce à sa propre puissance, Shakti, actualise et voile sa propre infinité, permettant à une multiplicité de «soi» limités, enserrés dans la détermination psychique et formelle (l'être humain par exemple), de s'engager dans l'expérience cosmique, dans le devenir.

Ces «soi», nous-mêmes, peuvent éprouver cycle après cycle, vie après vie, les résultats de leur propre volition et de leur propre action.

* * *

C'est le Désir qui est le premier germe de la Manifestation et Shakti la première étincelle du mouvement.

Ce désir est ramassé à l'état latent, dans la potentialité totale, la Shakti qui est la mère car de sa propre substance informelle, elle donne l'être à tous les êtres, elle actualise toutes les latences par le développement de la manifestation cosmique et individuelle.

Elle est à la fois la source en tant qu'Energie pri-

mordiale, elle est la loi qui régit toutes les transformations, et elle est celle qui réabsorbe toutes les manifestations à la fin de chaque cycle car elle est la seule qui peut agir. Ainsi, analogiquement, devons nous développer, dans notre univers intérieur, la présence de cette énergie. En effet, elle seule, pourra nous conduire vers l'Esprit. Cela est le sens de toutes les pratiques du Hatha-yoga.

Shakti crée tout le mouvement de l'univers jusqu'à ce qu'elle ait produit la densité maximale représentée par le dernier tattva qui est Prthivi, la Terre, celui où la matière atteint une forme solide, inerte et tri-dimensionnelle.

N'ayant alors «plus rien à faire», Shakti, se «repose», peut-être comme Dieu au septième jour?

Néanmoins étant Puissance Infinie, elle n'est pas épuisée par sa création, ni vidée dans les formes créées, car elle continue à se posséder elle-même et à contenir ses formes.

* * *

En tant que Kundalinî (l'équivalence dans le corps humain) elle est l'énergie qui demeure, qui reste après que le dernier tattva, la Terre, soit manifesté.

C'est dans ce dernier élément, situé à la base de la colonne vertébrale, qu'elle s'endormira, gardienne des secrets de l'Esprit.

Endormie, elle irradie l'inertie qui tient l'être humain dans l'ignorance, la dualité et la matière.

Eveillée, elle brille comme le feu et ouvre les portes de la connaissance et de la délivrance de l'Esprit.

Et l'un ou l'autre, éveillée ou endormie, c'est toujours à la base de la colonne vertébrale qu'elle situe son action.

Tout le fonctionnement du corps, l'équilibre et le mouvement des forces psychiques et physiques de l'organisme, trouve son support dans Kundalinî stationnée dans le Centre d'énergie de la Racine (mûlâdhâra Cakra).

Ainsi le travail du Yoga va-t-il consister en un retour aux sources.

A l'inverse du déploiement universel, le yogi va devoir remonter, dans sa quête intérieure, du plus grossier au plus subtil, du corps physique jusqu'à la conscience.

Plus il avancera sur le chemin de cette découverte intérieure, plus il verra que l'Énergie est là pour supporter l'Esprit.

Conscience et Énergie sont intimement liées dans

une étreinte amoureuse déroutante, lancinante, éternelle mais toujours renouvelée.

Cette union amoureuse est le sens de la vie, aussi bien dans la matière la plus «obscur», que dans la pensée la plus subtile.

Plus loin, sur le chemin, Esprit et Énergie connaîtront la jouissance absolue, le point limite au-delà duquel plus rien n'est reconnaissable, parce qu'ayant perdu toute individualité.

Ce passage, fulgurant comme l'éclair inimaginable, le yogi le connaît. C'est pour lui la dernière étape, celle qui le conduira à la non-dualité, si tant est que l'on puisse parler ainsi.

En effet, l'état divin, n'est pas plus non-duel que duel, un que dix ou cent. Il est au-delà de toutes quantifications et de toutes qualifications.

Bien que se laissant difficilement entrevoir, tout cela n'est pourtant pas si loin de nous.

Le Shivaïsme nous apprend que les Dieux nous ont laissé deux portes naturelles pour atteindre cet état : l'extase sexuelle et la mort (la base du tronc et le sommet de la tête).

Deux points limites où l'homme perd jusqu'à la conscience de son individualité, se donnant ainsi la possibilité d'entrevoir le divin.

A part ces deux portes dans lesquelles l'union de l'Esprit et de l'Énergie est réalisable presque naturellement, l'être humain n'a le choix que de l'ascèse intérieure, pour amener ces deux amants à se fondre mutuellement l'un dans l'autre.

C'est unir Apana et Prana, Shiva et Shakti dans l'amour, la pureté et la conscience.

Toute voie traditionnelle tend vers cela dans le silence intérieur.

Ni mots, ni interrogations n'ont de place ici. Seul l'acte pur, atteignant ainsi le non-faire, permettra au yogi de bouger en restant immobile et, dans l'enstase finale, d'atteindre l'éternité dans l'instant présent.

Alors, mais alors seulement, l'Esprit et l'Énergie auront réintégrés leur état originel, celui qu'aucun mot ne peut décrire, qu'aucune pensée ne peut appréhender. Celui qui n'est, de notre point de vue, qu'une expérience silencieuse de vide et de mort.

Concevoir un autre «but» au Yoga relève de l'ignorance. Il n'est pas d'autre finalité que l'état de Sat-Chitt-Ananda, Etre-Conscience-Béatitude.

Tout le reste vient par surcroît, mais devient aussi étrangement dérisoire.

Christian TIKHOMIROFF

La Kundalinî endormie est aussi fine que la fibre de la tige du lotus. Sa mission est d'égarer le monde en protégeant l'accès du grand axe central. Comme la spirale d'une conque, elle enroule sa forme serpentine trois fois et demie sur elle-même; son éclat a la brillance de l'éclair; son doux murmure est comparable au bourdonnement indistinct de plusieurs essaims d'abeilles affolées par l'amour. Elle maintient en vie tous les êtres de ce monde grâce à l'inspiration et à l'expiration; elle resplendit au fond de la cavité de la région sexuelle.

SATCHAKRANIRUPANA

MICROCOSME ET MACROCOSME

Le Yoga établit des correspondances entre macrocosme et microcosme.

Tous les pouvoirs qui se manifestent et opèrent dans le monde se manifestent et opèrent également dans le corps.

Les trois phrases suivantes issues des Tantra expriment cette idée:

«Ce qui est ici est là, ce qui n'est pas ici n'est nulle part».

«Ce qui apparaît à l'extérieur apparaît ainsi parce qu'il existe dans l'intérieur».

«En vérité tout corps est l'univers».

Bien entendu il ne s'agit pas ici uniquement du corps physique mais de la corporéité totale de l'homme exposée dans la théorie des trois corps: le corps matériel qui est celui de la conscience commune, le corps subtil auquel on associe la condition du rêve et le corps causal qui est celui du sommeil profond et sans rêve. Or le corps subtil et le corps causal ne sont pas perçus par l'homme ordinaire.

Les techniques du Yoga ont été conçues pour permettre de franchir les limites du corps matériel et, par un élargissement de la conscience, ouvrir la corporéité spirituelle à la conscience éveillée de l'homme.

Toutes les Upanishad ont pour concept central celui de l'âtman-brahman. L'âtman, le soi individuel est la réalité que tout homme peut trouver en lui et qui le constitue. Le brahman, le soi universel, est la réalité universelle, indescriptible, informelle. Atman est identique à brahman: il n'y a qu'une seule réalité.

Le concept microcosmique (âtman) et le concept macrocosmique (brahman) ne sont que deux aspects de la même réalité illimitée.

Tous ces éléments se retrouvent dans la plupart des Upanishad. Cependant le Sâmkhya qui est le support théorique du Yoga n'établit pas de distinction claire entre microcosme et macrocosme. Le Sâmkhya est vu comme le procédé d'approche du monde et de la réalité ultime par le dénombrement des 25 principes constitutifs du monde. Vingt quatre proviennent de Prakriti (la Nature) et

sont sujets à la modification et au changement. Le vingt cinquième est Purusha (la Personne, l'Esprit) qui est indescriptible.

Pour le Sâmkhya il n'existe pas de grande âme unique ou macrocosmique, mais une infinité d'âmes individuelles.

Le but du Sâmkhya est d'isoler le soi, ou l'âme, de la matière pour parvenir à la délivrance. Prakriti, la Nature, évolue, continuellement, pour permettre la délivrance de toutes les âmes individuelles. Prakriti est donc unique alors qu'il y a une infinité de purusha (âmes individuelles), et c'est dans cette infinité d'âmes individuelles que le Sâmkhya se sépare des Upanishad.

C'est sur la base théorique du Sâmkhya que s'édifie la pratique du Yoga. Au contraire des Upanishad, le Sâmkhya n'admet pas un Absolu dans lequel le temporel et l'éternel sont réconciliés, non plus que l'identité de l'âme individuelle et de l'âme universelle pour la simple raison qu'il nie l'existence de cette dernière telle qu'elle est conçue dans les Upanishad.

Le Sâmkhya ne considère pas que l'âme doive fusionner en un brahman impersonnel, mais qu'elle doive s'isoler totalement au sein de sa propre essence éternelle et intemporelle.

Ainsi le Yoga peut être vu comme un ensemble de techniques permettant d'amener la libération par des moyens physiologiques, psychologiques, spirituels et quelquefois magiques.

Le Sâmkhya dualiste semble apparemment s'opposer aux Upanishad composant le Vedânta non-dualiste.

Cependant il serait vain de chercher à savoir lequel est dans le vrai, lequel se trompe.

Comme toujours dans le raisonnement indien tout est vrai et le contraire de tout également. Les deux conceptions apparemment opposées décrivent peut-être deux étapes d'un même processus où l'âme commencerait par être le Tout, par connaître le Tout, pour parvenir à l'isolement de l'esprit et au passage hors du temps, dans l'intemporalité.

Christian COUPE