

LINGA

Tradition et Actualité du YOGA - N° 57



Sommaire

- 3 Editorial, *Christian Tikhomiroff*
 4 La machine des jeux, *Michel Chauvet*
 9 Bhujangâsana, la posture du cobra, *Sandrine Denis*
 17 Kalpa cintâmanî, traduction C. Tikhomiroff
 32 Mais dites-moi, Docteur, à quoi sert le yoga! C. Tikhomiroff

Liste des techniques parues dans les numéros précédents

Âsana		Linga N°	Page	Auteur
Akarna dhanurâsana	Archer	40	10	Tikhomiroff Christian
Akarskna dhanurâsana	"Archers"	36	37	Coupé Christian
Ardha Matsyendrâsana	Demi torsion de M.	32	24	Lopez Maryline
Bharadvajâsana	Sage Bharadvadja	48	17	Huon Martine
Dhanurâsana	Arc	36	35	Coupé Christian
Garudâsana	"Aigle"	46	8	Huon Martine
Halâsana	Charue	56	19	Touret Christine
Hanumanâsana	Hanuman, "singe royal"	52	10	Huon Martine
Kurmâsana	Tortue	31	21	Paranthoen Danielle
Mayurâsana	Paon	36	40	Coupé Christian
Merudandâsana	«Montagne»	36	37	Coupé Christian
Narajâsana	Roi de la danse	54	18	Joly Maryvonne
Paschimatanâsana	"Pince"	35	23	Coupé Christian
Paschimottanâsana	"Pince"	50	4	Huon Martine
Shalabâsana	Sauterelle	36	39	Coupé Christian
Shavâsana	Cadavre	49	16	Tikhomiroff Christian
Simhâsana	Lion	50	18	Huon Martine
Trishulâsana	Trident	36	38	Coupé Christian
Ushtrâsana	Chameau	53	28	Huon Martine
Uttitadhanurâsana	Arc étiré ou en élévation	36	36	Coupé Christian
Vakrâsana	Posture tordue	56	10	Huon Martine
Vâtâyânâsana	Cheval	42	26	Tikhomiroff Christian
Virabhadrasana	Le héros bénéfique	55	25	Huon Martine
Vrikshâsana	Arbre	54	5	Huon Martine
Concentration				
Ha Ksha Hrîm Om	Ha Ksha Hrîm Om	51	26	Huon Martine
Hridaya visarga	Souffle du cœur	34	19	Paranthoen Danielle
Parâvâstha	Méditation suprême	51	28	Huon Martine
Mudrâ/bandha				
Mahâmudrâ	Grand geste	43	22	Tikhomiroff Christian
Uddiyâna bandha	Contraction de l'envol	51	12	Huon Martine
Prânâyâma				
Bhastrika	Soufflet de forge	51	4	Joly Rey Maryvonne
Kapâlabhâti	Lumière dans le crâne	56	14	Tikhomiroff Christian
Mûrchâ	Evanouissement	51	19	Huon Martine
Nâdî shodhana	"Respiration alternée"	47	21	Huon Martine
Shitalî 1	Souffle rafraîchissant 1	40	31	Tikhomiroff Christian
Shitalî 2	Souffle rafraîchissant 2	41	11	Tikhomiroff Christian

LINGA

Édité par l'association LINGA

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

Directeur de la Publication
 Martine Huon

N° ISSN: 1148-9677

Ont participé à la rédaction et
 à l'élaboration de ce numéro

Michel Chauvet
 Sandrine Denis
 Nicolas Genty
 Martine Huon
 Christian Tikhomiroff
 Clotilde Vergne

Maquette

Yves-Michel Puaud

Impression

Reprographie "Crillon"
 13100 Aix-en-Provence

Responsabilités

Les articles engagent
 leurs auteurs
 et ceux qui les lisent.

Reproduction

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

Parution

2 numéros par an

Abonnement

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

Anciens numéros

disponibles depuis le N°31 au
 prix de 3 € l'unité.

Editorial

La fin de la réincarnation ?

"L'au-delà" et l'immortalité sont les grands mythes de l'humanité, l'un et l'autre trouvant leur source dans la peur viscérale de la mort et leur utilité dans l'adoucissement de cette peur, voire son occultation. Mais l'un et l'autre, "au-delà" et immortalité, ne sont-ils pas antinomiques ?

S'il y a une possibilité d'immortalité du corps, si le processus de réincarnation existe, que peut-il advenir de la coexistence des deux ? Si le mythe de l'immortalité du corps grâce à son non vieillissement était improbable il y a quelques années encore, aujourd'hui ce n'est plus vrai et les généticiens commencent à penser qu'il ne sont pas très loin de « trouver la formule », à l'instar de leurs prédécesseurs les alchimistes. On sait qu'à court terme la génétique permettra de régénérer de l'intérieur la plupart des organes comme de développer n'importe quel type de défense immunitaire pour lutter contre les bactéries, microbes, virus ou autres qui se nourrissent de nos intérieurs et de nos vies.

Selon les traditions "l'au-delà" a pris de multiples formes, du paradis aryen ou chrétien, à la métempsycose grecque en passant par toutes les modalités de transmigration orientales et asiatiques. Mais d'une façon ou d'une autre, à un moment donné ou à un autre, « l'âme » est sensée reprendre un corps. Que pourrait-il se passer si elle ne pouvait plus quitter son corps ? Les religions ont souvent justifié la nécessité de la mort par des raisons d'ordre moral ou psychologique. Si chacun pouvait s'installer dans le confort douillet d'une perspective immortelle, quel sens auraient les alibis de libération de la souffrance, de progression de la pureté du soi ou d'expiation des péchés et de leur rachat par l'hypothétique fils de Dieu ?

L'ordre du monde, tel qu'il nous apparaît sur terre, serait bien dérangé. Le propos ici n'est pas de savoir si la découverte de l'immortalité a un bien fondé ou non, si elle est une libération pour l'humain ou une terrible auto-punition tellement l'ennui risque d'être grand, voire mortel. Cette petite réflexion devant une probabilité qui se dessine dans un avenir pas très lointain n'a pour but que de remettre en question le confort sidérant de nos croyances oisives, adoptées par tradition familiale, par dépit ou découverte de ce qui nous semble être la vérité supérieure à toutes les autres.

Tout chercheur spirituel se doit de douter, car le doute est « salvateur » dès qu'il s'agit de nos crédos qui sont autant de prisons dans lesquelles nous nous complaisons. Croire nous empêche de savoir et d'être simplement qui nous sommes. Les moyens ne sont pas des fins, la recherche spirituelle n'est pas un but mais un chemin d'accès au plus libre et au moins signifiant de ce que nous sommes dans l'ordinaire. Alors puisque cette perspective d'immortalité nous donne l'occasion de remettre en cause quelques préjugés, gobés comme des œufs aux grès de nos faims métaphysiques, faisons-le en riant. On verra bien ce qu'il en sortira pour chacun... En attendant, et pour nourrir cette douce et trouble réflexion, partons dans la machine des jeux...

C. Tikhomiroff

La machine des jeux

La métaphysique tantrique déclare que la Conscience est douée d'énergie ; l'énergie, à l'image de la Conscience dont elle reste à jamais indissociable, est une et indivisible, sa nature par contre apparaît duelle, vibratoire et active.



Machin de mort

De plus l'énergie possède une parfaite liberté et combine ainsi à loisir les différences dans chacune des différences, son pouvoir de différenciation est ainsi illimité et elle peut, grâce à cet artifice, engendrer des apparences toujours renouvelées et jamais semblables alors que sa Nature reste de fait toujours la même.

Ce principe a bien été repéré par les sciences de l'intelligence artificielle, en effet cette science informatique est issue de la compréhension du chaos, ainsi que des méthodes de reconnaissance des

formes par architecture neuronale¹. A la suite de ces recherches, des équations ont été découvertes et ont servi à élaborer un système de représentation dynamique et logique. Ce moteur à inférence est basé sur les équations fractales, mises au point et développées depuis la fin du 20^{ème} siècle. Elles ont notamment permis de simuler très efficacement le changement des formations nuageuses dans l'atmosphère, des courants marins, d'une fumée de cigarette et plus généralement le comportement de tout corps diffus.

Les formes fractales sont par définition très capricieuses et imprévisibles, elles semblent douées d'une liberté propre et infinie mais en y regardant de plus près, elles obéissent toujours à une structure plus générale récurrente qui se répète cycliquement. Les équations fractales ont ainsi le génie de reproduire l'évolution, le développement dans l'espace-temps, et en même temps l'involution, le regroupement vers un centre. Elles reproduisent en fait l'éternel flux et reflux de l'existence phénoménale. Mais l'étrangeté de la situation réside dans la présence mathématique de ce cen-

tre, point irrémédiable d'inflexion. C'est là où les tendances s'inversent, se contredisent autour d'un équilibre mystérieux.

Ce point est très important, il contient le vide dans lequel réside l'aléa sans quoi il n'existe pas d'inflexions, de revirements ou de sortilèges. Le vide n'a pas de préférence pour le développement ou pour la résorption, pour le jour ou pour la nuit, pour la naissance ou pour la mort, il contient les deux, il forme le corps de l'univers fait de lumière et de vibration, sans souci, sans bien ni mal, ayant l'unique préoccupation de jouir de tous ses penchants.

Voilà une autre formulation de la loi du devenir, où cette loi ne fait qu'exprimer les énergies de la conscience : volonté, connaissance et activité (icchâ, jnâna, kriyâ)². Ce prodige est appelé shuddhavidyâ, pure Science ou encore Science véritable. En ce savoir le yogin comprend qu'il voyage dans la Conscience, et que toutes les formes que prennent les objets de l'expérience sont de fait unies à un seul et même principe.

Les êtres, du fait de la naissance, demeurent dans l'inconscience de leur propre nature, non qu'ils ne soient pas faits de cette nature parfaite et même plus évidemment encore qu'ils soient cette nature même, mais irrévocablement parce qu'en leur cœur,

ils n'ont pas fini de quitter ce qui les attache, et ce à quoi ils restent reliés : cette forme particulière que s'est donnée librement la Conscience. Mais ils ne peuvent en percevoir clairement le jeu, car ce jeu recouvre toute leur conscience, emplit toute leur vie propre.

Les règles de ce jeu sont purement affectives et résident au cœur de la seule conscience. A ce niveau, l'intimité de la conscience n'est que prise de conscience ; les individus, projetés dans le devenir, ne peuvent concevoir que leur véritable nature est de fait un espace-temps d'une autre dimension. Ce lieu est vide par opposition aux corps, aux pensées et aux souffles des êtres qui le remplissent³ de leurs propres actions, mais en même temps il est plein d'un cœur rendu amoureux. Ce vide est la forme définitive de l'être et de l'existence, il est le cœur rendu pur car s'étant affranchi de la forme particulière, et pur car ressentant en lui l'identité parfaite à la Conscience profonde et immuable.

Le Yoga du Seigneur Shiva peut se définir comme l'acte infiniment subtil et puissant qu'il exerce en lui-même. Dans cette suprême attitude il unit en lui-même formes et sans forme (Kula et Akula), tel un couple (Yamala), et les frémissements de cette étreinte toute intérieure engendrent de manière spontanée apparition et

disparition, émanation et résorption, oubli et souvenance.

Du point de vue de la Conscience, tant que le point d'équilibre n'est pas atteint, les énergies qui ne s'y sont pas résorbées continuent comme de par leurs propres forces en mouvement à extérioriser ce qui finalement ne peut être qu'intériorisé. Du point de vue de l'homme, tant que le point d'équilibre, ou la parfaite union de la Conscience avec sa suprême énergie, ne s'est pas réalisé, l'énergie de la conscience s'accorde de nouveaux devenirs, à partir des expériences passées et à venir. Ces expériences servent alors à concevoir de nouvelles formulations à la fois libres et spontanées, qui ne sont que de nouveaux jeux amoureux, de nouvelles étreintes en le Yoga du Seigneur Shiva.

Certains y voient la roue du devenir, qui garde les âmes enfermées dans l'expérience restée inachevée, car portant encore en elle une charge affective inassouvie. De fait la Conscience suprême ne perd jamais sa liberté et sa félicité absolue. Simplement de par sa liberté elle se manifeste spontanément en des états qui ne peuvent rester en latence. Ces états qui sont toutes les catégories du Seigneur, débordent et fulgurent comme des rayons de lumière en autant de formules aptes à fonder son être véritable. A ce stade la conscience se dirige résolument vers la vie, et devient maîtresse du temps. Les catégories deviennent alors conscience du temps qui passe, assumant émanation, persistance, et résorption.

Les textes traditionnels évoquant la Trimûrti montrent que Brahmâ lui-même est soumis à l'espace et au temps, cependant cette mesure est à une échelle incalculable pour l'entendement humain, ces mêmes textes disant qu'il s'agit du rythme des jours et des nuits de la Conscience elle-même. En sommeil profond l'on ne se connaît pas, mais de fait l'essence de la Conscience continue de résider en elle-même et reste immuable, égale à l'éternel Shiva, c'est en ce domaine suprême que Vishnu se lève avec le jour et se couche avec la nuit des êtres et de l'univers.

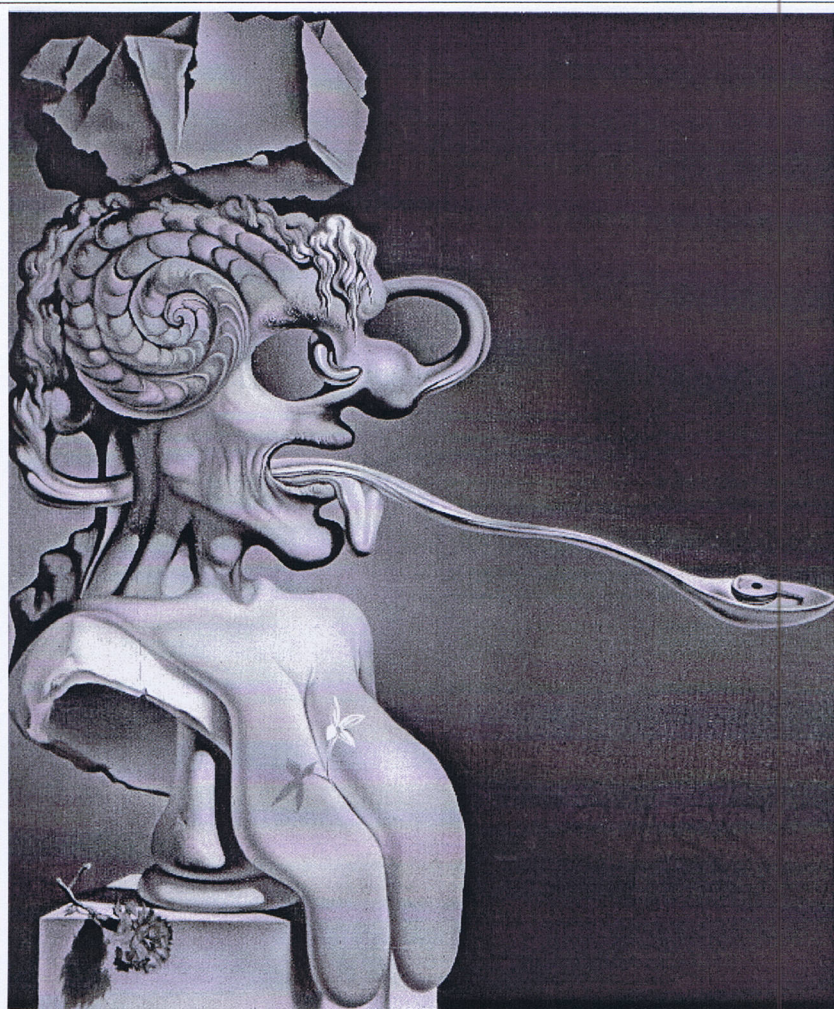
La forme individuelle qui se forme en Shiva, préexiste à l'espace, alors que l'expérience qui est ressentie en lui par la Shakti et qui a pouvoir sur son cœur, préexiste à la durée. Le principe de l'espace est ainsi associé à la nature lumineuse de Shiva, alors que le temps est associé à sa nature vibratoire et affective. C'est dans le cœur de Shiva que se fondent toutes les certitudes et tous les doutes, abîme spirituel existant en la seule grâce de son être. Shiva, être gracieux, fait don de lui-

même par la forme apparente de l'univers et des êtres humains doués de conscience. Cette conscience s'applique à sa propre aventure qui est son libre jeu fait conscience en acte, et encore sous une forme voilée, car lui donnant à croire comme s'il était envoûté par le démon de l'oubli, qu'il est aussi Ceci.

Chaque énonciation, (en l'individu) de la formule emblématique « Je » manifeste de manière spontanée en Shiva sa seule exubérance, cette conscience parfaite est dite pure, car identique à la seule Conscience, ultime réalité insurpassable. C'est pourquoi c'est seulement à Shiva, par Shiva et en Shiva que l'être humain peut s'identifier.

Shiva est la divinité des divinités. L'énonciation par sa Shakti de Son seul nom dans l'écho fait passer⁴. Il n'est point d'autre à connaître, quand tout a fondu dans le cœur, n'y laissant aucun résidu que l'infini de son être, là règne l'union sans pareille, l'identité retrouvée, la perfection et la paix véritable, tout le reste n'est que forfanterie, mascarade, et tromperie.

C'est ainsi qu'il ne faut pas chercher Shiva par les mêmes moyens dont il jouit, les sens et l'intelligence, car ces moyens sont le fruit de son pouvoir. Il ne sert à rien de vouloir le mesurer dans le temps ou dans l'espace, de chercher à calculer la somme de sa matière et de son énergie, à le chercher sur les plus hautes montagnes, dans les profondeurs des océans ou dans la galaxie interstellaire, ou encore le subordonner à une abstraction mentale, un modèle sublime, ou à le rendre intelligible. Pour l'être, la pensée ne fait qu'observer et mesurer une seule et même chose, les moyens de son investigation, soit ce qui appréhende et en aucun cas ce qui est appréhendé, car la volonté de



*Machine de...
par S.Dali, tantrique hybride imaginant Picasso*

Shiva est de se cacher à lui-même, et il réside justement où nul ne le voit, et où nul ne l'entend.

Le mental est bien trop sophistiqué, trop intelligent pour s'en saisir, et pourtant c'est bien lui qui s'illumine, Mâyâ l'illusionniste accomplit ce qui justement semble ne

pas pouvoir être : un voleur recherché par la police vient se cacher dans le poste de commandement où l'on coordonne sa re-



Les jeux du monde... tout est mêlé, ce qui est en bas comme ce qui est en haut.

cherche, et de plus, comble de la supercherie, il y participe activement.

Michel Chauvet

Notes:

¹ *Algorithme informatique permettant entre autre la reconnaissance vocale et celle des caractères manuscrits.*

² *Energies subtiles indivises qui gouvernent le monde manifesté.*

³ *Il s'agit ici de l'inné, de ce qui est donné à la naissance, les inclinations, les préférences, qui donnent le sens aux actions et qui finissent comme par remplir toute la conscience des individus.*

⁴ *Si Shakti a le pouvoir d'énoncer, de verbaliser, de manifester les sons et les mots, c'est Shiva qui seul en possède le sens. Ce sens peut être ainsi perçu bien moins dans l'énonciation, dans la verbalisation, et bien plus dans ce qui est évoqué, dans ce qui est ressenti directement. Lorsque l'on applique ce principe dans l'énonciation du nom même de la divinité, le sens retiré, la réalité patente, ne peut être perçu que dans l'écho, c'est à dire dans ce qui est affranchi de la forme même du mot et du son, là exclusivement se trouve la réalité.*

Pour le bénéfice des êtres vivants dans le *kaliyuga*, êtres sans énergie et puissance et qui pour vivre dépendent entièrement de la nourriture et de ce qu'ils mangent, je vais te révéler très chère Parvatî, Toi aux joyeux auspices, les enseignements *Kaula*.

Mahānirvāna tantra, IX,12

BHUJANGÂSANA

la posture du cobra

Mythe et symbolique

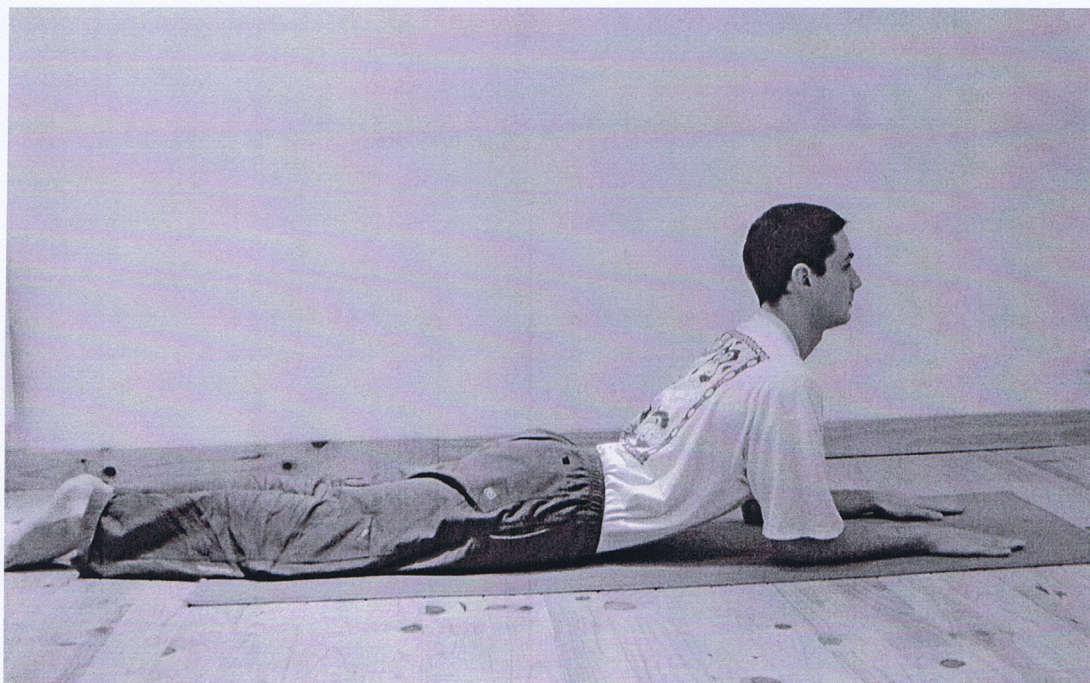
Depuis la plus haute antiquité, les serpents sont vénérés dans de nombreuses civilisations.

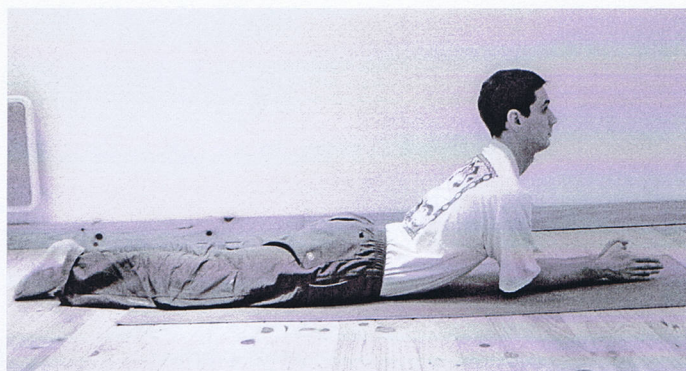
Dans la mythologie grecque le serpent représente le principe de vie lié au cycle du renouveau, se débarrassant de la mort.

Le serpent a été associé à l'arc-en-ciel chez les Grecs, les Chinois, les Français, et les Africains entre autres. Le serpent céleste... symbolise l'arc-en-ciel et peut former un pont reliant ce monde-ci à l'autre.

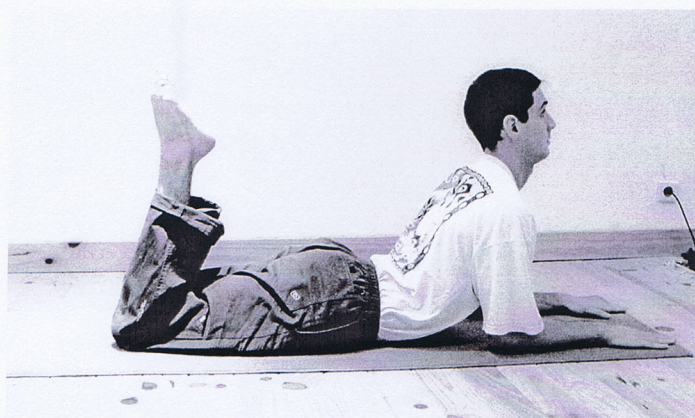
La couronne des rois égyptiens montre la tête d'un serpent symbolisant la sagesse qui découle d'une pensée claire, du discernement, du courage et de la claire perception des forces intuitives.

En Inde les serpents (nâga) sont les gardiens des rivières, des lacs et des sources symbolisant ainsi la vie et la fertilité. Comme ils se renouvellent sans cesse par la mue, ils sont également le symbole perpétuel du temps et de l'immortalité. Dans les récits mythiques de l'Inde les rois serpents jouent un rôle particulier. C'est





sur la tête de Vâsuki que repose le monde ; quand ce nâga s'ébroue, il provoque un tremblement de terre. C'est sur les anneaux du serpent Shesha que repose Vishnu pendant son assoupissement cosmique.



Dans la Bhâgavata purâna on raconte comment le dieu Krishna délivra la rivière Yamunâ du terrible serpent noir Kâliya qui empoisonnait ses eaux faisant de nombreuses victimes humaines. Dans l'iconographie Krishna est souvent représenté, dansant sur les têtes du serpent Kâliya qui symbolise la nature et son pou-

voir. Ce pouvoir chaotique est celui de la création dans la destruction, et seul Krishna en garde la maîtrise. Les textes, en particulier la Bhâgavad gîtâ, célèbrent ce héros légendaire pour son pouvoir de séduction et sa capacité d'aller au delà des forces créatrices servant exclusivement la perpétuation des espèces.

Le cobra, serpent royal et redoutable par son poison mortel, peut avoir de nombreuses significations, pour chacun de nous. Nous en retiendrons quelques unes, comme : force, puissance, connaissance, horreur, menace, mal, tentation, sagesse, magnétisme, fertilité, potentialité latente, naissance et mort, renouveau, dard de la critique, etc.

Recherche et finalité

Dans la posture bhujangâsana, l'archétype recherché sera celui du serpent cosmique qui est le gardien de la connaissance. On l'associe à kundalinî (ou nagî, serpent femelle) l'énergie lovée, endormie, entourant le linga à la base de la colonne vertébrale, dans mûlâdhâra-cakra. Cette shakti qui sommeille distille son poison ne donnant à l'individu qu'un minimum d'énergie, le laissant dans la torpeur de l'attitude ordinaire. Mais ce poison peut devenir nectar de connaissance, pour celui qui s'adonne avec assiduité à bhujangâsana. De la fer-

veur et de l'endurance du pratiquant dépendra l'éveil du serpent sommeillant dans les profondeurs de la matière, et le pouvoir de l'énergie cosmique pourra alors se manifester.

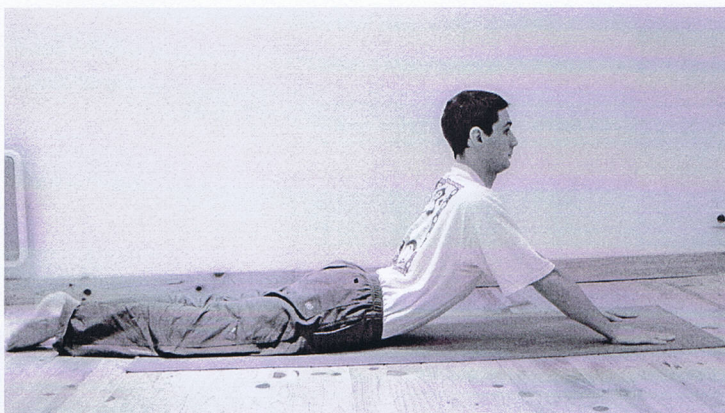
Bhujangâsana est donc une grande posture de montée des énergies, d'éveil de kundalinî, force ultime qui gouverne le monde. En ce sens c'est une véritable posture tantrique, et son processus d'activation est difficile à connaître et à maîtriser sans l'aide d'un maître.

Une pratique régulière de bhujangâsana apporte force de caractère, longévité, stabilité personnelle, capacité à faire face aux événements extérieurs et à soi-même. Pour certains elle permettra de développer des énergies de fureur, de tendre vers la perfection et la réalisation spirituelle.

Prendre la posture

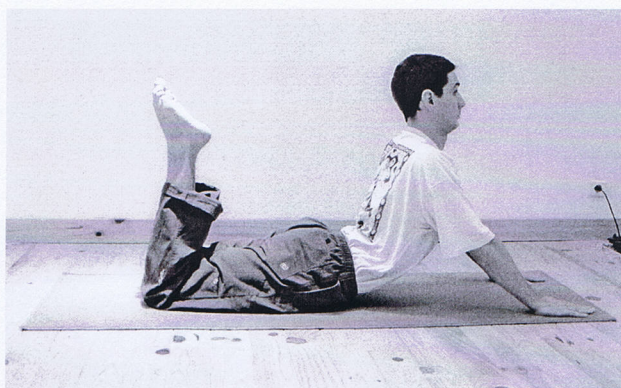
Il existe plusieurs versions pour cet âsana.

1 - S'allonger sur le ventre, les jambes tendues, les gros orteils et les talons se touchant et le pubis appuyant sur le sol. Placer les avant-bras au sol en avant de la poitrine, les garder un peu séparés et bien parallèles. Redresser le buste et étirer le cou dans une inspiration. Fixer intensément un point à l'horizontale, dans l'espace

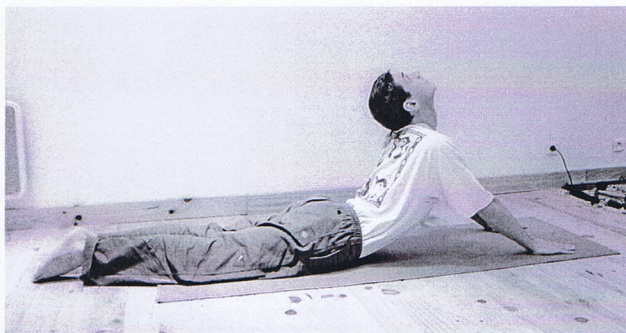


ou sur un mur. On peut aussi, après quelques souffles, soulever les coudes pour tendre les bras, puis replier les genoux en essayant de rapprocher les pieds des cuisses, tout en appuyant fortement le pubis au sol. Cette dernière phase permet de débloquer les vertèbres lombaires.

2 - La deuxième version concerne l'aptitude du cobra à faire face à ses adversaires, la recherche d'une stabilité inébranlable,

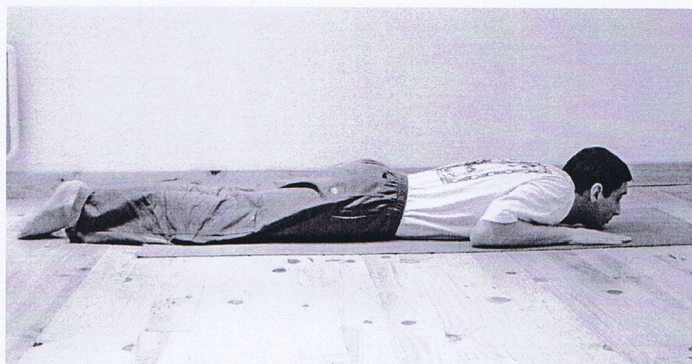


de fermeté, de densité. A plat ventre, les jambes tendues et serrées, placer le menton au sol, les yeux fixant un point devant et les mains posées à plat au sol à hau-



teur d'épaules. Expirer en installant une forte contraction anale. Inspirer en soulevant le buste et tendre les bras. Réajuster la position des mains si le pubis se décolle. Fixer un point devant à l'horizontale. Essayer de garder le dos et la colonne détendus malgré la tension dans le bassin et les jambes. Installer le souffle. Lorsqu'on quitte la posture, le faire lentement et consciemment sans baisser la tête. Finir en posant le menton au sol et observer jusqu'à ce que les sensations se terminent.

3 - La troisième version permet de faire monter les énergies. C'est le cobra qui se dresse complètement. Même chose que la deuxième version, mais le regard va suivre le mouvement du tronc



et dans la position finale fixer un point au plafond ou dans le ciel, la tête et les épaules en arrière, la poitrine ouverte et le ventre verrouillé.

Si l'on a des difficultés dans la posture, il est conseillé de la prendre en dynamique sur deux ou trois minutes et plusieurs fois par jour. A l'inspiration redresser le tronc, tenir une longue rétention à poumons pleins puis expirer en ramenant buste et menton au sol. Reprendre plusieurs fois, ainsi de suite. Il est possible d'enchaîner les trois premières positions en contrôlant bien le passage de l'une à l'autre.

4 - Le cobra version tantrique s'adresse aux pratiquants plus aguerris, ayant une longue expérience en prânâyâma. Cette technique consiste à prendre la posture la plus intense, en utilisant une respiration par la bouche.

S'allonger sur le ventre, le menton au sol, la bouche ouverte, la langue retournée (kecharî-mudrâ), les yeux convergents sur le point entre les sourcils, les mains à plat devant les épaules. Rester dans la position, en installant la contraction anale (mûla-bandha), une légère oscillation latérale du bassin, ainsi qu'une vibration dans la base et le pubis. Le pubis doit frotter le sol. Rester ainsi quelques instants. Puis dans une inspiration par la bouche, monter le buste et tenir la posture

le temps de la rétention à plein, en continuant à faire frotter le pubis. Sentir concrètement l'énergie sexuelle dans les deux premiers cakras, y mettre le son HRÎM et essayer de faire monter cette énergie dans l'axe. Chercher la fébrilité jusqu'à son paroxysme pour la faire monter dans sushumnâ. Puis expirer, toujours par la bouche en redescendant le buste.

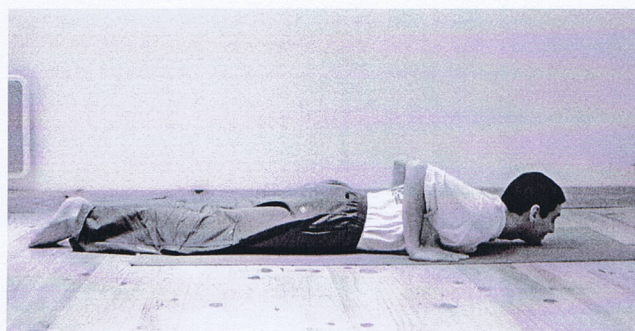
Enchaîner cette pratique au moins trois fois, sinon un nombre impair de respirations. Après la dernière expiration, prendre le temps d'une longue observation des sensations qui se terminent, en gardant la tête dans l'axe de la colonne et le front posé sur les mains.

Dans cette version on peut donc utiliser le rythme 1/4/2, mais aussi la respiration carrée avec les 4 phases égalisées 1/1/1/1, en essayant de commencer par 10 temps d'inspiration / 10 temps de rétention à poumons pleins / 10 temps d'expiration / 10 temps de rétention à poumons vides. Dans ce dernier souffle, rester immobile pendant l'inspiration et l'expiration, et dans les rétentions de souffle mettre les oscillations du bassin mais de plus en plus subtiles.

Le cobra avec la bouche ouverte est une pratique intense, c'est un peu comme ouvrir les portes à la montée de kundalinî.



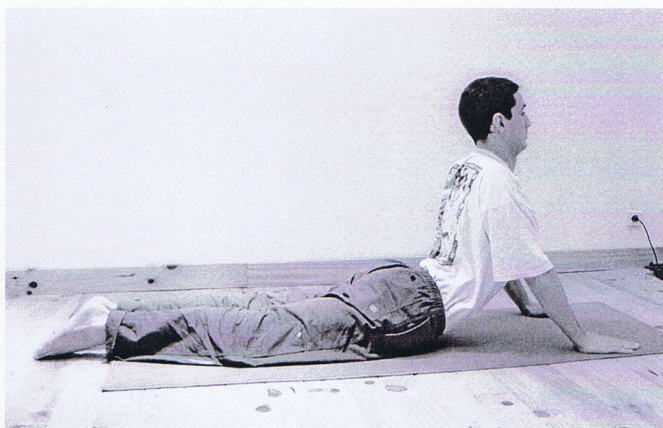
Dans bhujangâsana il n'y a plus de place pour les pensées. On doit rester dense, immobile et face à l'extérieur. La posture est un peu comme un siège; il faut qu'elle soit suffisamment confortable mais



pleine de concentration pour que sa fonction, son rôle soit complètement révélé. Ne pas chercher à faire une posture éblouissante, esthétique mais vide à l'intérieur. Au plus la posture arrive à mouler le corps, au plus elle laisse d'empreintes non ordinaires. Même si l'on est dans une recherche de bien-être et de santé, il faut aussi et surtout pratiquer pour la beauté du geste, pour le pouvoir qui ouvre sur la liberté et mène à l'amour.

Le souffle dans la posture

Dans le cobra on utilisera des rythmes classiques : 1/4/2 en commençant par 4 temps d'inspiration / 6 de rétention à poumons pleins / 8 temps d'expiration.



Après quelques temps d'entraînement aux souffles avec rétentions à poumons pleins, on utilisera aussi les rétentions à poumons vides. Commencer par 3 temps d'inspiration / 6 temps d'expiration / 12 temps de rétention à poumons vides. Pour ces deux souffles augmenter progressivement la durée des trois phases respiratoires.

Dans les rétentions, rester concentré sur les qualités de volonté, de ténacité, ainsi que sur la capacité à faire face aux dangers extérieurs ou intérieurs à soi. La rétention est un moment crucial où l'énergie se manifeste tout le long de l'axe et plus intensément dans mûlâdhâra et vishudda cakra. Sentir le lien entre ces

deux centres, la base et la gorge.

Par la suite on pourra utiliser le soufflet (bhastrikâ) dans le cobra avec la tête en arrière et le regard en haut. Travailler ce souffle durant une minute au moins, en utilisant le mantra SO-HAM : SO à l'inspiration, HAM à l'expiration, en visualisant le souffle dans l'axe, qui monte à l'inspir et descend à l'expir. Puis inspirer lentement, tenir la rétention à poumons pleins le plus longtemps possible, et se concentrer sur le centre mûlâdhâra en y faisant vibrer le son HRÎM. Reprendre ce souffle au moins trois fois en cherchant le maximum d'immobilité dans la posture. Ce souffle permettra d'activer encore plus le feu intérieur et l'éveil des énergies.

Le souffle carré, rythme 1/1/1/1, convient bien dans cet âsana. On visualise par exemple, un point rouge dans mûlâdhâra, à la racine et un point blanc au sommet de la tête. Faire circuler le souffle dans l'axe d'un point à l'autre, avec le mantra SO à l'inspiration et HAM à l'expiration. Pendant la rétention à poumons vides entendre le bîja HRÎM et sentir l'énergie condensée dans le point rouge. Pendant les rétentions à poumons pleins entendre le pranava OM et l'expansion de l'énergie, provenant du point blanc. Commencer le souffle dans un compte que l'on peut tenir dans les quatre phases sans défaillance, puis augmenter lorsqu'on se sent à l'aise. On peut

utiliser ce souffle dans chacune des versions du cobra.

Dans ces différents souffles on gardera la posture selon ses possibilités, tout en cherchant ses propres limites, à savoir que les effets sur le plan énergétique se font sentir à partir d'une dizaine de minutes. Dans chaque pratique respecter un nombre impair de respirations.

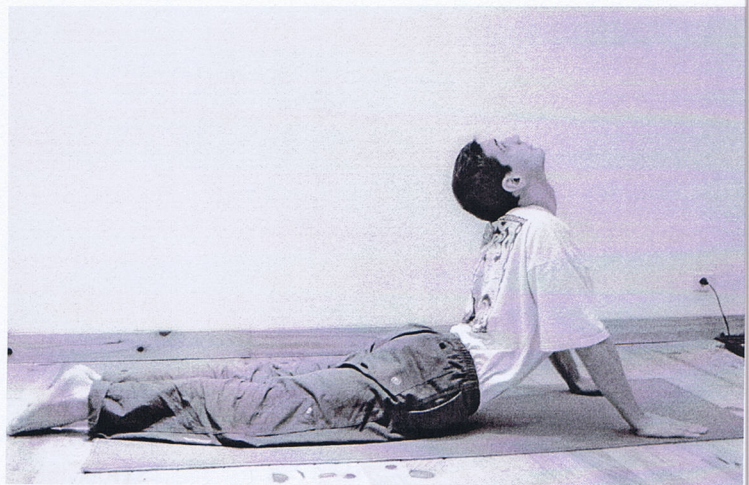
Prâna, bandha, mudrâ, visualisations, concentrations

Dans le cobra, il est impossible de travailler sur la montée des énergies sans contraction de la racine (mûla-bandha) qui assurera une parfaite étanchéité, permettant à apâna-vâyû, l'énergie vitale du bas-ventre de s'élancer vers le centre du ventre (manipûra).

Bhujangasâna est une posture idéale pour établir la jonction entre prâna-vâyû, l'énergie vitale du coeur et apâna-vâyû. Cette jonction se fera dans manipûra, centre du feu, qui est fortement stimulé dans cette posture. On peut donc dans une pratique classique du cobra se concentrer sur manipûra. Lors de rétentions à poumons pleins, visualiser le yantra du centre (un triangle rouge, pointe en bas), dire mentalement le bîja RAM et se relier au sens de la vue et à l'élément feu.

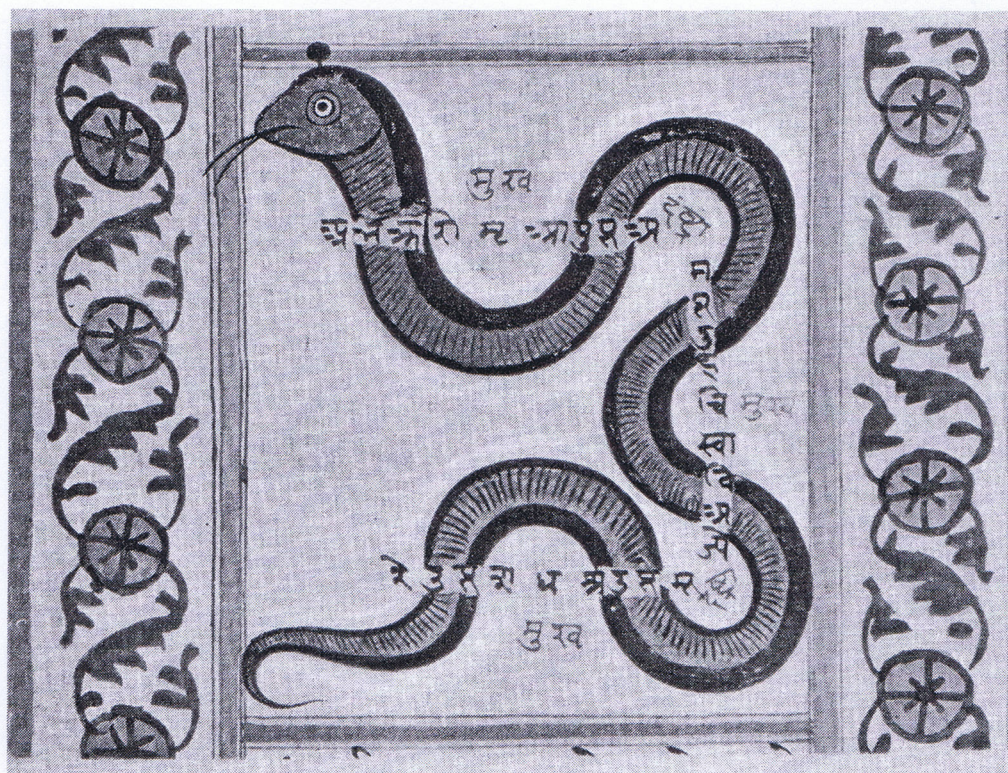
Dans une pratique d'éveil, la concentration peut se faire dans le centre mûlâdhâra. Visualiser alors, le carré jaune et le triangle rouge pointe en bas avec au centre le svayambhu-linga. Entendre le son HRÎM qui vibre dans la base et imaginer Shakti (l'Energie) impatiente d'aller retrouver son époux Shiva (la Conscience).

La visualisation peut aussi se porter sur tout l'axe et la mise en route des cinq premiers chakra.



L'intensité des yeux est un facteur important dans le cobra, veiller à garder un regard vif, pénétrant et immobile.

Dans chacune des postures, retourner la langue au fond de la bouche et l'appuyer contre la partie molle du palais (kecharî-mudrâ).



Effets sur le plan subtil

La posture du cobra court-circuite les canaux latéraux (idâ et pingalâ) et permet ainsi l'ouverture de l'axe (sushumna). La concentration de l'énergie subtile se fait au niveau des cinq premiers chakra : mûlâdhâra, svâdhisthâna, manipûra, anahâta, et vishuddha. Le lien entre la base et la gorge est si fort dans cette posture qu'il permet l'éveil de l'énergie endormie. Dès lors bhujangâsana est une posture majeure pour connaître la source d'où nous venons. Cette source jaillit des sièges de

la matière, nos cinq premiers chakra pour progresser vers le siège du mental (ajna) puis vers le sommet (sahasrâra) le centre suprême, lieu de notre conscience immortelle.

Bhujangâsana est une belle posture, certes difficile, contraignante, mais prometteuse de bienfaits et de pouvoirs sur tous les plans : physique, subtil et mental. Pour en découvrir les secrets, le yogin devra être patient, persévérant et déterminé.

Sandrine Denis

Kalpa cintāmaṇī

Nous avons le plaisir de présenter un extrait du *Kalpa cintāmaṇī*, traduction d'un texte original de *Dāmodara Bhaṭṭa* datant du début du XIX^{ème} siècle. Ce texte est lui-même un extrait d'un autre texte plus important et beaucoup plus ancien le *Mahākalpa-cintāmaṇī*, dont l'auteur par contre nous est inconnu. Ces deux textes font partie du corpus des *āgama* tantriques. Ce sont des traités sur les *yantra* magiques et leurs *mantra* associés.

Il existe en Inde toute une littérature et une pratique populaire sur les procédés magiques. Certains individus font commerce de leur savoir et n'importe qui, moyennant finance, peut les solliciter pour obtenir tel ou tel avantage dans sa vie.

Notre texte, et l'ensemble des écrits tantriques similaires, ne rentrent pas dans ce contexte. Ils sont certes des textes annexes de la tradition tantrique dans le sens où celle-ci, comme bien d'autres, est peu encline à envisager toute une procédure personnelle afin d'obtenir des avantages mondains. Toutefois le *tantrika* vivant dans le monde et grâce au monde est toujours à la recherche d'éveil de pouvoirs intérieurs, ou de capaci-

tés si ce terme gêne moins, qui pourraient le rendre indépendant du monde extérieur et lui permettre d'habiter en toute autonomie et tranquillité son monde intérieur. Le *tantrika* fait par l'action ce que l'ermite fait par l'inaction. Mais, quoiqu'il en soit, puisque la vie n'est que la danse de l'énergie, si le *tantrika* veut diriger et sa vie et l'énergie, il faut bien qu'il passe par l'art de leur manipulation. Sans cela la passivité et les conventions du troupeau le guettent. Donc, bien qu'annexes, ces textes et ces pratiques n'en utilisent pas moins tout le savoir faire et toute l'éthique du tantrisme, si nous pouvons oser l'expression, ce qui est un point déterminant dans une zone où tous les dérapages pourraient se produire.

Mais s'ils sont et restent tantriques dans le fond, ils le sont également dans la forme car ils font appel à tout un langage codé qui les met hors d'accès du commun des mortels et les protègent ainsi des intérêts personnels ordinaires. Quand on ne connaît pas ce que veulent dire réellement certains mots ou certaines expressions on ne peut que commettre des erreurs rendant inopérante toute pratique basée sur ces tex-

tes. C'est ce que l'on appelle le langage caché qui veut que tel mot ou telle expression ne signifie pas du tout dans le texte ce qu'il ou elle signifie ordinairement. De plus, et cela n'arrange pas la compréhension, le sanskrit employé est déficient. Ces deux raisons autorisent donc beaucoup de liberté par rapport au mot à mot mais exigent de connaître son sujet, donc d'avoir reçu directement les enseignements liés à ce genre de pratiques.

Nous avons essayé dans cette traduction de coller au plus proche de ces enseignements, mais nous ne l'avons pas fait tout le temps. Nous n'avons pas désiré mettre de commentaires afin de nous éviter de franchir la limite entre ce qui peut et ce qui ne peut pas être dit. Faire des commentaires pour le plaisir d'en faire oblige à rester

dans la banalité, ce qui ne nous intéresse pas. Nous savons que le profit de ce petit texte est réel pour ceux qui ne s'intéressent personnellement pas à ses objectifs et qui ont la sagesse de le considérer avant tout comme un champ d'entraînement et d'expérimentation de leur propres possibilités.

Pour donner une piste nous dirons juste que dans le tantrisme rien n'est étranger à l'univers intérieur et que ce que le *Kalpacintāmaṇī* indique de faire à l'extérieur peut être fait à l'intérieur de soi. De même ce qu'il indique de faire sur des supports extérieurs peut être fait mentalement. Parfois faut-il mettre en rapport les deux façons de faire. A chacun de trouver, et de jouer avec le feu, mais n'est-ce pas le suc de la vie ?

Kalpacintāmaṇī

1 - Il y a bien longtemps, alors que Śiva - conscience créatrice de l'univers - était seul, la grande déesse l'approcha. Elle s'adressa à lui pleine de douceur, un merveilleux sourire sur les lèvres.

2 - *Jagannātha*, maître des maîtres, toi qui es plein de compassion, qui accordes protection et chance, tu as été d'accord pour m'apprendre les époques de la vie

et leurs caractéristiques, ôte-moi un doute.

3 - Tu m'as tout appris au sujet des *kalpa* et des *purāṇa*. Par la connaissance de ces enseignements j'ai percé le voile de *mayā* et ainsi j'ai vu l'unité.

4 - Tu m'as également appris le fonctionnement des *mantra*, l'efficacité des *yantra* ainsi que la

combinaison des deux et d'autres choses encore en rapport avec les *mantra* et les *yantra*.

5 - Je sais que la connaissance du yoga n'est pas à la portée de tout le monde et que réaliser le Soi est très difficile. Il est également difficile de posséder parfaitement l'ensemble des arts et des sciences.

6 - L'efficacité de la tradition védique n'existe plus bien qu'elle soit citée dans les *āgama* comme l'un des six moyens de connaissance.

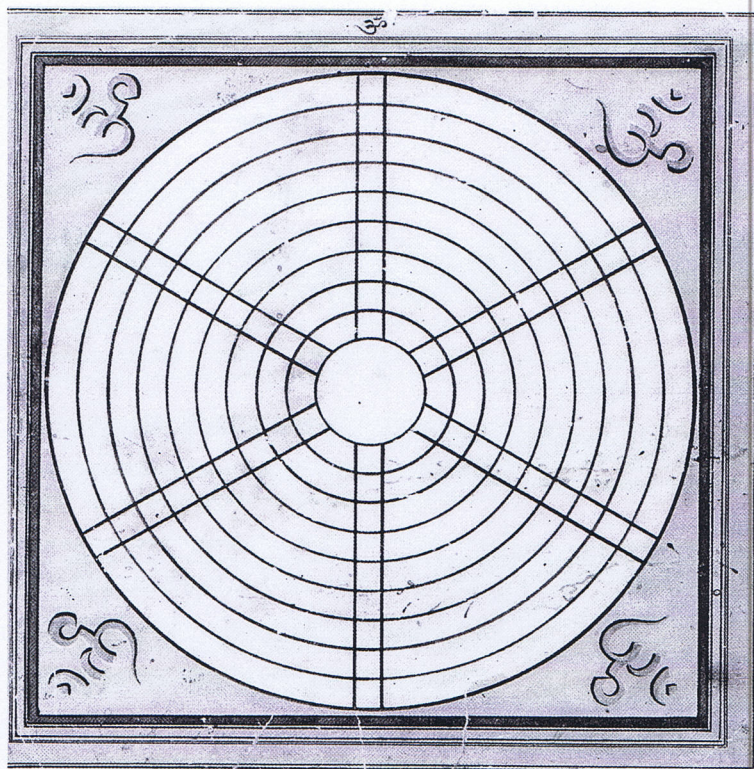
7 - Ainsi les experts de la tradition védique qui devraient avoir les pouvoirs de soulager de la souffrance sont-ils moqués, raillés et dépassés par d'autres magiciens qui ne respectent plus les *Veda*.

8 - Dis-moi, cher Maître, comment se fait-il qu'un simple aspirant puisse obtenir en toute sécurité les pouvoirs de liquidation, d'éradication, d'attraction, d'éloignement, d'immobilisation,

9 - Et quelques autres pouvoirs similaires sans avoir à recourir aux *mantra*, aux *yantra* et aux sacrifices. Cher Maître à l'esprit bienveillant, livre-moi ces secrets.

Śiva dit :

10 - Amie très chère, j'ai expliqué le mode de vie à l'usage des très nobles sages. J'ai expliqué les différents aspects des *Veda* et de la



suprême tradition du Soi.

11 - J'ai ouvert les portes des connaissances liées aux quatre époques de la vie ; *dharma*, l'accomplissement du devoir ; *artha*, l'acquisition de la richesse ; *kāma*, la maîtrise de la jouissance et *mokṣa*, la libération des liens du monde.

12 - Ô toi la plus douce, tant qu'on ne connaît pas le secret des *mantra* ils sont inefficaces même pour le plus expert, alors qu'ils ont le pouvoir de réaliser les actes les plus formidables.

La déesse dit :

13 - Ô Maître des Maîtres, accorde-moi une faveur. Dis-moi la signification la plus sûre, la connaissance la plus aisée des secrets

qui accordent un succès immédiat et que chacun d'entre nous admire.

14 - Dis-moi ce qui permet d'obtenir le succès dans notre époque du *kali-yuga* sans utiliser le sacrifice, la récitation des *mantra*, et la connaissance du Soi.

Śiva dit :

15 - Tu as vraiment bien parlé, toi qui est la plus intelligente de toutes, tu as vraiment bien parlé. O toi dont les yeux ressemblent à un lotus, sache qu'une telle connaissance n'a pas été dévoilée depuis très longtemps .

16 - Alors écoute très attentivement cette connaissance secrète

qui est développée dans le *kalpacintāmaṇī*, le secret des secrets qui octroie le succès immédiat.

17 - Ô Déesse, dans cet auspiceux *kalpacintāmaṇī*, plusieurs *yantra* sont décrits qui apportent la réalisation de ce qui est désiré.

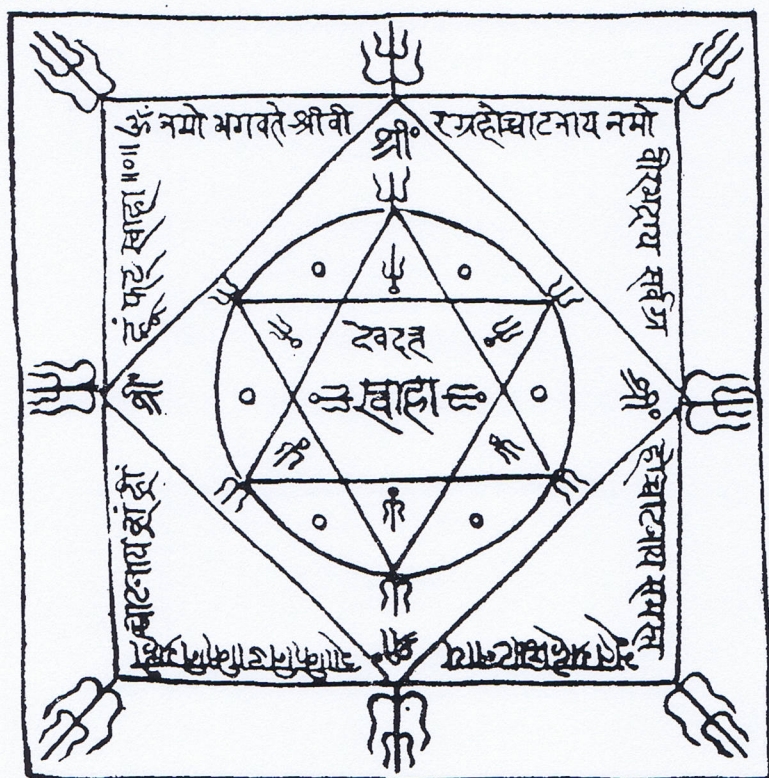
18 - Il convient de garder chez soi ce *kalpacintāmaṇī*, et de faire tous les jours ce qu'il prescrit. Il contient de formidables pouvoirs dont je vais te parler.

19 - Celui qui possède ce texte ne doit rien craindre, ni des voleurs ni de la mort. Les esprits, les fantômes ou les démons ne peuvent exercer leur influence sur la maison qu'il habite.

20 - Aucune malveillance ne peut atteindre cette maison ou ceux qui y demeurent. Ô toi dont les yeux sont si profonds, sache qu'il ne faut avoir aucun doute là-dessus.

21 - Ce *kalpacintāmaṇī*, est lui-même une puissante divinité. L'aspirant qui l'utilise ne doit entretenir aucun doute car s'il trace un *yantra* avec un doute dans l'esprit, les effets peuvent se retourner contre lui.

22 - Cet aspirant doit prendre un bain, se purifier et répéter les *mantra* en relation avec la divinité de la famille. Il doit ensuite dessi-



ner et garnir le *yantra* dans un endroit solitaire de la maison.

23 - Le rituel en rapport avec chaque *yantra*, tel que cela est indiqué dans le *kalpacintāmaṇī*, doit être fait durant trois jours. Ce rituel doit être accompli selon les règles de l'art.

24 - Il (l'aspirant) doit dormir sur le sol durant trois nuits. Il doit observer la chasteté durant ces trois jours. Ainsi il obtiendra le succès au bout de cette période.

25 - L'énergie (la divinité) du *mantra* viendra dire à l'aspirant dans l'un de ses rêves si ce *mantra* sera efficace immédiatement ou au bout de quelques temps ou au contraire s'il est nuisible pour l'aspirant ou incapable d'atteindre son but.

26 - S'il n'y a aucune indication en rêve cela veut dire que le *mantra* n'est pas apte à faire atteindre le but désiré.

27 - Quelques indications que reçoive en rêve l'aspirant il doit en tenir compte. La réalisation du but doit être assurée par les indications reçues de l'énergie (de la divinité) durant les rêves.

28 - En l'honneur de Śiva, le noble sage Dāmodara a composé ce traité sacré, le *kalpacintāmaṇī*, qui contient les *yantra* les plus secrets et les plus efficaces.

I - Première section Pouvoirs d'influence.

Premier *yantra*

*Ma h ā m o h a n ī n ā m a k a m
prathamam yantram*

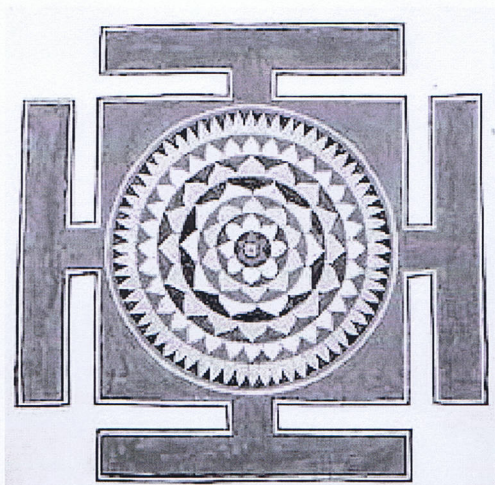
1 - Hommage à Śiva, la Conscience suprême qui annihile toutes les souffrances, et dont le culte est rendu sur n'importe quelle image ornée de lumières, par tous ceux qui offrent des lotus et s'inclinent devant son corps admirable composé pour moitié de la très aimable *Umā* et qui est capable de digérer n'importe quel poison pour protéger l'univers.

2 - Dāmodara, fils de Gaṅgādhara, a réuni un nombre important de *yantra* fructueux et expliqué leur fonctionnement dans le présent traité nommé *kalpacintāmaṇī*, pour la subjugation des hommes et des femmes importants et ordinaires.

Śiva dit :

3 - Ô chère Déesse ! Ecoute maintenant comment faire un grand *yantra* qui peut subjuguer autant les êtres humains puissants qu'ordinaires.

4 - Il faut remplir de cendres un bol en cuivre et tracer un *yantra* avec un bout de bois de muscadier. Et avec une encre faite de santal et d'un pigment jaune on écrit au centre le nom de la personne que l'on veut soumettre,



5 - on entoure ce nom par un cercle autour duquel on trace huit pétales dans chacun desquels on écrit la syllabe « ca » puis on trace de nouveau un cercle très fin autour des pétales à la manière déjà indiquée.

6 - On doit ensuite tracer sur ce cercle un lotus à 16 pétales dans chacun desquels on écrira une voyelle en commençant par « a ».

7 - Puis on entoure ce magnifique *yantra* par trois cercles.

8 - On place alors en offrandes pour le rituel des lotus blancs, des fleurs blanches, des citrons, des noix muscades et d'autres bonnes saveurs ou parfums ainsi que trois étoffes blanches.

9 - On doit recommencer tout cela durant sept jours et enfin entourer ce *yantra* par trois morceaux de fer et porter un *yantra* identi-

que soit sur la tête, soit sur le bras, soit sur la poitrine.

10 - Si on a une ferme croyance dans l'efficacité de ce qu'on fait on obtient le pouvoir de subjuguer n'importe quel homme ou n'importe qu'elle femme et même de transformer un maître en serviteur.

Deuxième *yantra*

Rājakopashamanam dvitīyam yantram

Śiva dit :

1 - Maintenant je vais t'expliquer un *yantra* et son *bījā* qui sont capables d'influencer un noble autant qu'un homme ordinaire.

2 - Dessine le *bījā* « *Hrīm* » quatre fois sur une ligne. Sur la ligne en dessous écris le nom de la personne entouré de « *Hrīm* ».

3 - Puis écrit de nouveau quatre fois « *Hrīm* » sur la troisième ligne. Entoure le *yantra* avec deux lignes rapprochées formant deux carrés, puis de nouveau avec deux autres carrés écartés des deux premiers.

4 - Ce *yantra* doit être dessiné avec de l'encre faite avec de la muscade, du safran, du santal et du sang d'un de tes doigts.

5 - Quand on sent que le roi est en colère contre soi, au lieu d'essayer de le détruire ou de l'enfer-

mer on doit faire ce merveilleux *yantra*

6 - Il faut l'honorer de la manière expliquée avec des fleurs et d'autres choses, et donner de la viande en offrande.

7 - Selon ses possibilités il faut offrir un repas à quelques personnes, méditer sur de belles *śakti*, puis aller à la cour du roi en portant le *yantra* sur soi.

8 - Ainsi le roi va-t-il se calmer et abandonner sa colère grâce à la puissance du *yantra*.

Troisième yantra

Svāmivashīkaram tṛtīyam yantram

Śiva dit :

1 - Je vais maintenant t'expliquer un *yantra* qui permet d'attirer les faveurs d'un Maître.

2 - On doit tracer deux lignes horizontales assez longues fermées à leurs bouts.

3 - On doit écrire « *Om Shrīm* » suivit du nom de la personne, suivit de « *Shrīm Om* ».

4 - Dessus et dessous on doit tracer trois espaces se terminant en cônes dans lesquels on écrit « *Shrīm* » quatre fois aux extrémités et « *Om* » deux fois au centre (en haut et en bas).

5 - Dans les deux espaces de gauche et de droite on inscrit « *Kṣaḥ* » et « *Tā* ».

6 - On prépare ce *yantra* avec du jus de muscade sur une feuille de bouleau et on le place dans un bol préalablement purifié par le feu et rempli de cendre.

7 - On doit avaler le *yantra* avec de la cendre. Le Maître accordera éternellement ses faveurs.

Quatrième yantra

Divyastambhanam caturtham yantram

Śiva dit :

1 - Si quelqu'un désire que son travail soit fructueux il doit dessiner sur une feuille de bouleau avec du jus de muscade et de la pâte de safran un *yantra* avec six angles.

2 - A l'intérieur du *yantra* (dans chacun des angles) il doit inscrire « *Hrīm* ».

3 - Puis à l'intérieur le nom de l'épreuve à vaincre précédée et suivie par « *hrīm* ».

4 - Enfin à l'extérieur des angles sur le côté supérieur, il doit également inscrire « *Hrīm* ».

5 - Il doit ensuite enfermer ce *yantra* dans deux étoffes et le placer dans un bol et commencer son rituel.

6 - Au préalable il aura fait un *yantra* identique et l'aura attaché dans ses cheveux. Il lui restera à observer le silence et à méditer. De la sorte il pourra vaincre toutes les difficultés.

Cinquième *yantra* : qui protège de la mort

Mṛtyunjayam sasthan yantram

Śiva dit :

1 - Si quelqu'un ou une situation sont menaçants et que l'on a un sentiment d'imminence, pour sa sauvegarde on doit tracer le *yantra* « qui éloigne la mort » ainsi que son *bījā*.

2 - Le *yantra* d'une forme carrée doit être dessiné sur une feuille de bouleau avec le nom de la personne ou de l'événement à neutraliser en son centre.

3 - Il convient de tracer autour du premier carré six autres carrés et avec un stylo en fer on doit tracer 3 espaces (en forme de feuille) sur chaque côté afin d'y écrire dans chaque 3 *bījā* commençant par la lettre « L ».

4 - A l'Est on écrit « La », « Lā », « Lī ». Au sud « Li », « Lu », « Lū ». A l'Ouest « Le », « Lai », « Lo ». Au Nord « Lau », « Lam », « Laḥ ».

5 - On doit inscrire un *bīja* par feuille. On doit tracer des tridents fermés par des points sortant de chaque coin.

6 - On doit dessiner deux *yantra* identiques, les placer ensemble sur le sol, soi-même assis face au nord, les percer avec un trident et poser une pierre dessus.

7 - Ainsi est-on sûr de désactiver ce qui se tramait de dangereux contre soi.

8 - On nomme ce *yantra* « Celui qui protège de la mort », il doit être réalisé par quelqu'un de cœur noble. S'il est effectué par quelqu'un d'ordinaire il perd son efficacité.

9 - Ce *yantra* est conquérant de la mort et protecteur de la vie. S'il est utilisé correctement l'épouvantable dieu de la mort lui-même ne pourra approcher celui qui l'a fait. Et si malgré tout le dieu de la mort parvient à l'approcher, l'efficacité du *yantra* protégera certainement de sa fureur.

Septième *yantra* : qui permet d'obtenir un bien

Vivādevijayam saptamam yantram

Śiva dit :

1 - Celui qui veut acquérir un bien, réussir une affaire, doit tracer ce *yantra* sur une feuille de bouleau.

2 - Il faut écrire au centre le nom de l'objet à acquérir, tracer un cercle autour et dessiner quatre feuilles en y inscrivant dans chaque « *Hrīm yam* ».

3 - Pour cela on mélange du jus de muscade et du safran, puis on trempe le *yantra* dans du lait.

II - Deuxième section Pouvoirs d'attirer quelque chose ou quelqu'un à soi.

Premier *yantra* *Māṇibhadra*

Śiva dit :

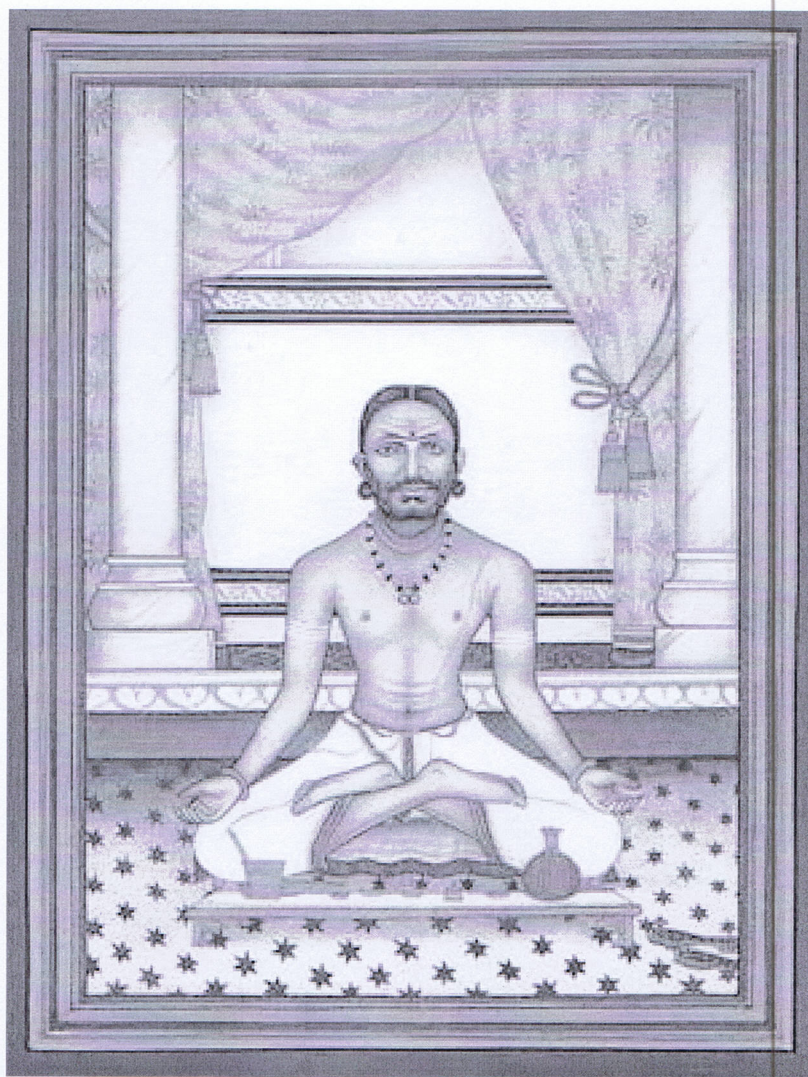
1 - Je vais maintenant te parler d'un *yantra* d'attraction. Ce grand *yantra* vient du *yakṣa Māṇibhadra* et il est réputé pour être le plus grand de ceux qui ont des résultats merveilleux.

2 - Il ne faut pas révéler ce *yantra* à n'importe qui et il faut le garder secret et enfermé. Il doit être écrit sur une feuille de bouleau avec l'encre prescrite.

3 - Il faut écrire sur la première ligne quatre fois la syllabe « *Saḥ* » suivie par « *Ī* ».

4 - Sur la deuxième ligne on doit écrire deux fois « *Saḥ* » suivi par « *Kroṃ hrīm kroṃ* ». Sur la troisième ligne le nom de la personne ou de l'objet à attirer.

5 - Sur les quatrième et cinquième lignes on doit écrire « *Hrīm kroṃ hrīm kroṃ* ». Le *yantra* doit être terminé en traçant trois cercles autour.



6 - On doit honorer le *yantra* de façon adéquate et l'entourer d'un fil et dessiner l'image de la personne ou de l'objet sur son corps avec de la pâte

7 - Et placer le *yantra* sur son cœur et le chauffer avec du bois de *khādira* (*Acacia Catechu*). Durant trois jours consécutifs on doit répéter le *mantra* :

8 - *Oṃ devadattam vegena ākarṣaya Māṇibhadra.*

9 - En faisant ainsi *Māṇibhadra* accordera certainement le succès.

Deuxième yantra : revoir un ami

Mitradarśanam dvitīyam yantram

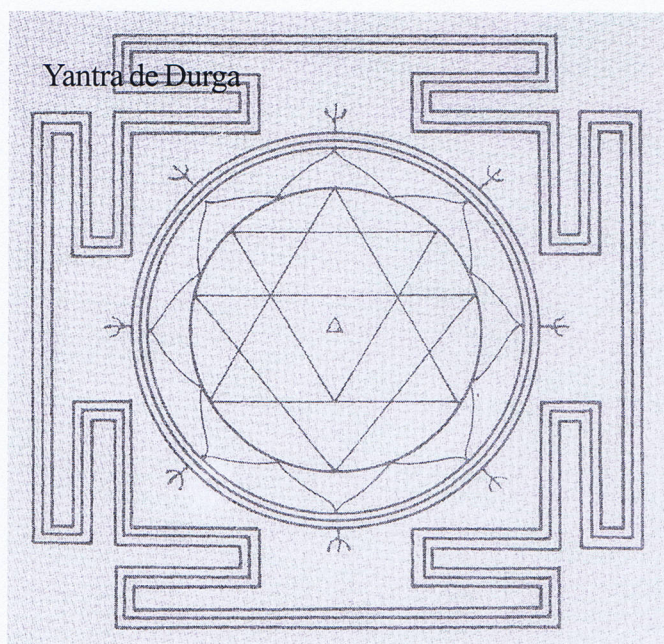
Śiva dit :

1 - Je vais maintenant t'expliquer un yantra qui est difficile. Il faut tracer ce yantra sur une feuille de bouleau avec du sang d'âne mélangé à de la pâte de santal liquide.

2 - Il faut écrire le nom de la personne, faire un cercle autour et tracer quatre pétales autour du cercle.

3 - Il faut écrire « *Hruṁ* » dans chaque pétale. Ainsi on reverra sûrement son ami grâce à l'efficacité du yantra.

4 - Ce yantra doit rester secret et gardé avec précautions. Il ne doit pas être dévoilé sous peine de perdre son pouvoir.



Troisième yantra

Traipuram tṛtīyam yantra

Śiva dit :

1 - Je vais maintenant te parler du yantra de Tripura. Il faut tracer ce yantra sur une feuille de bouleau avec du jus de noix muscade.

2 - Ecris le nom de la personne ou de l'objet au centre entouré du *bījā* « *Hrīm* ». Dessine autour deux triangles, quatre pointes à l'est et quatre à l'ouest.

3 - Ecris dans chaque angle le *bījā* « *Sauṁ* ». Honore le yantra et place le dans du ghi.

4 - Honore le de la même façon durant sept jours et appelle Tripura avec le mantra : « *ākaraṣaya mahāvega Devadattam mama priye* ».

5 - Il est sûr qu'alors l'objet de la convoitise viendra.

Quatrième yantra

Kāmarājākhyam caturtham yantram

Śiva dit :

1 - Je vais te dire un yantra qui attire ce qui est féminin. Il est secret parmi les secrets et il produit un succès immédiat.

2 - Ce grand yantra qui est fort difficile à réaliser ne doit pas être donné à tout le monde. Sur la première ligne on écrit « *Om Hrīm Klīm* ».

3 - Sur la deuxième ligne trois fois « *svāhā* ». Idem sur la troisième ligne. Sur la quatrième ligne, O toi la plus sage d'entre toutes, le nom de l'objet ou de la personne féminine que l'on veut attirer.

4 - Il faut tracer un triangle autour des lignes. Il faut honorer le *yantra* de la manière prescrite avec les offrandes requises.

5 - Dans un laps de temps de trois heures, sans aucun doute « l'objet » convoité sera attiré. Le *Kāmarāja yantra* est vraiment difficile à réaliser, même pour les dieux.

III - Troisième section Pouvoirs de neutraliser, paralyser.

Premier *yantra*

*Shatrumukhastambhanam
prathamam yantram.*

Śiva dit :

1 - Je vais t'enseigner les *yantra* qui peuvent neutraliser toutes sortes d'ennemis.

2 - Il convient d'utiliser de l'écorce de bouleau et la sève du muscadier.

3 - Il faut tracer six triangles dont la somme forme un carré

4 - et les séparer par deux lignes.

5 - Dans chacun d'eux on écrit les six *bījā*, « *Um* », « *Ma* », « *La* », « *Va* », « *Ra* », « *Ya* » les uns en dessous des autres.

6 - Autour de son espace le *yantra* doit être entouré par 3 *ukāraṃ* de chaque côté.

7 - Un trident à chaque coin.

8 - Sept tridents à l'est.

9 - Après avoir inscrit les douze *ukāraṃ* représentant symboliquement les douze soleils,

10 - L'esprit ferme et immobile on doit honorer le *yantra* comme déjà appris en murmurant le *mantra*,

11 - « *Om hrīm stambhaya mukham stambhaya stambhaya ṭha ṭha ṭha svāhā* » tous les matins cent huit fois durant trois jours portant de jolies fleurs jaunes en offrande.

12 - Honorer ce *yantra* tous les matins durant trois jours permet de neutraliser toutes choses ou de réduire quiconque au silence.

Deuxième *yantra*

*Yātrastambhanam dvitīyam
yantram*

Śiva dit :

1 - Maintenant voici un autre *yantra* qui peut immobiliser un être vivant.

2 - Trace un *yantra* sur deux blocs de pierre avec une encre jaune, faite de jus de muscade, ou de piment, ou d'arsenic rouge et de safran.

3 - Sur une première ligne inscrit « *Kumbhe mohe* », sur la deuxième ligne le nom de l'être vivant suivi de *mohe* sur la troisième ligne.

4 - Entoure ces lignes en dessinant un carré avec un trident à chaque coin ainsi qu'au milieu de chaque ligne du carré.

5 - Il y a ainsi huit tridents. Il faut honorer ce *yantra* avec des parfums, des lampes à huiles et des douceurs.

6 - Après avoir ainsi honoré le *yantra* il faut le placer dans un trou situé dans un endroit propice. Il faut remplir ce trou avec de l'argile et allumer un feu autour.

7 - Grâce à cela l'être vivant sera immobilisé. Le *yantra* deviendra actif.

8 - Même un bol de cuivre placé sur le *yantra* sera immobilisé dans tous les cas.

[...]

Cinquième *yantra*

Vahnistambhanam pañcamam yantram

Śiva dit :

1 - Je vais maintenant t'instruire

sur un *yantra* merveilleux qui arrête les épreuves venues du feu.

2 - Trace ce *yantra* sur une écorce de bouleau. Inscris au centre le nom de l'épreuve.

3 - Ecris le *bījā* « *Krom* » au début et à la fin du nom ainsi que dessus et dessous.

4 - Il faut entourer ces lignes d'un carré et à l'intérieur de chaque angle le *bījā* « *Lam* »

5 - Puis tracer un trident sur chaque coin externe.

6 - Il faut honorer le *yantra*, inviter un saint homme, mettre le *yantra* au sol et un autre identique dans l'eau.

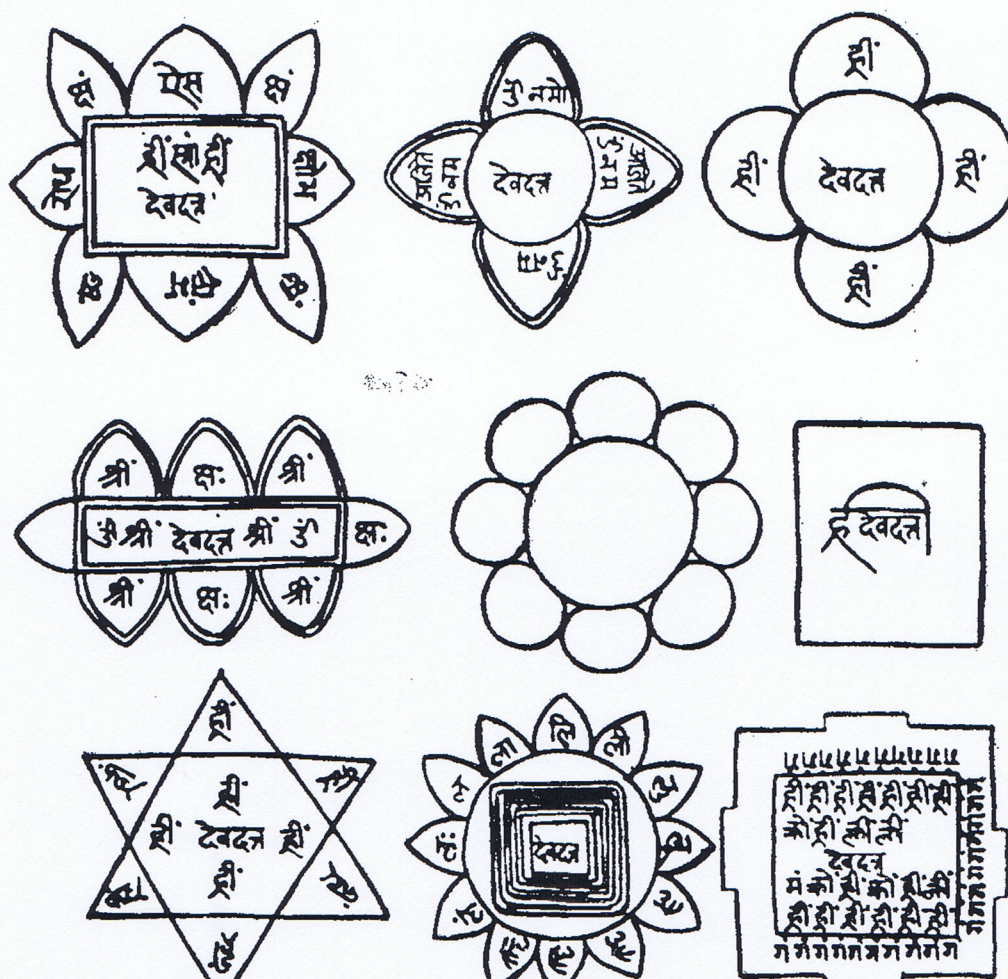
7 - Dès que le *yantra* se creusera dans l'eau, toute nuisance venue du feu s'arrêtera.

8 - On nomme ce *yantra* *stambhana* parce qu'il aide à sortir victorieux de l'épreuve. Il ne doit être confié à personne sous peine de perdre son efficacité.
[...]

IV - Quatrième section Pouvoirs de diviser, brouiller.

Premier *yantra*

Naranārīvidveshanam prathamam yantram.



Śiva dit :

1 - Chère déesse, je vais maintenant t'indiquer un *yantra* qui divise les hommes et les femmes.

2 - Ô belle au visage si doux, déesse suprême, il faut écrire ce *yantra* destructeur de l'harmonie avec une encre faite de safran et de muscade sur de l'écorce de bouleau.

3 - Il faut tracer huit lignes verticales équidistantes en partant de l'ouest pour aller à l'est et les entourer sur chaque côté de deux lignes rapprochées formant angle droit.

4 - Il faut écrire « *durbhago bhava*

durbhago bhava » sur la première ligne du *yantra* à 9 compartiments. Sur la seconde et la troisième ligne et dans le troisième, quatrième, cinquième et sixième compartiment il faut écrire les noms des personnes à séparer.

5 - Sur la quatrième ligne il faut de nouveau écrire de la même façon « *durbhago bhava durbhago bhava* »

6 - En dehors du *yantra*, au nord, il faut écrire « *Oṃ ajite svāhā* ».

7 - En dehors du *yantra*, au sud, il faut écrire « *Oṃ aparājite svāhā* », ainsi le *yantra* est-il prêt.

8 - Il faut ensuite repérer une rivière tranquille et dessiner une image de *Gaṇapati* et mettre le *yantra* au cœur de cette image.

9 - Puis il faut faire une autre image de *Gaṇapati* avec une crème faite avec du lait,

10 - et commencer à honorer ce *yantra* avec les douceurs si chères à *Ganesh* que l'on offrira à des enfants.

11 - Ayant ainsi fait plaisir à *Gaṇapati*, le maître des *gaṇa*, il faut placer les images et le *yantra* entre deux pots. Les personnes partageront ainsi la malchance pour toujours.

12 - Ainsi l'homme ne sera plus attiré par la femme quand bien même elle serait adorable et la femme par l'homme quand bien même il serait doux et séduisant.

13 - Ce *yantra* produit une séparation définitive entre homme et femme, il est éminemment se-

cret, il ne faut pas le livrer à quelqu'un d'ordinaire sous peine qu'il produise un effet contraire.

[...]

V - Cinquième section Pouvoirs d'éradiquer, faire disparaître.

Premier *yantra*

*Satrumāraṇam prathamam
yantram.*

Śiva dit :

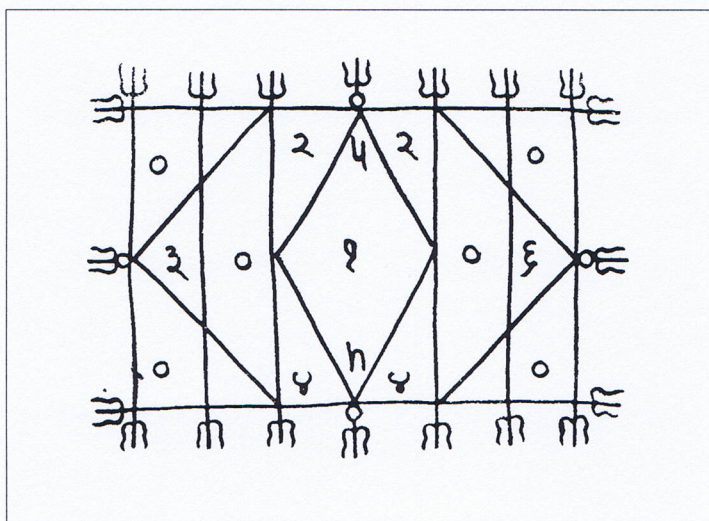
1 - Je vais maintenant t'enseigner un *yantra* permettant d'éradiquer n'importe quel ennemi. Ce *yantra* doit être tracé devant une représentation de ce que tu veux éradiquer.

2 - Il faut se rendre dans un cimetière le quatorzième jour qui suit la lune noire et y tracer le *yantra* avec du jus de *dhattūra*.

3 - Pour dessiner ce *yantra* il faut être nu et complètement seul. On doit écrire le nom de ce que l'on désire éradiquer sur une feuille de *namrātaka* avec une queue de renard comme crayon,

4 - en faisant précéder et suivre le nom par « *maśli* » et en l'entourant d'un triangle formé de deux lignes.

5 - Ô très chère au si beau visage ! Les lignes du haut doivent être tout à fait droites et il faut placer



le *yantra* entre deux d'un pot.

6 - Après l'avoir honoré comme il convient à l'aide de sang et d'autres éléments, il faut le placer là où se trouve ce qui doit être éradiqué.

[...]

VI - Sixième section Pouvoirs de repousser, détruire.

Premier yantra

Satoruccātanam prathamam yantram.

Śiva dit :

1 - Voici un *yantra* qui permet de repousser les êtres hostiles. On trace le *yantra* sur une feuille de bouleau avec du sang de corneille et de hibou.

2 - On écrit le nom de l'être à repousser que l'on entoure d'un double cercle. Ensuite on trace avec des doubles lignes autour des cercles quatre pétales dans lesquels on écrit « *Yam* ».

3 - Ce *yantra* doit être honoré comme indiqué précédemment et on doit méditer dessus. Les cendres d'une coquille St-Jacques peuvent servir comme substitution aux offrandes habituelles.

4 - Toutes les créatures, sans parler forcément d'un être humain, peuvent être repoussées de chez soi et réduites à l'errance.

[...]

VII - Septième section Pouvoirs pour amener la paix, protéger.

Premier yantra

Jvaravijñāsanam prathamam yantram.

Śiva dit:

1 - Je vais maintenant te parler des *yantra* qui apaisent. Ecoute, très chère, comment faire un *yantra* pour éliminer la fièvre.

2 - Il faut tracer un *yantra* avec des lignes parfaitement droites sur chacun de ses côtés et les joindre de façon à former un carré. Tracer dessus un autre *yantra* identique incliné de façon à faire huit triangles.

3 - Ce *yantra* doit être tracé avec du jus de *dhattūra* sur un morceau d'étoffe provenant des tissus enveloppant un mort pris sur le lieu de crémation. Ceci doit être fait soit le huitième soit le quatorzième jour de la lune noire.

4 - On doit écrire le nom de la personne au centre du *yantra* entouré de quatre « *ram* » et écrire également « *ram* » dans chacun des huit triangles.

5 - Il faut honorer le *yantra* avec des belles fleurs choisies pour l'occasion et l'on verra la fièvre mortelle immédiatement disparaître.

[...]

Traduit du sanskrit par
C. Tikhomiroff

Mais dites-moi, docteur, ça sert à quoi le yoga!

Alors le médecin fit s'allonger son patient, peut-être lui sembla-t-il que quelqu'un qui pose une telle question devait être obligatoirement fatigué. Ou peut-être voulait-il imiter les psychanalystes qui eux-même imitent Freud, qui lui-même imitait...

Le docteur laissa un petit moment son patient dans le silence, imaginant il ne pouvait pas faire mieux, que ça lui faisait du bien. A lui aussi d'ailleurs ça faisait du bien. Il tournait et retournait la question dans sa tête, vainement, aucune réponse ne lui venait. Mais pourquoi donc ce patient posait-il de telles questions ? Peut être qu'après tout c'était à lui-même de répondre, s'il avait la question il pouvait bien avoir la réponse, et puis lui n'avait pas été formé pour y répondre puisqu'il n'avait jamais fait de yoga. Tout ce qu'il en connaissait était assez vague, les postures, la respiration, la relaxation. Mais à tout bien y réfléchir il en connaissait assez pour lui répondre, il connaissait même plus d'éléments que pour d'autres questions ou affirmations intimes que lui faisait son patient et auxquelles il répondait, se fiant à son flair.

Le patient se foutait un peu de la réponse, il n'était pas sûr que son « psy » puisse lui répondre, il voulait simplement avoir un avis, un avis de plus avant d'essayer le yoga, car il ne voulait pas s'investir avec un risque de perte, il voulait que tout ce qu'il décidait de faire pour lui-même soit très bon et rentable pour lui-même. En fait il en avait un peu marre de la psychanalyse, son « psy » avait beau lui rabâcher que c'était une thérapeutique riche et performante, il commençait à penser

qu'elle était surtout riche pour lui, trois séances par semaine, au prix exorbitant de la séance et ce depuis dix ans, rien qu'avec ça il avait pu faire sa piscine et le mur d'enceinte de sa propriété et changer deux ou trois fois de voiture. Alors maintenant ça faisait un peu trop et il ne voulait pas commencer le yoga sur les mêmes bases, devoir payer un rente pour si peu de résultats.

La réponse donnée fut si banale qu'elle ne lui servit à rien. Il pensa que la meilleure solution était d'aller voir directement un maître en yoga et de lui poser la question : « santé ? éveil ? mais à quoi ça sert le yoga ? ». C'est ce qu'il fit.

Le maître en yoga n'eut pas beaucoup à réfléchir car, bien sûr, il connaissait parfaitement le sujet. Avec un large sourire accueillant il lui dit : « Ni à l'un ni à l'autre, le yoga ne poursuit aucun but utilitaire, c'est juste une méthode pour jouer avec soi ». Il ne fut pas content de la réponse.

Dépité, l'ex-patient et « jamais disciple », pensa que le yogi ne valait pas mieux que le psychanalyste, il ne comprenait pas que ce que valent les autres est sans importance sur ce que l'on est. Heureusement il n'avait pas encore tout essayé, il lui restait encore à tester la politique, la religion et l'humanitaire avant de rendre définitivement le monde coupable de ses maux.

Mais, faisons lui confiance, il finira bien par y arriver.

**Plaisanterie inodore de
C. Tikhomiroff**