

## Pratiques des Nâtha Yogins



Michel Chauvet  
2017-2018

## Table des matières

Introduction .....	5
La Tradition Nâtha .....	6
La Philosophie Nâtha .....	8
L'aventure Intérieure.....	11
Le feu du sacrifice Agni et Soma .....	14
La Sadhana .....	16
Les pratiques de Hatha Yoga.....	21
Le Prânayâma .....	40
Les Mudrâs .....	48
Le Yoga Nidra .....	57
Bîja et Mantra.....	66
Yantra .....	77
Maha Vidya Yoga .....	79
Tantrisme et Alchimie .....	86
Tailler le diamant de l'intellect .....	90
Vie en yoga, vie dans le monde.....	93
Yoga et Bhoga.....	95
Rituel .....	97
Tantra et Sexe.....	99

A Kâli :

Om Hrim Shrim Krim Parameshvari Kâlike Svaha

A Shiva :

Om Hrim Haoum Namah Shivaya

## Avertissement :

Toute reproduction doit être soumise à l'autorisation de l'auteur.

**Michel Chauvet**

12 Place de la Mairie

30129 Manduel

Tel : 06.88.41.18.20

E-mail : [michel.chauvet@tantra.fr](mailto:michel.chauvet@tantra.fr)

## Introduction

Dans le yoga il existe de nombreuses voies ou chemins assez différents les uns des autres. Le yoga peut ainsi être comparé à un grand arbre qui aurait grandi et se serait développé au fil des siècles en de multiples branches.

Incontestablement, cet arbre a pris racine dans la tradition de l'Himalaya, il s'est abreuvé à la source des montagnes sacrées, dans les neiges éternelles, là où résident les dieux et les déesses du panthéon hindou. Les récits des explorateurs comme Alexandra David Neel et autres découvreurs occidentaux ont rapporté l'existence des yogins, anachorètes et autres ascètes vivant à l'année dans l'Himalaya, le plus souvent dans des ermitages ou encore dans de simples grottes.

Indiscutablement, au fil des siècles et depuis les temps les plus reculés, soit environ 5000 ans avant notre ère, des yogis et des yoginis ont pratiqué le yoga durant des décennies dans ces régions de hautes altitudes préservées de toutes influences extérieures. Il est tout à fait envisageable que certains individus aient pratiqué des ascèses durant 60, 70, 80 ans voire plus. Il est alors difficile de concevoir ce que ces êtres ont pu réaliser de leur vivant, mais il est fort probable que leurs corps et leurs esprits se soient emparés de pouvoirs extraordinaires.

De manière évidente, sur ce toit du monde, la très haute altitude ainsi que le dépouillement et la rudesse du climat induisent une proximité naturelle avec les plans supérieurs de la conscience. Le yoga édifie, dans la sensation intérieure, une dimension verticale afin d'établir un lien efficient avec les mondes célestes, comme au-delà des apparences. Cette façon d'appréhender les plans supérieurs n'est donc pas le fait de croyances religieuses ou superstitieuses, mais bien la mise en œuvre de ressources disponibles dans la condition naturelle des hommes et des femmes vivant sur cette terre.

Pour revenir à notre arbre symbolique du yoga, son tronc est constitué du corpus commun des pratiques à toutes les écoles soit le Hatha Yoga qui a ainsi défini toutes les pratiques traditionnelles du yoga soit principalement : les postures (*āsana*), les souffles (*prāṇāyāma*), les ligatures (*bandha*), les gestes (*mudrā*), le retrait des sens (*pratyāhāra*) les concentrations (*dhāraṇā*), la méditation (*dhyāna*) et la méditation profonde (*samādhi*).

De ce tronc, viennent trois branches ancestrales soit le Jāinisme, le Vedānta et le Tantra. Les jāins adorent Maha Vira le grand héros, les vedantins sont surtout vishnouites, alors que les tantriques sont plutôt shivaïtes.

Enfin il faut garder à l'esprit que toutes ces grandes traditions se sont influencées les unes par rapport aux autres. Elles-mêmes ont influencé d'autres traditions plus tardives comme le bouddhisme, le sikhisme, le shaktisme et bien d'autres branches et sous branches qui n'ont jamais cessé de faire grandir le grand arbre du yoga.

<b>La Tradition Nâtha</b>
---------------------------

Selon Tara Michaël (sanskritiste émérite) en citation de son étude :

« *Shri Âdi-Nâtha est la Source de toute connaissance du yoga et du tantra. Il est Akula, le "Sans lignage", en qui apparaît et se déploie Kula ou Shakti, d'où proviennent toutes les lignées de Nâtha-siddhas.*

*Le Guru est considéré comme une manifestation de Âdinâtha Shiva. Sa demeure éternelle est sur la cime du mont Kailasha dans l'Himalaya, près du lac Manasarovar. Sa majesté se manifeste dans les douze jyotir-linga. Son mantra est: Omkâr âdinâthâya namah.*

*Selon le mythe fondateur, le dieu Shiva, Âdinâtha, dispensait les enseignements secrets, à son épouse la déesse Pârvatî, au pied du Mont Kailasha et au bord du lac Manasarovar. Dans la solitude des Himalaya, et dans le lac, un poisson (matsya) qui s'était caché là, écouta alors les enseignements au sujet de la divinité de l'Être Absolu et de toutes formes de sa Vie Terrestre. Dépouillé par la puissance de cette révélation de sa forme de poisson, et recevant la grâce et la bénédiction de Shiva, il devint Matsyendra, le "Seigneur du poisson", le premier des Nâtha-siddhas.*

*Goraksha-nâtha est le plus illustre disciple de Matsyendra-nâtha, il répandit la voie du Hatha-yoga à travers toute l'Inde. Go signifie "vache", il est appliqué aux organes des sens; rakshâ veut dire garde, surveillance, protection; Goraksha est à la fois celui qui protège les vaches et celui qui est protégé par les vaches.*

*Un texte de bhakti, Bhakta-vijaya par Mahîpati, raconte ce mythe sur la naissance de Goraksha: un jour, Matsyendra-nâtha, pendant sa tournée d'aumônes, s'arrêta devant la maison d'un riche marchand, et cria "Alakh" (du sanscrit alakshya, l'Indéfinissable, l'Ineffable, désignation apophatique du Brahman suprême), auquel on reconnaît les Yogin aux oreilles percées.*

*La maîtresse de maison sortit en apportant son offrande, et fut étonnée de sa splendeur. Elle lui fit une requête: "je n'ai pas d'enfant, faites-moi la grâce de m'indiquer comment je pourrais en avoir un". Matsyendra bienveillant prit une poignée de cendres sacrées, y imposa la puissance d'un mantra, et les versa dans les mains de la femme, en disant : " dès l'instant où vous absorberez ces cendres, mêlées à un peu d'eau, vous concevrez un fils". Et il s'éloigna rapidement. La femme déposa les cendres dans son sanctuaire domestique, puis elle alla consulter ses amies et confidentes du voisinage. Celles-ci jetèrent le doute en elle, la persuadèrent que ce n'était qu'un tour de magie noire, et elle se débarrassa des cendres.*

*Douze ans plus tard, Matsyendra surgit à nouveau à la porte de cette maison, et à son cri : "Alakh", la femme sortit. Matsyendra lui dit: "permets-moi de voir sur-le-champ le fils qui t'est né après que je t'ai donné les cendres sacrées." Elle resta silencieuse, craignant d'être maudite.*

*Matsyendra reprit :*

- *Dis-moi si tu as avalé les cendres ou si tu les as jetées quelque part ?*

*La femme répondit :*

- *J'ai écouté les avis des autres, circonvenue par le doute, je les ai jetées dans le foyer, puis elles ont été collectées dans ce large fossé où les fermiers mettent leur bouse de vache.*

*Matsyendra s'approcha du monceau de fumier et appela d'une voix forte : "Alakh". Du sol sortit une voix: "O commandement de mon Guru", et un jeune garçon de douze ans, glorieux et lumineux, doué de toutes les marques du génie, émergea à cet endroit, non souillé par la bouse. Matsyendra le prit par la main et l'emmena. Comme il avait vécu dans un mélange de bouse et de cendres pendant douze ans, il fut nommé avec affection Goraksha-nâtha.*

*Cela explique la relation étroite entre Goraksha et la vache et tout ce qu'elle représente, mais aussi son tempérament ascétique, et son indifférence envers les femmes. Rejeté par celle qui devait être sa mère humaine, par un juste retour des choses, il fut capable d'ignorer le sexe féminin et de ne pas tomber dans les pièges tendus par celui-ci.*

*Goraksha-nâtha est l'un des neuf Nâthas selon le Mahârnavatantra, l'un des douze Gurus humains (mânava-guru) selon le Kaulâvalî-tantra et le Shyâmâ rahasya, l'un des douze Kapâlîka selon le Shâbara-tantra. Il est placé en tête, avec Matsyendra, de la liste des quatre-vingt-quatre siddhas par le Varna-ratnâkara, la Hatha-yoga-pradîpikâ et d'innombrables autres textes.*

*La tradition fait descendre sa lignée spirituelle jusqu'à Gaîni-nâth, Nivritti-nâth, Dnyandev, Vishoba et Nâmdev. Même en pays tamoul, Goraksha est célébré par Tirumular dans son Tirumantiram. A l'extrême Nord, les adeptes tibétains du bouddhisme Mahâyana reconnaissent en lui l'un des quatre-vingt-quatre siddhas de la voie Sahajayâna, affirment qu'il transmet son inspiration spirituelle à d'innombrables disciples dans tous les pays, et qu'il eut douze disciples prééminents.*

*Goraksha-nâtha est l'auteur d'innombrables ouvrages: une vingtaine de textes sanscrits, parmi lesquels la "Centurie" (Goraksha-shataka), le "Guide des principes des Siddha" (Siddha-siddhânta-paddhati), le "Yoga non mental" (Amanaska-yoga), etc., ainsi que des textes en vieux Hindi et en langues vernaculaires.*

*Selon la tradition Bengalie, il y a quatre Nâthas principaux, Matsyendra au Nord, Goraksha à l'Ouest, Jâlandhara à l'Est et Kânhapâ, c'est-à-dire Chaurangî au Sud.*

*La tradition répertorie aussi neuf Nâthas et quatre-vingt-quatre Siddhas.*

*Les neuf Nâthas sont Âdi-nâth ou Omkarnâth, Udaya-nâth (Pârvaî), Satyanâth (Brahmâ), Santosh-nâth (Vishnu), Achalnâth ou Nâganâth (Shesha), Gajabelinâth (Ganesha), Matsyendranâth, Gorakshanâth et Jâlandharanâth. Selon une autre tradition, aux premiers siddhas Matsyendra et Goraksha succèdent Jâlandharanâth, Chauranginâth, Kaniphanâth, Revalnâth, Charpatinâth, Bhartriharinâth, et Gopîchandnâth, ce qui forme neuf Nâthas. Mais il y a des variantes dans les listes, ce qui indique qu'il ne s'agit pas d'une liste historique, mais d'un nombre symbolique.*

*Quant aux Siddhas, on s'en remémore principalement quatre-vingt-quatre, ce qui correspond aussi à un chiffre sacré. »*

<b>La Philosophie Nâtha</b>
-----------------------------

Les Nâthas appartiennent à la branche du tantrisme shivaïte non dualiste. (Voie dite Kaula en rapport avec les autres voies shivaïtes Trika et Krama). Pour eux Shiva jouit de la pure quiétude et de l'éternité, tandis que Shakti, son énergie, est la source du changement ainsi que l'expérience variée qui s'y rattache.

Les Nâthas sont issus de l'Inde du Nord et sont réputés pour leur puissance ainsi que la recherche des pouvoirs (*siddhi*). En ce sens, ils sont craints et jouissent traditionnellement d'un grand respect de la part de la population indienne.

Il existe plusieurs sous branches ou écoles (*akhara*) plus ou moins ésotériques ou exotériques, la plus connue étant la branche religieuse nommée « Sampradaya », elle-même subdivisée en douze branches (*pantha*).

Les enseignements dispensés dans cette formation proviennent principalement de Christian Tikhomiroff et de Yogi Matsyendranath. Qu'ils leur soient rendu hommage et qu'ils puissent continuer à nous éclairer le plus longtemps possible sur le chemin du yoga.

La tradition Nâtha constitue une voie à part entière. Elle est suffisamment riche pour contenir toutes les pratiques et tous les usages du yoga. Assurément, une vie entière ne suffirait pas à en faire le tour. Cette voie comporte principalement les purifications (*kriya*), les nettoyages (*neti*), les postures (*āsana*), les souffles (*prāṇāyāma*), les ligatures (*bandha*), les gestes (*mudrā*), les fixations oculaires (*dṛṣṭi*), les formules énoncées (*mantra*) et les phonèmes monosyllabiques (*bīja*), la visualisation de diagrammes (*yantra*), la relaxation (*nidrā*), les massages subtils (*nyāsa*), les concentrations (*dhāraṇā*), le retrait des sens (*pratyāhāra*), l'adoration (*bhakti*), l'étude des textes sanskrits (*jñāna*), la méditation (*dhyāna*) et l'absorption intérieure (*samādhi*).

De manière plus simple, voici la hiérarchisation des pratiques de cette voie :

Kriya (purifications au sens large, remplace Yama et Niyama du yoga de Patanjali)

Āsana (postures)

Prāṇāyāma (contrôle des souffles)

Mudrā (gestes avec les mains et de tout le corps)

Pratyāhāra (retrait des sens)

Dhāraṇā (concentration)

Dhyāna (méditation)

Samādhi (absorption)

Il est à noter l'importance des mudrâs dans cette échelle. D'une façon générale, les mudrâs sont des raccourcis, ils permettent d'éviter tout ce qui est « ennuyeux » et « fastidieux ». (yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, etc..) On est censé y récupérer tout ce qui est acquis en prāṇāyāma. Il s'agit surtout de ne plus respirer et de tenir le vide ou le plein. Dans le tantrisme, l'état méditatif vient directement après les mudrâs, que ce soit après une montée d'énergie ou non. L'ordre est toujours : āsana, prāṇāyāma, mudrâ, état méditatif. Il est à noter clairement que l'état méditatif s'accompagne ici de l'absence complète de souffle. Dans l'état méditatif se produit la suspension spontanée des souffles (*kevali kumbhaka*). L'individu se

tient alors au centre de lui-même comme dans l'œil du cyclone où n'existe plus aucune agitation.

À l'instar des autres écoles tantriques, les Nâthas accordent une grande importance à la Kundalini Shakti. La visée principale du yoga tantrique est bien d'éveiller l'énergie de la Kundalini de sorte qu'elle puisse retrouver les centres du haut et notamment le centre transcendant au-dessus de la fontanelle (*sahasrara chakra*) pour s'unir à Shiva en la divine sensation de la pleine Conscience.

Kundalini Shakti est l'énergie vitale résidant dans les profondeurs de notre être au niveau du centre de la base (*mūlādhāra chakra*). De manière ordinaire, elle reste à l'état latent et ne peut se réveiller, se manifester qu'avec l'expérience d'un état d'extrême urgence ou de danger vital. Seuls les yogins avisés, comme les Nâthas pratiquant le Hatha Yoga, savent réveiller et canaliser cette énergie vitale à la manière d'un serpent qui se dresse et remonte à travers le conduit subtil de la colonne vertébrale (*sūsumṇā nadi*).

En vérité Kundalini Shakti n'est autre qu'une énergie de prise de conscience. De manière absolue, elle est l'énergie de conscience de l'être universel qui s'éveille à lui-même. En tant que pure affectivité et pure vibration, elle insuffle le devenir chez toutes les créatures animées ou inanimées et possède tout pouvoir sur le cœur des hommes et des femmes.

Lilian Silburn reçut un enseignement direct du Shivaïsme du Cachemire auprès de son maître Swami Lakshman Joo qu'elle allait voir régulièrement dans un village près de Shrinagar. Voici ce qu'elle écrit au sujet des Nâthas.

*« Pour se libérer en une seule vie du conditionnement humain, les Nâtha ne préconisent ni les pratiques religieuses extérieures ni la connaissance des traités. Ils insistent sur une voie directe aussi brève que possible, celle que découvre l'adepte en lui-même et jusque dans son propre corps, lieu privilégié de l'expérience amoureuse, que celle-ci concerne la divinité, l'énergie ou l'univers.*

*À cette fin les Nâthas recourent à un seul moyen : l'intuition et la pureté de cœur. On les appelle en conséquence sahaḥjiya, adeptes de la spontanéité. Ils se caractérisent par la simplicité du cœur et de l'esprit. Grâce au sahasrasamadhi la pensée s'absorbe progressivement dans la félicité, l'impression erronée d'objectivité et de dualité s'estompe et finalement disparaît. Lorsqu'un tel état de conscience se répand dans toutes les activités journalières, le yogin, quelles que soient les circonstances n'éprouve qu'une seule et même saveur (samarasa) qui imprègne l'univers entier.*

*C'est pourquoi il est nécessaire de sanctifier, de transfigurer le corps, car il faut un corps pur, subtil et adamantin pour obtenir des pouvoirs surnaturels. Mais, ici point n'est besoin de pratiques ardues et fastidieuses, le contrôle du souffle s'obtient en faisant pénétrer les souffles dans la voie médiane (sushumna) grâce à la friction unifiante des souffles ascendant et descendant qui n'exercent plus la dualité. Cette pratique s'effectue sans effort, la pensée étant devenue stable, les sens le deviennent également. Quant au contrôle sexuel, il dépend de l'énonciation intérieure (ajapajapa) ; en effet dès que tout a fondu dans la voie médiane, le yogin entend intérieurement une sonorité spontanée (anahata nada) et s'il demeure vigilant à son égard, la kundalini s'éveille puis s'élanche dans le centre supérieur où elle s'unit à Shiva.*

*Ainsi atteint-il de façon aisée, naturelle, innée, l'état d'absorption dans la félicité (unmani) qui transcende la pensée et devient-il un homme, une femme, libre, sans attache (avadhuta).*

*Mais pour obtenir cet état, un guru appartenant à une lignée véritable est indispensable : il doit être vénéré à l'égal de Shiva. C'est lui qui effectue chez le disciple la tenue du souffle, l'absorption de la pensée et l'éveil de la Kundalini. »*

De nos jours, le yoga Nâtha est encore bien vivant. À l'instar du tantrisme, il se trouve plus adapté à notre monde moderne particulièrement perturbé, et il ressurgit pour proposer un enseignement puissant et direct à l'encontre de la perte et la complexité de notre civilisation. Ce yoga recherche la puissance, les pratiques de feu et l'élévation de la fréquence vibratoire. Il est abrupt et vise au centre de l'individu l'union de Shiva et Shakti dans les chakras et dans la Sushumna Nadi par la recherche de l'éveil de Kundalini Shakti.

Dans cette recherche, il faut tout de suite donner un avertissement salutaire. L'augmentation significative du niveau d'énergie procure souvent de bonnes sensations, les expériences s'avèrent plaisantes, le surcroît d'énergie aiguise les désirs et affine les sens, les nourritures terrestres deviennent encore plus délicieuses et savoureuses. De plus la montée d'énergie offre à l'adepte une puissance mentale décuplée et peut engendrer un sentiment de supériorité. Au fil des expériences l'adepte peut avoir l'impression d'appartenir à une élite, à une classe de privilégiés en rapport avec une population qui lui serait inférieure. Dans cette façon de penser et à coup sûr, l'énergie entraîne de grands désordres et de mauvaises actions.

L'énergie agit ici comme une drogue et l'adepte ressent le besoin de se lancer de nouveaux défis, d'en vouloir toujours plus. Il attend impatientement le moment où il pourra retrouver ces états de pouvoirs. Cet aveuglement entraîne toujours des fautes qui peuvent rapidement éloigner le pratiquant de la voie véritable du yoga. Cette puissance peut devenir un obstacle et une perte lorsqu'elle est mise au service de l'ego et de la recherche d'une quête de reconnaissance mondaine. Pire elle peut s'avérer dangereuse lorsqu'elle est employée à des fins de domination et de manipulation d'autrui. Invariablement, l'énergie, une fois montée finira toujours par redescendre, c'est sa nature de varier ainsi à l'infini et de relier les pôles d'opposés. C'est ainsi que ces cycles peuvent entraîner de grandes perturbations, de grandes déceptions et de grandes désillusions.

Cette belle énergie devient par contre une voie précieuse et une voie efficiente, lorsqu'elle est mise au service de la simplicité, de l'humilité et de la générosité du cœur. En ce sens il faut prendre en compte tous les aspects de l'énergie et mettre toutes ses potentialités au service de la Conscience universelle et non de l'ego phénoménal. Dans les pratiques qui élèvent le niveau d'énergie, il faut toujours garder une grande vigilance ainsi qu'une grande lucidité, pour comprendre ce qui s'accomplit à l'intérieur de soi. Il convient de se connaître soi-même et de toujours garder une visée purement intérieure et spirituelle, offrir le fruit de ses actes à la Conscience universelle.

Pour suivre ce chemin, il faut avoir une confiance absolue en son Guru, il est le guide, il est celui qui mène à l'état nommé « Être Conscience et Béatitude » (*sat cit ānanda*), à savoir notre condition native de bienheureux. Le Guru réside en ce lieu (*Shiva loka*), il montre ainsi, aux êtres affligés par le devenir, le chemin qui mène au-delà de la forme, à cet état de lumière et de paix intérieure.

## L'aventure Intérieure

Le yoga peut se définir simplement par un retour à soi, l'individu comprend qu'il lui faut tourner son regard vers le dedans, qu'il lui faut s'occuper en premier lieu de son corps et de la sensation intérieure. Le yoga commence par ce retournement des sens vers le dedans. Cette décision essentielle d'emprunter la voie du yoga n'est pas facile, elle n'est jamais prise à la légère. Souvent, il faut le dire, ce retour à soi fait suite à des difficultés, à des souffrances physiques ou morales. Ce peut être la maladie, le décès d'un proche, une faillite dans les affaires, ou toutes autres déceptions et désillusions de la vie. Ce peut être également une lassitude des plaisirs matériels, de la superficialité des rapports humains, de la fatuité, de la luxure et de la vanité à y discerner un véritable projet de vie. Mais ce peut être aussi plus simplement, l'intuition de vouloir s'améliorer, de donner du sens à sa vie, d'y trouver une meilleure qualité, une recherche intérieure pour de nouvelles connaissances sur soi-même et sur la vie elle-même.

Sur ce sujet la tradition établit trois catégories de parcours parmi les humains :

En premier lieu sont celles et ceux qui ne sont attirés que par les plaisirs matériels et les nourritures terrestres. Leurs seules préoccupations sont l'accumulation des biens matériels et la jouissance des plaisirs de ce monde. Mais cela n'est rien en comparaison de leur recherche de reconnaissance mondaine, car en vérité ce qu'ils désirent secrètement n'est rien d'autre que l'admiration de leur propre personne. Ceux-là dit-on constituent le bétail des dieux et des déesses (*pásu*). Leurs états de conscience dans les moments de plaisirs et de déplaisirs sont aussitôt consommés par ces maîtres et maîtresses qui ne leur laissent aucun répit. Cette vision métaphorique du bétail parqué dans son enclot n'ayant accès qu'à un pré carré d'expériences limitées, illustre bien la condition naturelle des hommes et des femmes vivant sur cette terre. Cette condition est soumise à des puissances qui cherchent irrémédiablement à s'exprimer, il faut assouvir les pulsions irrépressibles de la faim, de la soif, du sexe, des désirs égoïstes de reconnaissance de sa propre personne.

En second lieu sont celles et ceux qui connaissent les mêmes expériences que les premiers, mais qui contrairement à eux, désirent sincèrement s'extraire de cette condition. En eux existe une volonté de s'affranchir des désirs matériels pour une nourriture plus spirituelle. Préférant donner un sens moral à leur vie, beaucoup veulent ainsi privilégier la qualité à la quantité. Ils perçoivent à l'intérieur d'eux-mêmes des sensations de beauté et de pureté qui ne les laissent pas indifférents. Ceux-là sont, en vérité, à la croisée des chemins, ils et elles possèdent les qualités pour s'affranchir des illusions de la vie matérielle et sont réellement doués pour éprouver les réalités spirituelles de la vie intérieure. Mais dans les faits, la plupart se fourvoient dans des engagements militants ou poursuivent des causes réputées justes, reproduisant à leur insu les mêmes motivations de reconnaissance mondaine. Ils s'égareront ainsi dans des voies politiques, sociales ou culturelles qui ne sont en réalité que des impasses menant à l'oubli de soi. Plus rares sont celles et ceux qui comprennent que si le monde pose problème, c'est en rapport avec leur propre comportement et leur propre jugement face au monde et non à cause du monde lui-même. « Si tu veux changer le monde commence par te changer toi-même » nous dit le célèbre dicton de Gandhi. Pour ces derniers, s'ils décident d'emprunter la voie du yoga et s'ils rencontrent un maître avéré d'une lignée véritable, tout devient permis et le chemin s'ouvre alors vers la réintégration de la totalité de leur être, le Soi.

Enfin faut-il encore mentionner celles et ceux pour qui tout est déjà fait. De par leur naissance, tout est déjà accompli. S'il convient de faire encore quelque effort sur la voie, c'est seulement celui du souvenir et de la reconnaissance de leur propre nature. En s'unissant à eux-mêmes, ils se reconnaissent alors comme étant de nature pure, parfaite et omnisciente. Ces êtres plongés dans leur propre Soi appréhendent l'Univers comme un reflet de leur propre intériorité. Ils ne sont pas soumis au Karman, leurs actions n'atteignent aucun but, les fruits de leurs actes sont offerts au feu du détachement intérieur. Agissant en toute spontanéité, au service de la Conscience, ils se vouent à une vie purement spirituelle, à la compassion, à la louange des dieux et des déesses, à l'adoration et la contemplation divine.

Pour celles et ceux qui cheminent en quête de vérité et veulent s'affranchir du voile de l'illusion, il faut donc s'efforcer et suivre les enseignements du yoga. Ce chemin symbolise le travail sur soi et l'aventure de la connaissance intérieure. Il est traditionnel chez le maître, à ce moment de décision, de faire douter l'élève et de lui proposer une véritable réflexion avant même de commencer. C'est ainsi que la première qualité requise est l'envie de s'engager sur ce chemin. Il faut une grande conviction pour s'élancer sur la voie du yoga, il faut la volonté de quitter pour toujours la vie mondaine et la ferme intention d'aller le plus loin possible dans ce voyage sans retour. Paradoxalement tout est déjà contenu dans cette première intention - l'élan est Bhairava – c'est-à-dire que l'adepte, par cette seule volonté, peut atteindre immédiatement son but, la réalisation du Soi. En effet, à ce point de départ, tout est déjà parfaitement exprimé : partant de Soi est ressenti le toucher du Soi en le retour à Soi. Pour l'adepte qui réalise ainsi cette continuité du Soi, le point de départ se confond avec le point d'arrivée et il n'y a alors plus nulle part où aller.

Mais rares sont celles et ceux pour qui le chemin peut être ainsi abandonné si vite. La plupart doivent continuer à cheminer et à travailler sur eux-mêmes. Selon la tradition Nâtha, il faut apprendre à mobiliser les meilleures énergies. Une fois la décision prise de s'engager sur le chemin du yoga, il n'y a plus que des certitudes, celles de suivre les directives du Guru et de s'appliquer dans les pratiques proposées. Ojas est le nom sanskrit donné à cette mobilisation des énergies. Ojas est ainsi la vitalité profonde de l'individu, elle est la véritable force motrice sur le cheminement intérieur. En vérité, ce sont les mêmes déterminants qui projetaient l'individu vers l'extérieur et qui maintenant le poussent à agir vers l'intérieur.

*Selon Lilian Silburn : « Énergie consciente, la Kundalini est à l'origine des deux courants qui régissent la vie : prâna , énergie vitale, et vîrya efficience virile au sens large, le premier mettant l'accent sur l'aspect épanoui de l'énergie et le second sur son intensité adamantine. Ce sont les deux manifestations de la vitalité profonde (ojas) dont ils émanent avant de se fondre en une seule énergie à saveur unique (sâmarasa), béatitude propre à la fusion de la vie de l'instinct et de la vie intérieure et mystique. »*

Dans la pensée indienne Ojas est considéré comme force de caractère. Cette puissance est contenue au niveau de la tête, du mental. Il s'agit de cette aura d'autorité dont jouissent les fortes personnalités. Ces derniers sont écoutés, leurs paroles sont prises en considération, elles possèdent du poids. Sans nier la partie innée de cette qualité, chacun peut assurément cultiver et développer Ojas. En yoga, dans les postures par exemple, il est important d'apprendre à se concentrer, à développer la fermeté et la stabilité mentale. Par la répétition juste des exercices, l'élève apprend la constance, la ténacité et la pugnacité. Toutes ces dispositions d'esprit permettent d'accroître Ojas et d'emmagasiner de la puissance mentale. Au fur et à mesure du temps passé dans les pratiques, à force de se concentrer et de bien s'appliquer, l'élève

accumule de la confiance, du savoir-faire sur lui-même, il gagne en force physique mais aussi en force mentale. Il est important de comprendre également que les capacités à mobiliser les meilleures énergies, à se concentrer et gagner en détermination peuvent servir aussi bien en yoga que dans la vie pour faire face aux difficultés du quotidien.

Nous voyons combien Ojas est une force subtile très importante qu'il convient de développer en soi. Si la pratique du yoga passe par le corps, la visée reste tout intérieure. À ce titre, l'un des buts du yoga, est bien d'accroître la puissance mentale de l'individu, d'accroître Ojas.

Pour ce faire l'élève doit accompagner les pratiques de yoga par un changement dans ses habitudes de vie. S'il avait laissé s'installer de mauvaises habitudes de vie, il faut qu'il les abandonne sans tarder. Pour mobiliser les meilleures énergies, l'élève doit se maintenir en forme avec une bonne hygiène de vie. Il est excellent par exemple de doubler la pratique du yoga par celle d'un sport en plein air. Dans ce cas, il est préférable de choisir une activité physique qui fasse travailler le corps de manière équilibrée. La marche, la course, le vélo, la natation si possible en mer ou en rivière sont des activités physiques qui complètent idéalement la pratique du yoga. À ce sujet il est préférable d'enchaîner dans l'ordre : activité physique et yoga, et non l'inverse, de sorte à finir sur une pratique intériorisée, véritable but de tout l'exercice.

Dans le Tantra, les attaches deviennent des fils conducteur vers la liberté, et les désirs de puissantes énergies pour suivre le chemin de la réintégration vers la totalité de son être. Le tantrika n'ignore rien de ses désirs et de ses pulsions et notamment de ses pulsions sexuelles. L'adepte doit prendre conscience des énergies animales présentes dans les centres du bas. Frustration, colère, désir sexuel, faim et soif doivent être surveillé de près. Il s'agit non pas de réfréner ces énergies mais au contraire de les faire remonter vers le haut par le conduit de la Sushumna Nadi. L'adepte doit ainsi assumer son animalité et reconnaître en lui ce potentiel : énergie de défense du territoire, énergie sexuelle d'accouplement et de perpétuation de l'espèce, énergie de prédation, de la faim et de la soif. C'est indiscutablement dans ce réservoir que l'adepte doit puiser pour élever sa fréquence vibratoire et augmenter sa puissance mentale (Ojas).

## Le feu du sacrifice Agni et Soma

Pour élever sa fréquence vibratoire et son niveau d'énergie, le yogin s'emploie à des pratiques de feu appelé « Tapas ». Un tapas ou tapasya est un exercice qui cherche à maîtriser les sens et les désirs afin de brûler du karma et s'approcher de la libération (*mokṣa*).

Sur la voie du yoga, l'élève doit se servir des désirs et des attaches pour faire tapas. Les énergies du désir, des attaches envers les objets matériels deviennent alors une force motrice pour avancer sur la voie du yoga. L'énergie de par sa nature vibratoire relie les pôles d'opposés. Elle n'a pas de sens moral, elle manifeste et donne réalité aux modalités de la seule Conscience. Le yogin va ainsi inverser le sens de l'énergie pour lui donner une visée purement intérieure. Celui qui comprend cette inversion du sens donné à l'énergie devient maître du monde.

L'adepte offre l'énergie de ses propres motivations, de son propre devenir à la Conscience, il se jette volontiers dans les flammes d'une pratique assidue et intense. Ce qu'il accomplit est le sacrifice de lui-même dans le feu de sa pratique personnelle. Il offre son devenir et toutes ses préférences au feu du sacrifice de sa pratique yogique. Il répète inlassablement les exercices que lui donne son Guru, il suit aveuglément le fil de l'énergie, tirant le plus fort possible pour avancer dans la sensation intérieure et découvrir de nouvelles connaissances sur lui-même et sur tout l'univers.

C'est ainsi que le chemin doit toujours être parcouru avec force enthousiasme et grande ferveur. L'adepte doit prendre plaisir à ce sacrifice et y engager tout son être. Il n'y a rien au-dessus de cette pureté d'intention. L'adepte doit reconnaître cette énergie et s'en emparer pour faire grandir en lui le feu de sa pratique quotidienne et son désir intense pour s'affranchir du voile de l'illusion. Cette énergie est en vérité le désir de la Conscience pour se connaître elle-même. Elle est l'énergie toute proche des émanations de Shiva Shakti, le couple divin qui préside au banquet de la Vie. Ce désir de tous les désirs est la source de tout ce qui est et désire exister. Sans ce désir le monde s'écroulerait et disparaîtrait dans le néant. *Ichhā* est le nom donné à cette énergie, elle est la pointe centrale, la plus haute, du trident de Shiva (*triśūla*). Elle est la motivation du monde, elle est la source de toute création, elle est à l'origine de la manifestation des êtres et de tous l'univers. C'est encore elle qui fait tourner les planètes, du soleil et de la lune et du jeu prodigieux du jour et de la nuit. Elle est associée dans l'alphabet sanskrit à la voyelle « I ». Sans le « I » de l'énergie, Shiva devient un cadavre (*śavā*). Si l'adepte s'immerge et s'identifie parfaitement à cette énergie, il réalise la Science Pure et Véritable (*śuddhavidyā*) du Seigneur Shiva. Il passe de l'autre côté du voile des apparences (*māyā*) et reconnaît sa propre nature comme étant celle de la Conscience universelle et éternelle.

Mais rares sont celles et ceux pour qui le désir peut ainsi devenir libération. Aussi faut-il poursuivre le tapas, et brûler le karma, véritable purification intérieure. L'adepte doit concevoir que le monde est peuplé de proies et de prédateurs. Le monde est un vaste sacrifice perpétuel, sans nous en rendre compte, nous sommes à tour de rôle mangé et mangeur. Le Soma est l'oblation rituelle, elle est l'offrande, la lune, les nourritures, les fruits. Agni est le soleil qui brûle d'une passion dévorante, il est le feu qui consume et fait monter dans le ciel de la Conscience les saveurs et les parfums subtils des offrandes. Le sacrifice yogique ou tapas

est ainsi d'offrir à la Conscience le feu de sa pratique, des sensations du corps dans sa propre intériorité.

En vérité, l'univers tout entier est sacrifice. Dans le Veda il est dit que les dieux sacrifèrent au sacrifice par le moyen du sacrifice. Toutes les perceptions, toutes les expériences sont des sacrifices. Tout ce qui est observable, tout ce qui est manifeste, signifie (donne un sens à) ce qui est invisible, sans forme et sans aucun attribut. En vérité toute l'objectivité est versée en oblation au sacrifice de la subjectivité, la conscience de Soi. Cela est la loi établie depuis l'origine de l'univers. Car l'être qui se tient depuis l'invisible et le sans forme dépend du manifesté et de la forme pour sa propre existence. Ce qui est non né, qui n'a ni début, ni fin, éprouve l'existence à travers le sacrifice de la vie et de la mort. C'est ainsi que les hommes et les femmes sont dévorés de l'intérieur par tous les Dieux et les Déesses représentant toutes les passions et tous les désirs, et à leur tour les Dieux et les Déesses sacrifient toutes et tous à l'adoration du Soi comme étant le seul Maître de l'énergie. Tout qui existe de manière formelle, tout ce qui naît et meurt est offert en sacrifice au sans forme et au non né. Cela est le véritable sens donné à toute la manifestation, l'épreuve du Soi, l'expression de Soi.

Dans le Shivaïsme tantrique, il existe l'archétype sublime de Nataraja, le danseur cosmique. Shiva danse avec ses quatre bras et ses deux jambes, dans sa chevelure se dressent des serpents symbolisant la Kundalini Shakti, tout autour se trouve un cercle de flammes. Ces feux sont toutes les sensations de tous les sens qui alimentent la Conscience. En effet chaque sensation est un toucher, l'odorat est le toucher de particules odorantes sur les glandes olfactives du nez, le goût est le toucher des aliments sur les papilles de la langue et du palais, la vue est le toucher des photons de lumière sur la rétine, l'ouïe est le toucher des ondes vibratoires sur le tympan et enfin le toucher lui-même est un frottement sur la peau, l'enveloppe corporelle donnant une identité à la personne. C'est ainsi que toutes les sensations sont produites par un toucher, un frottement, un feu dans lequel sont jetés les objets de tous les sens. L'épreuve en est la sensation pleine et entière du Soi, le sacrifice cosmique.

En vérité, l'être se dévore lui-même (*Bhairava*) et par ce seul fait, accomplit le sacrifice de la vie. Tout ce qui existe et désire exister en ce monde est motivé par une seule et même énergie, la plus haute que rien ne peut enfreindre et à laquelle nul n'est soustrait, il s'agit de la sensation de Soi comme étant celle d'une condition sans limite, véritablement infinie, que seul le sacrifice immédiat à l'instant exigé de toutes les autres, comble incessamment en un perpétuel flot sans fin.

Tapas reproduit ainsi le sacrifice cosmique au sein de l'adepte en son for intérieur, tapas fait émerger au centre de la roue du devenir, comme dans l'œil du cyclone, la sensation du spectateur immobile, le centre immuable, le seul sujet conscient.

Si la vie est un feu, le désir est son aliment, sa flamme son éclat. L'art du yoga est ainsi de faire briller en soi une flamme la plus claire et la plus brillante qui soit. Les scories du karma et des imprégnations des vies passées doivent être intégralement brûlées, dissipées, anéanties. L'énergie doit circuler librement dans un corps devenu pur, léger et adamantin.

Au fil du temps, grâce au feu de sa pratique, le corps de l'adepte devient comme un creuset dans lequel il se purifie et se nettoie de toutes les impuretés. Un jour, par la somme de ses mérites, de ses pratiques accomplies et par la grâce du Guru, quelques secondes suffisent, le yogin déchire le voile de l'illusion, il traverse le miroir de la Mâyâ, il accède à la connaissance véritable, tout est Conscience, tout est UN.

## La Sadhana

Pour s'en aller à la quête de lui-même, le yogin comprend qu'il lui faut mobiliser ses meilleures énergies. Pour ce faire il active le feu de sa pratique intérieure, il y consomme les désirs des actions passées et encore de ses anciennes vies. De plus, pour parvenir à ses fins le yogin possède une arme redoutable, une pratique ultime, un joyau de perfection : la sadhana.

Sadhana se traduit littéralement par « le moyen d'accomplir un but ». La Sadhana implique une pratique quotidienne du yoga. À travers cette régularité, le yogin développe son autodiscipline pour mettre son mental et son corps au service de son esprit et de son potentiel infini. D'après les enseignements traditionnels, la sadhana la plus puissante est celle du matin : avant le lever du jour, tout est calme et l'inclinaison entre le Soleil et la Terre est idéale pour réveiller les énergies. C'est la meilleure introduction à la journée. Le simple fait de se lever plus tôt, en combattant son ego paresseux, avec la volonté de pratiquer, entraîne un énorme travail sur le contrôle de notre mental et donc sur le développement de notre propre conscience. Dans le Nâtha Yoga, il est dit que chaque jour de la sadhana est un pas de plus vers la réalisation finale et la libération de l'âme.

La sadhana pratiquée en solitaire permet d'exercer la volonté. Au début de l'engagement dans cette pratique, la sadhana peut être vécue comme une obligation pratiquement dépourvue de sens. L'ego résiste pour préserver son confort, en tentant de nous persuader que c'est un sacrifice inutile. Mais grâce à la pratique elle-même, l'élévation de la fréquence vibratoire prend le relais et le mental va se trouver neutralisé. Le subconscient et l'ego lâchent prise petit à petit et la pratique n'est plus perçue comme un fardeau, au contraire elle devient une joie. Mais cette mutation est constituée de paliers plus ou moins nombreux. À un certain niveau, le sadhaka a tendance à se reposer sur ses lauriers en se contentant de cet état avancé. Le subconscient reprend alors tout doucement le dessus. La démarche n'a plus la même motivation, et la stagnation peut entraîner un plus grand risque : le recul. Il faut alors retrouver les intentions de départ pour continuer à avancer de manière constante.

Lorsque ce travail sur le subconscient est accompli, la démarche devient neutre, naturelle et donc sans limite. Il n'y a plus de conflit possible avec l'ego. La conscience a atteint un niveau universel et les actions peuvent être vécues dans l'harmonie, la compassion et le pardon inconditionnel. La motivation pour la pratique vient directement du Soi et c'est ce que le Nâtha Yoga met en lumière.

À un certain moment de la pratique, l'adepte comprend qu'il ne quittera plus jamais le chemin du yoga. D'aucune manière il n'abandonnera son chemin pour une quête mondaine, plus jamais il ne partagera les inclinaisons matérialistes et partisans de ses contemporains. La sadhana implique ce constat radical, l'adepte est désormais en décalage avec son entourage, avec le discours ambiant. Il est par contre en relation étroite avec son Guru qui est devenu son maître de conscience. C'est ainsi que l'adepte à la voie véritable peut accomplir sa sadhana le jour de Noël, en réunion familiale, isolé dans une pièce, pour accomplir sa pratique quotidienne pendant vingt minutes. La sadhana commande une régularité absolue qui ne demande aucune excuse, aucune remise au lendemain, aucune absence, aucune négociation. Le yogin n'a qu'un choix : être fidèle à sa sadhana. Cela est la sadhana !

Qu'il vente, qu'il pleuve, qu'il neige, qu'il fasse froid, qu'il fasse chaud, le sadhaka, imperturbable accomplit sa pratique routinière. Sans même y réfléchir, fidèle au commandement de son Guru, il se place dans ses pas, et chaque jour, il se rapproche avec certitude de la libération finale.

Dans la sadhana tout est accompli, tout est Conscience Divine, le chemin est devenu la libération elle-même. Les énergies qui prennent corps sont d'essence divine. Elles perpétuent le désir de Shiva pour lui-même, elle est la Voie, la tradition orale (*Shruti*), la relation directe et sans détours avec la Science Pure et Véritable, le chemin qui mène aux plus hautes altitudes, jusqu'au franchissement de la Mâya, pour passer de l'autre côté, là où il n'existe plus aucune différence entre le Guru intérieur et le Guru extérieur.

C'est ainsi que le chemin de la sadhana mène aux pieds du Guru, lieu propice par excellence, où le sadhaka se prosterne avec une joie infinie pour témoigner de sa reconnaissance, de la seule présence, de la Grande Personne (*Maha Kâla*), de la Grande Sensation (*Maha Rasa*), du Grand Geste (*Maha Mudra*) dont le sceau a pour forme l'Univers entier.

Outre la pratique régulière, la sadhana s'effectue volontiers dans un temps donné comme pour relever l'ordinaire et réveiller l'ardeur du disciple. Ce temps varie en fonction de la difficulté de la pratique et de la ferveur du pratiquant. Par exemple, l'été, saison solaire par excellence, il est bon d'intégrer dans sa pratique matinale, avant le petit déjeuner, une série de vingt et une salutations au soleil, pendant quinze jours. Pour les tantrika qui n'ont pas d'interdits, il peut être bon par exemple de se donner un mois sans alcool ni tabac ni drogues. Il est également possible de pratiquer toujours la même posture pendant un gatikha (25 minutes environ), et ce tous les jours à heure fixe pendant 40 jours et ainsi de suite. Les possibilités sont innombrables.

En réalité, la grande force de la sadhana est d'installer une régularité sans faille pendant un laps de temps donné. Cette régularité dans le temps va permettre de rattraper la puissance des grands cycles de la nature. L'individu au fil du temps et de la répétition juste des exercices va se calquer sur les cycles du jour et de la nuit et plus encore sur les grands cycles des saisons et des planètes. La régularité permet d'obtenir sans conteste un bénéfice décuplé.

C'est souvent une pierre d'achoppement pour les débutants qui ne peuvent imaginer la profondeur des réalisations proposées par le yoga. C'est qu'ils ne peuvent concevoir la puissance engendrée par un entraînement régulier. Au fil des mois, des années et des décennies, les pratiques psycho-corporelles du yoga transforment complètement l'individu. Selon le temps passé chaque jour dans la pratique, le yogin passe progressivement dans un autre mode de vie, son corps s'adapte à de nouvelles exigences, son esprit intègre de nouvelles connaissances qui transforment radicalement sa vision du monde et de lui-même.

Au fur et à mesure de la pratique et de la sadhana, l'adepte élève considérablement sa fréquence vibratoire. Son corps devient plus léger et plus puissant, son esprit plus alerte et plus clair. Si le sadhaka reste attentif et lucide alors même qu'il bénéficie de bonnes sensations, il apprend rapidement que le monde n'est pas celui que ses parents ou que la société ont bien voulu lui décrire. Ces enseignements ne possèdent qu'une vérité relative et certains même de ces discours ne sont en réalité que des croyances répétées de génération en génération sans aucun fondement de vérité.

L'adepte immanquablement va ouvrir son esprit à une plus grande subjectivité. C'est-à-dire qu'il va entendre, voir, ressentir les qualités de sa propre conscience dans tout son environnement. Il reconnaît bien volontiers aux animaux, une vraie personnalité douée de conscience, mais encore au-delà, il ne s'interdit pas de trouver ces mêmes qualités à l'encontre des arbres, des fleuves et des montagnes. Petit à petit l'adepte comprend que tous les êtres vivants animés ou inanimés sont étroitement liés entre eux. Tout ce qui existe sur terre et même dans tout l'univers partage une même intelligence, un même élan, une même aventure. Le yogin s'ouvre d'autant plus à cette nouvelle forme de pensée qu'il purifie son cœur et se débarrasse de tout ce qui l'encombre inutilement. Il abandonne volontiers les désirs et les motivations liées aux richesses matérielles et à la reconnaissance sociale. Ces combats ne l'intéressent plus, il se demande plutôt comment il peut accroître sa pratique personnelle en préférant la compagnie des yogins et yoginis de son groupe.

Cela ne veut pas dire que le yogin cherche à s'enfermer comme dans une « tour d'ivoire intérieure » où il pourrait prendre refuge. Il ne doit pas imaginer que les actions de ses contemporains ne pourront plus l'atteindre, qu'il ne leur accordera plus d'importance. Cette idée qui peut voir le jour chez le pratiquant assidu, est une illusion. Cette posture de retrait constitue un piège, un leurre qui se retournera contre le pratiquant. En effet, tant que le yogin vit dans le monde, reste en contact avec sa famille, sa femme, ses enfants, ses collègues de travail, il reste obligatoirement affecté par le monde, cela est la loi naturelle et il ne peut en réchapper. Comment, par exemple, rester insensible lorsque son enfant tombe malade ou se trouve en difficulté, cela est impossible car cela est la vie même qui nous affecte et nous lie indissolublement à nos proches. Seuls, peut-être quelques saints, ermites et autres anachorètes menant une vie ascétique à l'écart de leurs contemporains, peuvent avoir cette sensation de retrait du monde.

C'est ainsi que les Nâtha yogins peuvent se fondre volontiers dans le monde sans distinctions apparentes ou signes ostentatoires. Le sadhaka comprend qu'il n'y a pas d'un côté le yoga et de l'autre la vie dans le monde. Les deux sont liés, sa pratique doit être continue aussi bien auprès de son guru que dans le monde profane et ordinaire. Pour ce faire, les Nâthas yogins observent une stricte neutralité dans les affaires du monde, c'est-à-dire qu'ils s'abstiennent volontiers de prendre parti pour un camp à l'encontre d'un autre. Pour eux tout est Shiva qui joue avec Shakti, il n'y a pas à proprement parler ce qui serait vertueux en rapport avec ce qui serait péché. Pour les Nâthas, tout est conscience, tout est Shiva uni avec sa Shakti. Il n'y a pas d'un côté le bien et de l'autre le mal, le bon Dieu et le Diable. Shiva agit par l'intermédiaire de sa Shakti et assume aussi bien le rôle du bourreau que celui de la victime. Sur ce sujet éminemment délicat, les Nâthas préfèrent distinguer ce qui est pur en rapport avec ce qui est impur. Le premier cherche à s'identifier à la réalité, le second à ce qui est factice. Est pure la vision subtile du jeu de Shiva et Shakti dans toutes les formes de vie et d'expériences. Cette vision est dite Science Pure ou Véritable, soit l'activité de la Conscience Divine. Est impure la vision erronée ou la projection des expériences personnelles sur la manifestation du monde. Cette dernière vision est fondée sur l'existence d'êtres vivants séparés les uns des autres et de l'univers lui-même. Cette illusion entraîne la sensation qu'il existe des objets extérieurs, ainsi que l'ego en quête de leur appropriation. En fonction des circonstances, l'individu ressent l'épreuve de la perte ou du gain. Il s'agit de l'individu sous l'emprise de l'ignorance spirituelle, la Mâyâ.

Sad Guru sauve le monde à chaque instant, car il est le seul à lui donner un sens véritable qui est l'Amour de Shiva et Shakti, l'union du sans forme et de la forme, de l'invisible et du visible, du statique et du dynamique, de la mort et de la vie. Ce sens est hautement spirituel,

c'est-à-dire que toute la manifestation se trouve être une glorification de l'Être, pour l'aventure de sa propre découverte, de sa propre liberté et de sa propre connaissance (*sva darśana*). La Conscience se trouve au départ et à l'arrivée de l'expérience. Tout naît de la Conscience, se manifeste au sein de la Conscience, s'offre à la Conscience et retourne à la Conscience. C'est seulement dans l'intériorité et la pure subjectivité que l'adepte réalise la conscience plénière de l'Être, le seul sujet conscient de toute la manifestation. À ce sujet les Nâthas pensent que la création est identique à une incontinence amoureuse, un sentiment d'affection profond qui s'expand depuis la Conscience infinie. Les phénomènes engendrés ne sont que pure subjectivité et c'est pour cette raison que le monde, à l'infini observable, ne possède aucune limite objective. Comment peut-on mesurer un sentiment d'amour, combien pèse-t-il, quelle dimension a-t-il ? Ces questions ne peuvent pas avoir de réponses, elles ne peuvent pas appréhender la sensation d'affectivité. L'infini de l'espace nous renvoie à la sensation de l'être épris de lui-même, un reflet sur la profondeur du vide, un sujet sans véritable fin.

L'enseignement Nâtha se caractérise par la simplicité et la pureté de cœur. C'est ainsi que l'adepte ne pourra concevoir l'union de Shiva et Shakti, au centre de lui-même, par une saisie intellectuelle ou par la connaissance formelle de la tradition et des textes. C'est bien plutôt par la résonance, la vibration et l'intuition engendrée que l'adepte pourra progresser et franchir le miroir de la Mâyâ. C'est bien par une mise à l'unisson de l'énergie amoureuse que le yogin pourra s'affranchir de l'illusion de dualité. La pleine lune illustre bien cette énergie adamantine qu'il convient de ressentir en soi dans la pratique et dans la vie ordinaire. Il s'agit d'une énergie douce, diaphane, lumineuse et paisible. Elle est l'énergie amoureuse débarrassée d'un support extérieur, qui ne peut être objet de jouissance. Elle est la vierge à la source de tous les désirs, non encore particularisée, non encore orientée. Elle est l'énergie d'un esprit Saint, se tenant tout près des émanations de Shiva et Shakti, elle est la Mystique.

La mystique n'est pas une ferveur religieuse nécessitant la croyance en un dieu anthropomorphe, elle n'a pas besoin d'une idole, d'une iconographie, de textes et d'études. La mystique est l'énergie engendrée lorsque l'être se tourne vers lui-même. À ce moment où l'être appert à sa propre réalité, au moment de cette première prise de conscience, naît une énergie incomparable qui est la source de toutes les autres. Dans une prise de conscience inexprimable, l'union de l'être à lui-même est empreinte d'une affectivité pure faite jouissance ineffable. C'est cette énergie que l'adepte doit reconnaître et c'est elle qu'il chérit plus que tout. Il s'agit d'une mise à l'unisson de son cœur avec le cœur universel, la vibration et l'affectivité qui imprègne l'univers entier.

Dans la tradition du yoga lorsque le disciple est prêt et que son cœur a été purifié, alors son guru lui donne le mantra d'initiation (*dīkṣā mantra*). Ce mantra appartient à la lignée du guru et doit être donné à l'intention de l'adepte zélé au cœur ardent. À ce moment-là, le sadhaka doit aller dans le monde selon son bon vouloir et répéter incessamment, jour et nuit, autant que nécessaire, le diksha mantra. Le sadhaka met alors ses pas dans ceux des sages et de tous les yogins et yoginis de sa propre lignée qui ont atteint l'illumination prodigieuse, la conscience dénuée d'illusion et la réalisation de leur être véritable. L'énergie procurée s'avère grandiose, elle vient couronnée le fruit des expériences accumulées, des pratiques yogiques et de la sadhana elle-même. L'adepte répète alors inlassablement le mantra, qu'il soit à l'intérieur ou à l'extérieur, qu'il soit énoncé ou entendu, en lui ou dans l'univers, l'adepte se trouve porté par le mantra, le monde entier est porté par le mantra. La charge affective secrète contenue dans la diction ininterrompue du mantra entre alors en contact avec le cœur de l'adepte. Cette charge délivre bientôt son effet, elle provient du fond des âges, de la vision des

sages (*ṛṣi*), du Verbe Créateur (*svara*) et de Shiva lui-même. Elle explose alors dans le cœur du sadhaka qui change instantanément sa vision du monde et de lui-même. Ce qu'il ressent, ce qu'il devient lui-même, est l'union de Shiva et de Shakti, l'Être épris de lui-même, dans une étreinte amoureuse ayant pour forme l'Univers, de la création toute entière. Le cœur du sadhaka enfle démesurément et se fond pour toujours dans l'Amour pour ce monde et pour tous les êtres vivants. Le yogin, ayant pris lui-même forme de cet Amour inconditionnel, voit resplendir en lui la Grâce du Seigneur tout puissant. Son être tout entier vibre à l'unisson de cette action emplie de Gloire, il est Shiva lui-même prenant conscience de sa propre nature. « *Chidananda rupa Shivo'am* » : J'ai forme de félicité, je suis Shiva.

## Les pratiques de Hatha Yoga

Le Hatha Yoga est le corpus générique des pratiques du yoga, il représente le tronc commun des différentes branches du grand arbre du yoga. Il a été révélé par Shiva et a été transmis par les rishis et les siddhas. Ces yogis des temps anciens ont développé leur potentiel humain jusqu'à la perfection et nous ont légué les pratiques psycho-corporelles du Hatha Yoga. C'est ainsi que le Hatha Yoga est nécessaire à l'accomplissement sur la voie du yoga et fait partie intégrante du Yoga Nâtha.

Le Hatha Yoga est très efficace et représente un moyen sûr d'évolution rapide sur la voie de la libération et de l'affranchissement des conditionnements humains. Il s'agit d'un yoga basé principalement sur la volonté et l'effort. Ces moyens sont toujours à disposition car il suffit d'un peu de bonne volonté et d'un état d'esprit bien orienté pour pouvoir s'engager dans les pratiques du Hatha Yoga. En ce sens c'est une voie à la disposition du plus grand nombre, elle n'exige pas de dons particuliers, pas d'exploit physique, pas d'intelligence remarquable, non plus d'une intuition surnaturelle ou un sixième sens hyper développé.

La difficulté provient plutôt d'une exigence de discipline et d'humilité envers les archétypes universels de l'énergie. À ce jeu, c'est le plus souvent l'ego qui résiste car il n'aime pas se conformer aux grands principes de la Nature et il n'abandonne pas facilement son histoire personnelle et ses vues particulières. En effet le yoga prend toutes sortes de postures plus insolites les unes que les autres. Ces positions corporelles semblent de prime abord inconfortables, inappropriées et même socialement incorrectes. Il n'est pas rare de devoir tirer la langue, loucher des yeux, respirer bruyamment, contracter l'anus, utiliser toutes les parties du corps sans exceptions. De fait, le Hatha Yoga est une voie qui demande une profonde remise en question de soi, il fait appel autant à la souplesse du mental qu'à celle du corps. Le pratiquant ne doit pas lutter contre la posture, il doit au contraire coopérer en essayant de se couler dans le moule de l'archétype proposé par la posture. Pour aller à l'essentiel : le Hatha Yoga demande une grande volonté, une confiance absolue envers le guru et une abnégation sans faille.

En prenant toutes les postures du Hatha Yoga, le yogin reproduit des archétypes de l'énergie comme ceux des animaux, des arbres, des montagnes, des artefacts. Ils existent ainsi de nombreuses postures inspirées par les espèces animales : la tortue, le singe, l'aigle, le chien, le chat, le lion etc... D'autres s'inspirent de la nature en général : le soleil, la lune, l'arbre, la montagne, le roseau, le bâton, etc... Et encore d'autres s'inspirent des objets fabriqués par l'homme : la chaise, la barrière, l'arc, etc... Et d'autres s'inspirent même de l'activité humaine : le danseur, le guerrier, le guetteur, etc...

C'est ainsi que le Hatha Yoga utilise le principe de mimétisme du corps. En prenant la forme extérieure de ces archétypes avec son corps le pratiquant va expérimenter la sensation intérieure et l'état de conscience correspondant. Cette méthode de mimétisme active tous les potentiels de la personnalité en expérimentant de nouvelles sensations. L'effet de mimétisme se produit principalement au niveau du cerveau qui va activer des structures neuronales particulières. À travers la maîtrise de son corps, le yogin va ainsi ouvrir son esprit à toutes sortes de connaissances et d'états de conscience différents. Par cette méthode, le Hatha Yoga va ainsi privilégier certains archétypes afin de piéger l'énergie dans le corps et accroître ainsi la vitalité. Ces pratiques vont inscrire dans le corps légèreté et puissance. De manière induite,

le yogin va également cultiver les qualités du héros : courage, générosité, équanimité, pugnacité, spontanéité, solidarité, indépendance, liberté... Ces qualités ne sont pas vaines, elles indiquent les orientations de l'esprit et les comportements qui permettront de se purifier sur le chemin du yoga. Par exemple, le héros se montrera toujours magnanime envers les faibles et exigeant envers les puissants, il cultivera la spontanéité ainsi que l'originalité, il gardera sa liberté de pensée et ne suivra pas toujours les chemins tracés par le plus grand nombre. Il assumera sa différence et ses choix pour une qualité de vie purement intérieure.

Le Hatha Yoga est aussi une discipline qui cherche un dépassement des limites personnelles. Le pratiquant doit endurer la tenue de postures inconfortables pendant un laps de temps relativement long. Il doit même intégrer la souffrance physique pour aller plus loin dans le travail sur lui-même. En premier lieu le pratiquant cherche à faire reculer ses limites mentales. En effet dans la difficulté du moment, le mental ne cesse d'envoyer des alertes, il veut abandonner purement et simplement la posture. Le yogin doit persister dans le maintien de la posture jusqu'à ce qu'elle devienne stable et agréable. Pour ce faire le yogin doit écouter son corps pour progresser doucement et sûrement dans l'accomplissement de la posture. Il joue sur la répétition juste des exercices et entraîne ainsi son corps et son mental à plus de souplesse, plus d'endurance et plus de puissance. En corolaire le yogin fait attention à ne pas se blesser. S'il repousse ses limites, il sait reconnaître la barrière physiologique qu'il ne doit pas dépasser. S'il rencontre une difficulté physique, le yogin applique une méthode intelligente, il ne cherche pas à butter dessus au risque de se faire mal, il contourne la difficulté du moment en préférant des aménagements toujours possibles ou des postures similaires qui vont le faire travailler de manière plus aisée avec des résultats équivalents. C'est la grande force du Hatha Yoga que de proposer une infinie variété d'exercices et de pratiques allant des plus difficiles au plus aisées. Chacun peut ainsi travailler à son rythme et selon ses capacités du moment. C'est la force et la grande originalité du Hatha Yoga. Si vous connaissez bien le Hatha Yoga, vous trouverez toujours un exercice pertinent pour n'importe quel moment de la vie et vous pourrez proposer également un exercice adapté à n'importe quelle personne, quelles que soient ses capacités physiques. En ce sens le Hatha Yoga est le yoga le plus sûr et le meilleur. Dans l'immense majorité des cas, il est toujours bienvenu et délivre toujours des bienfaits immédiats et prolongés. En définitive, la meilleure des pratiques est encore le yoga que l'on fait chez soi, à l'écoute de son corps, de ses besoins, à son rythme et selon sa propre gouverne. C'est cela la magie du Hatha Yoga !

Ces pratiques ont pour principale fonction d'unifier les différentes composantes du corps et de l'esprit. Elles ont pour effet de relier le corps, le souffle et la pensée. Ces trois composants peuvent être imagés sous la forme d'un triangle équilatéral, chaque côté étant relié étroitement aux deux autres. La première composante que nous appellerons le corps mais aussi l'énergie, la Shakti, représente la force d'action, le changement, le véhicule qui permet de traverser la vie. La seconde composante que nous appellerons la pensée mais tout autant l'esprit, la conscience, Shiva, représente ce qui s'incarne, qui habite le corps, le voyageur du temps. La troisième composante est indéniablement le souffle, la vibration générique, la destinée, l'aventure de la vie, l'expérience spatio-temporelle, le Svara, l'union amoureuse de Shiva et Shakti.

Dans le Hatha Yoga, le pratiquant s'exerce avec le corps pour jouer avec l'énergie, le souffle et la pensée. Il provoque des changements dans le corps qui vont aussitôt se répercuter par de nouveaux états de conscience. Le Yoga Nâtha s'appuie toujours sur le souffle pour relier le corps et l'esprit et les maintenir unis pendant la pratique. Un contrôle du souffle bien soutenu procure un appui indispensable ainsi qu'un meilleur apport d'énergie. Il permet à la fois la

concentration, la fermeté de la pensée et à la fois la puissance, avec l'apport de l'énergie vitale en tant que prâna.

Parmi les nombreuses voies cherchant une issue favorable à la condition humaine, beaucoup s'orientent et préconisent un contrôle du corps et de l'énergie. Ce sont les voies ascétiques qui cherchent un contrôle des sens par la privation et l'assèchement des désirs. Abstinence sexuelle, régime végétarien strict, isolement et vie monastique sont au programme. Mais les pratiquants ne peuvent se débarrasser facilement des besoins irréductibles du corps : fatigue, sommeil, soif, faim et désirs charnels impétueux.

D'autres cherchent plutôt à contrôler la pensée. Moralité irréprochable, réfrènements, observances, concentration, méditation, isolement et vie monastique sont au programme. Mais les pratiquants ont beaucoup de mal à contrôler le mental, il continue de penser et vagabonde à sa guise selon son fonctionnement propre.

Les Nâtha yogins s'attachent plus volontiers à contrôler le souffle. Il convient d'influencer le souffle, de le rythmer, de le discipliner afin avoir un contrôle le plus complet possible. Il est possible de respirer avec le ventre, le thorax, d'allonger l'inspir, l'expir, la tenue à plein, la tenue à vide, de respirer par la bouche, par les narines, à droite, à gauche, en séquences et encore selon des rythmes calculés en base binaire qui est l'expression de la Shakti. Le contrôle du souffle permet ainsi d'unifier le corps et l'esprit afin de provoquer une intériorisation pouvant mener jusqu'au retrait des sens. (*Pratyahara*) Il est dit que le Hatha Yoga est l'échelle qui permet d'accéder au Raja Yoga, le yoga permettant l'accès à la méditation et à la méditation profonde sans le souffle (*Samadhi*)

Le yoga, en effet préconise l'arrêt des souffles. C'est seulement grâce à l'arrêt des souffles que le mental se pose et devient ce pur miroir reflétant la lumière de la conscience. L'arrêt pneumatique de la respiration, ne signifie pas, pour le yogin, l'arrêt de la vie, ni ne provoque le coma, au contraire c'est la condition nécessaire pour obtenir de profondes réalisations intérieures. Le yoga cherche à transmuter l'énergie du corps pour subtiliser la respiration ordinaire en une vibration subtile. La Shakti se manifeste alors dans le corps de l'adepte pour substituer le manque d'air par un surcroît d'énergie et le déclenchement de fonctions subtiles dans le corps.

Cette mutation des fonctionnements de l'énergie qui permet d'accéder aux états supérieurs de conscience est basée sur l'élévation de la fréquence vibratoire du corps subtil. Dans la Nature, tout est vibration, tous les phénomènes observables sont régis par d'incessants mouvements de l'énergie. Les phénomènes observables ne sont que la partie visible d'un processus initié depuis des dimensions invisibles. Dans ces espaces, de l'infiniment petit, l'énergie vibre sur des fréquences très élevées. Ce sont les énergies subtiles qui commandent aux phénomènes grossiers tels que nous les percevons avec nos sens. Il est possible d'imager ce processus par le fonctionnement d'une montre à ressort. À l'origine du mécanisme se trouvent des mouvements très rapides entraînant des petites roues. Ces petites roues entraînent d'autres plus grandes selon une vitesse plus lente. A la fin du processus, sur le cadran, partie visible de notre montre, nous pouvons lire l'heure avec la grande et la petite aiguille.

De par sa visée intérieure, le Hatha Yoga va stimuler profondément le système nerveux central ainsi que tous les plexus ou chakra qui s'étagent le long de la colonne vertébrale. Les centres d'énergie vont se mettre à vibrer plus fort, ils vont fonctionner de manière plus forte.

C'est comme si l'ensemble du système nerveux devenait plus réactif, plus puissant. L'influx nerveux distribué par les chakras va être transmis de manière plus fluide et plus efficace. Les roues d'énergies vont se mettre à tourner beaucoup plus rapidement afin d'amplifier toutes les sensations du corps et de l'esprit. Les fonctions physiques, affectives, psychologiques, intellectuelles et spirituelles se développent librement et délivrent toute leur puissance dans le corps du yogin.

Lorsque toutes les roues d'énergie vibrent intensément avec harmonie dans tout le corps subtil, le pratiquant devient extrêmement perméable à son environnement. La frontière entre l'intérieur et l'extérieur s'estompe pour laisser place à une seule et même énergie de conscience. Le corps du yogin est porté puissamment par l'énergie omniprésente dans tout l'univers. Le pratiquant ressent toutes les lignes d'énergie de la terre mère qui traversent son corps et se continuent au-delà dans la nature et dans toutes les formes d'existence. C'est seulement par cette mise à l'unisson, par cette élévation du niveau de l'énergie que l'adepte peut accéder à de nouvelles sensations et de nouvelles connaissances.

## **Mulâdhâra (le Centre de la Base)**

Le centre de la base correspond au plexus sacro-coccygien. Il est situé à la base de la colonne vertébrale (à l'extrémité du filum terminale) entre l'anus et les parties génitales. Il a quatre pétales de couleur pourpre. Dans ce lotus, est la région de la terre de couleur jaune, il a pour diagramme, forme ou symbole, le carré qui, à son tour, est le signe de la terre, le tattva correspondant à ce chakra.

Le Mantra associé est LAM, il est en relation avec :

- 1- la force de cohésion de la matière physique
- 2- le Tanmâtra de l'odeur, l'organe de perception du nez avec l'odorat et d'action des pieds avec la locomotion
- 3- le souffle Apana
- 4- le système osseux

Ce chakra est le siège du "dieu de la terre" de la divinité démiurgique Brahmâ et de sa shakti Dâkini. Le dieu possède quatre têtes et quatre bras, resplendissant comme un jeune soleil. La déesse possède également quatre bras, elle scintille de beauté et ses yeux sont d'un rouge brillant. Elle est resplendissante comme l'éclat de nombreux soleils se levant tous en même temps. Elle est porteuse de la révélation de l'intelligence pure.

Le véhicule du bijà LAM est l'éléphant Airavatta. La peau de l'éléphant est gris clair, couleur des nuages. Les sept trompes d'Airavata forment un arc-en-ciel de sept couleurs. Airavatta symbolise la masse, la force du poids et la stabilité caractérisant les manifestations du tattva de la terre.

Au centre est le symbole du principe de la shakti, un triangle renversé, contenant le Svayambhu Linga sur lequel est marqué en rouge le mantra du désir KLIM. Ce Linga se manifeste ici sur sa forme de pouvoir générateur. En outre, on représente dans ce chakra la Kundalini endormie, enroulée en trois spires et demie autour du Linga, obstruant de sa tête le seuil de Brahman, l'accès à la sushumna qui part du centre du chakra.

Concernant la correspondance avec les sentiments humains, on relie ce chakra avec la cupidité, la fausse connaissance, la crédulité, la désillusion, les sensations organiques sourdes et internes, l'attachement aux objets matériels. Enfin on lui attribue la force qui produit le sommeil.

Le maître de ce centre est Ganesha, on invoque Ganesha, le dieu à la tête d'éléphant, seigneur des obstacles, pour protéger toutes les entreprises. Ganesha est le fils de Shiva et de Parvati, il porte le Svastika, ancien symbole indien de l'union de quatre dimensions, de l'énergie ascendante du dieu Vishnou et du royaume solaire.

En méditant sur Para (ou Kundalini) qui brille dans le Mula Chakra avec l'éclat de 10 millions de soleils, un homme devient maître de la parole. Roi parmi les hommes, expert en toutes sciences, il devient à jamais exempt de toute maladie, et le plus profond de son esprit se remplit de grand contentement.

Les lettres associées : varṁ, śarṁ, ṣarṁ, sarṁ

### **Svâdhisthâna (Le Centre du Pubis)**

Le centre du pubis correspond au plexus prostatique, à la racine des parties génitales. C'est un lotus à six pétales de couleur vermillon. Dans ce lotus est la région blanche, brillante et humide, il est sous le signe de la demi-lune. Le tattva correspondant est l'eau.

Le Mantra associé est VAM, il est en relation avec :

- 1- la force constrictive de la matière physique
- 2- le Tanmâtra de la saveur, l'organe de perception de la langue avec le goût et d'action le sexe avec la procréation.
- 3- le souffle Vyana
- 4- le système adipeux.

Ce chakra est le siège du dieu Vishnu, aspect préservateur de la divinité, sa shakti est Râkini. Le dieu est représenté avec quatre bras dont les mains tiennent un coquillage, un disque, un lotus et une masse; il est d'un bleu lumineux, il porte un vêtement jaune, on invoque sa protection. La déesse est de couleur d'un lotus bleu, la beauté de son corps est rehaussée par ses quatre bras qui portent un trident, un lotus, un tambour et une lance; elle a trois yeux et un aspect terrible. Elle porte un habit céleste et des ornements. Son esprit est exalté par l'absorption de la liqueur d'ambrosie qui descend de Sahasrara.

Le véhicule du Bijâ VAM est le Makara, le crocodile légendaire, monstre des marécages. Le nom du chakra signifie littéralement "siège propre" de la shakti. D'autre part il est dit que le mantra VAM est immaculé, clair comme la lune d'autonome.

Les correspondances sur le plan affectif sont : le désir sensuel, la fatigue, l'aversion, la honte, la langueur. On relie à ce chakra la force qui chez l'homme ordinaire fait naître la soif et pas seulement la soif physique.

Celui qui médite sur ce lotus sans tâche, appelé Svadhisthana, est aussitôt débarrassé de ses ennemis, telles la lubricité, la colère, l'avidité ... Il devient maître parmi les Yogis, il est comme un Soleil illuminant les ténèbres de l'ignorance. La richesse de ses mots pareils au nectar coule en prose et en vers dans son infailible discours.

Les lettres associées : baṁ, bhaṁ, maṁ, yaṁ, raṁ, laṁ

## **Manipura (Le Centre du Ventre)**

Le centre du ventre correspond au plexus épigastrique, à la hauteur du nombril. C'est un lotus à dix pétales, de la couleur des nuages lourdement chargés de pluie. Son centre est de couleur rouge, son signe est un triangle avec des croix gammées aux sommets, symbole du feu, tattva correspondant à ce chakra.

Le mantra associé est RAM, il est en relation avec :

- 1- la force expansive de la matière physique, mais aussi Tejas en tant que force calorifique
- 2- le Tanmâtra de la forme, l'organe de perception des yeux avec la vue, et d'action l'anus avec l'excrétion
- 3- le souffle Samana
- 4- les parties charnues

Manipura signifie littéralement "la citadelle du joyau". Il est conçu comme la région rouge de la flamme où réside le vieux Rudrâ à trois yeux, équivalent de Shiva, en tant que manifestation dévorante et annihilatrice du pouvoir cosmique. Le dieu est recouvert de cendres de ce que la flamme a dévoré, tout en se présentant en Vara Mudrâ et en Abhaya Mudrâ, c'est à dire avec le double geste qui détruit la peur et qui accorde les faveurs. La déesse est Lâkini, sa shakti, bleu turquoise, avec trois têtes, trois yeux et quatre bras, un foudre et une épée dans les mains.

Le véhicule du Bijâ RAM est le bélier Vahni.

Ces représentations indiquent que dans ce chakra le processus yogique conduit à une "ignification" : ce qui dans le chakra précédent était encore force "amniotique" de désir est ici consumé et transformé en une substance ardente qui resplendit et pénètre toute chose.

Les correspondances sur le plan affectif sont : la colère, la peur, la stupéfaction, la violence, la superbe orgueilleuse. On relie aussi ce chakra à ce qui chez l'homme ordinaire se manifeste sous forme de faim.

En méditant sur le Lotus du nombril, on acquiert le pouvoir de détruire et créer le monde.

Les lettres associées : ḍaṛṁ, ḍhaṛṁ, ṇaṛṁ, taṛṁ, thaṛṁ, daṛṁ, dhaṛṁ, naṛṁ, paṛṁ, phaṛṁ

## **Anahata (Le centre du cœur)**

Le centre du cœur correspond au plexus cardiaque, au niveau du cœur. C'est un lotus à douze pétales de la couleur écarlate de la fleur de Bandhuka. Son centre est de couleur gris fumée, il s'agit d'après l'interprétation védantique, de la fumée qui entoure l'âtman de l'être vivant, avant qu'il ait acquis la "connaissance". Son signe est l'étoile à six branches ou sceau de Salomon, formé de deux triangles entrelacés et tête bêche qui s'équilibrent. Il est comme l'arbre à souhait céleste, accordant plus qu'on ne désire. Il est symbole du vent, tattva de l'air correspondant à ce chakra.

Le mantra associé est YAM, il est en relation avec :

- 1- ce qui est en mouvement dans la réalité physique
- 2- le Tanmâtra du toucher, l'organe de perception de la peau, et d'action des mains avec la préhension
- 3- le souffle Prâna
- 4- le système sanguin

Dans ce centre réside le dieu Iccha, c'est à dire le Seigneur connu comme dieu personnel, c'est à dire se reflétant dans l'âtman en tant que principe de la personnalité. Il est le dieu de Miséricorde, sans tâche, étincelant comme le soleil, dont les deux mains font le geste de bénir et chassent les peurs des trois mondes. Sa déesse est Kâkini, de couleur jaune comme le nouvel éclair, propice et joyeuse. Elle a trois yeux, c'est la bienfaitrice. Elle porte toute sorte d'ornements, et dans ses quatre mains, tient le noeud coulant et le crâne. Elle fait également le geste de bénir et celui de dissiper les peurs. Son coeur est adouci par le nectar.

Anahata signifie littéralement "son non frappé", du fait que les yogis percevaient en lui le son produit sans que deux choses se frottent, ce son est en relation avec le courant de vie dans l'individu. Ce lotus est embelli par Hamsa, l'âme individuelle, qui est comme la flamme toujours effilée dans un lieu sans vent.

La shakti dont le corps tendre est comme 10 millions d'éclairs, se trouve dans le péricarpe de ce Lotus en forme de triangle. À l'intérieur de ce triangle réside le Bana Linga. Il est comme de l'or étincelant et il y a sur sa tête un orifice aussi infime qu'un trou fait dans la pierre précieuse.

Le véhicule du Bija YAM est l'antilope noire qui symbolise l'immatérielle rapidité de l'air sous forme des vents.

Les correspondances sur le plan affectif sont : l'espérance, l'anxiété, le doute, le remords, la trépidation, l'excitation.

Celui qui médite sur ce lotus du Coeur devient comme le maître de la Parole, et il est capable de protéger et détruire les mondes comme Ishvara.

Les lettres : kaṁ, khaṁ, gaṁ, ghaṁ, ṅaṁ, caṁ, chaṁ, jaṁ, jhaṁ, ñaṁ, ṭaṁ, ṭhaṁ

## **Vishuddha (Le Centre de la Gorge)**

Le centre de la gorge correspond au plexus du larynx, au niveau de la gorge à l'endroit où la moelle épinière devient moelle allongée. Il a seize pétales de couleur pourpre diaphane. Son centre est de couleur blanc vif et brillant. Son signe est le cercle, région éthérée, de forme blanche comme la pleine lune, symbole du tattva de l'éther, l'espace interstellaire. Il est le premier support impersonnel et non particularisé.

Le mantra associé est HAM, il est en relation avec :

- 1- la force de dilatation de spatialisation de la réalité physique
- 2- le Tanmâtra du son, l'organe de perception de l'oreille avec l'ouïe, et d'action la bouche avec la parole
- 3- le souffle Udana
- 4- le système cutané.

Dans ce centre réside le dieu Sadashiva sous sa forme androgyne (*Ardhanari*) au corps mi-partie blanc neige, mi partie or, porté par un animal à moitié lion, moitié taureau, son attribut est l'être éternel, privé des aléas du devenir. Il a cinq visages et dix mains qui tiennent des objets, emblèmes eux-mêmes d'attributs divins particuliers comme un trident, une lance, une épée sacrificielle, un foudre, le grand serpent Dahana, une lampe, un aiguillon et un lacet. La déesse est Shakini, plus pure que l'océan de nectar. Son habit est jaune, elle est blanche et froide et dans ses quatre mains-lotus elle tient l'arc, la flèche, le nœud coulant et le crâne. Il est dit qu'elle a pour forme la lumière en elle-même, cela signifie vraisemblablement qu'à ce niveau la qualité de Shiva est infuse déjà dans sa shakti.

La région de ce chakra est décrite comme un région lunaire et éthérée, comme celle qui change la nuit en jour, et comme le seuil de la "grande libération" pour celui qui désire la richesse du Yoga et dont les sens sont purs, il est dit aussi qu'on y voit l'âtman en toute chose, dominant la forme triple du temps soit le passé, le présent et l'avenir.

Le véhicule du Bijâ HAM est l'éléphant blanc en qui on pourrait voir la transformation de celui qui dans le Mulâdhara, contresigne le tattva de la terre. Ganesh est ainsi aux deux extrémités de la conscience manifestée, réifiée dans la terre et subtilisée dans l'éther.

Les correspondances sur le plan affectif sont : affection, tristesse, respect, dévotion, contentement, regret.

Celui qui a atteint la complète connaissance de l'âtman, devient, en concentrant constamment son esprit sur ce lotus, un grand Sage, éloquent et avisé, et jouit d'une paix de l'esprit ininterrompue. Il voit les trois périodes et devient le bienfaiteur de tous, exempt de maladie et de chagrin. Il vit longtemps, il est comme Hamsa, le destructeur des dangers sans fin.

Les lettres : aṁ, āṁ, iṁ, īṁ, uṁ, ūṁ, ṛṁ ṛīṁ ḷṁ ḷīṁ eṁ aiṁ oṁ auṁ aṁ aḥ

## **Ajna (Le Centre du Front)**

Le centre de la commande correspond au plexus caverneux situé au niveau du front. Il a deux pétales de couleur blanche, correspondant aux lettres ha et ksha. Son centre est comme la lune, merveilleusement blanc. Il brille et fulgure de la gloire de dhyana, la méditation.

Le Mantra associé est OM, il est en relation avec :

- 1- Prakriti ou la racine de toutes les puissances de la nature dans leur dimension subtile
- 2 - l'organe interne ou Antahkarana comprenant Manas (le mental), Ahamkara (l'ego) et Buddhi (l'intelligence)
- 3- le non souffle
- 4 - Le cervelet et la moelle

A l'intérieur réside la déesse Hâkini, dont les six visages sont comme autant de lunes. Elle est semblable à Kâli, elle-même épouse de Shiva dans sa plus haute manifestation (*Paramashiva*). Hâkini est blanche, exaltée par l'Amrita, l'ambrosie céleste, ou l'élément sans mort. Elle a six bras, dans l'un elle tient un livre soit le geste de l'illumination. Deux autres bras sont levés, pour dissiper les peurs et bénir. De ses autres bras elle tient un crâne, un petit tambour et un mâla (rosaire), son esprit est pur.

Littéralement Ajna Chakra signifie centre de la commande, sa région est celle de l'ûrna, la pierre frontale (ou lapis lazulite), qui évoque dans l'iconographie hindoue le "troisième œil", l'œil de Shiva, qui agit comme la foudre et auquel on attribue la vision impaire de la vue transcendante, qui fait voir la multiplicité comme une seule et même conscience.

Dans ce Lotus demeure l'esprit subtil, il est bien connu, à l'intérieur de la Yoni, ici symbolisé par un triangle, réside l'Itara linga qui resplendit comme une chaîne d'éclairs. Le premier bijà du veda OM est aussi là, qui est la demeure de la shakti la plus excellente et qui par son éclat rend visible le Nadi chitrini. Le sadhaka ou celui qui pratique le yoga de la réalisation, doit méditer d'un esprit ferme dans l'ordre prescrit sur la yoni, le linga et le bijà.

L'excellent sadhaka, dont l'atman, est uniquement en méditation sur ce lotus, est capable rapidement de rentrer dans un autre corps à volonté et devient excellent parmi les munis soit ceux qui sont accomplis dans le dyana yoga. Il sait tout et voit tout. Il devient le bienfaiteur de tous et se trouve versé dans tous les shastras soit les textes sacrés et commentaires. Il réalise son unité au Brahman et acquiert des pouvoirs excellents et inconnus (*siddhi*). D'un grand renom, il vit longtemps et devient à jamais le Créateur, le Destructeur et le Préservateur des trois mondes.

A l'intérieur du triangle se trouve toujours la combinaison des lettres A et U qui forment le pranava soit la syllabe sacrée OM. C'est la conscience intérieure en tant que pur esprit qui irradie comme une flamme. Au-dessus est le croissant de la lune et au-dessus encore est makara soit la lettre M, brillant sous la forme d'un bindu. Aum est ainsi le bijà Mantra du chakra Ajna. Au-dessus est Nada dont la blancheur égale à celle de la lune, diffuse ses rayons. Dans le bindu est compris "l'espace infini" resplendissant des soleils infinis. Dans cette région réside le seigneur au-delà de tout état avec un corps formé de fulgurations.

Quand le yogi ferme tous ses orifices dans l'exercice de Yoni Mudrà, et quand la città (conscience dirigée vers l'extérieur) se dissout par une pratique répétée à cet endroit qui est la

demeure de la félicité ininterrompue, il voit distinctement briller des étincelles de feu au milieu du triangle et dans l'espace au-dessus.

Il voit ensuite la lumière sous forme de la flamme d'une lampe. Son éclat est celui du soleil levant et resplendit entre le ciel et la terre. C'est ici que ParamaShiva se manifeste dans la plénitude de sa puissance. Il ne connaît pas la décrépitude.

Ici est l'incomparable et merveilleuse demeure de Vishnou. Au moment de la mort, l'excellent yogi place ici avec une grande joie sa respiration vitale et pénètre dans le suprême, l'Eternel sans commencement, le Dieu primordial.

Quand les actions du yogin seront bonnes en tous points par le service accompli aux pieds de lotus de son Guru, alors il verra, au-dessus du chakra Ajna, la forme du Maha Nada (Grand son) et il obtiendra pour toujours dans le lotus de sa main le pouvoir magique de la parole. Le Maha Nada qui est le lieu de dissolution du vayu, est à moitié inclus dans Shiva et a la forme d'une charrue, il est tranquille, bénit et chasse les peurs, et fait manifester l'intelligence pure.

Les lettres : haṁ, kśaṁ

### **Sahasrara (Le Centre aux mille pétales)**

Le centre est en dehors du corps au-dessus de la tête, sur la fontanelle. Il est appelé "Lotus à mille pétales". Ce chiffre ne correspond pas cependant à un même nombre de courants prâniques comme il en est dans les autres Chakras, mais il doit, semble-t-il, donner une idée de grandeur. Le triangle renversée de la grande Yoni réapparaît ici dans le symbolisme avec non plus un linga en contrepartie mais avec le "point suprême" en tant que vide, c'est à dire en tant qu'inconditionné ou encore illimité.

En l'infinité de l'espace, l'être contemple sa gloire native, rien qui ne puisse être connu ou inconnu ne peut s'avérer lui être extérieur, n'ayant aucun fait qui le limite, il est la liberté absolue, il est la totalité non conditionnée, il est bien le Souverain, sa Majesté, le Roi de tout ce qui est. Dans le Sahasrara, la Shakti est sans résidu, c'est à dire qu'elle a la forme de Shiva donc résolue et libérée, elle ne fait qu'un avec le corps de son époux en quelque chose qui leur est supérieur à l'un comme à l'autre et qui correspondrait à l'état sans état.

Ainsi en réalité le Saharara n'est pas un centre comme les autres, et s'il est appelé centre c'est uniquement pour une raison d'uniformité de langage, il est situé proprement en dehors du corps, sur le point où la ligne de l'axe dépasse le crâne. Comme le corps correspond à l'univers, le lieu de la transcendance par-delà le cosmos, le Sahasrara est donc situé par analogie au-dessus du corps. A ce titre ce vide apparaît comme l'aspect transcendant, alors que l'ensemble des 36 Tattvas qui est le plein, apparaît comme l'aspect immanent.

À l'intérieur de Sahasrara est la pleine lune sans la marque du lièvre, resplendissante comme dans un ciel clair, elle dispense son rayonnement à profusion. Elle est humide et fraîche comme le nectar. En elle, brillant constamment comme l'éclair est le triangle et en lui encore, resplendit le Grand Vide (Maha Bindu) qui est servi en secret par tous les Dieux et les Déesses.

Bien caché, et atteint seulement au prix d'un grand effort, est le subtil Bindu avec Ama Kala. Ici est le dieu qui est connu de tous comme ParamaShiva. Il est le Brahman et l'Atman de tous les êtres. En lui sont unifiés à la fois Rasa, (l'expérience de la félicité suprême) et Varasa (la félicité qui est le produit de l'union de Shiva/Shakti). Il est le Soleil qui détruit les ténèbres de l'ignorance et de l'illusion.

En rependant un flot constant et abondant d'essence comme du nectar, le Maître instruit le yati (celui qui se contrôle lui-même) à l'esprit pur, dans la connaissance qui lui permet de réaliser l'unité de l'âme individuelle (*jivatman*) et de l'âme universelle (*paramatman*). Il pénètre toutes choses comme leur Maître, qui est le courant ininterrompu de toute vie, embrassant d'amour divin, l'univers entier, devenu essence béatifique et déversant sur lui son ambrosiaque félicité, connu sous le nom de Hamsah Parama.

Les adorateurs de Shiva l'appellent la demeure de Shiva, les adorateurs de Vishnu l'appellent le lieu de Parama Purusha, les adorateurs de Shiva et Vishnu Hari-Hara. Ceux qui sont remplis de passion pour les pieds de Lotus de la Devi (la Shakti) l'appellent l'excellente demeure de la Devi, et les adorateurs du Mantra Hamsah ou l'union du Purusha et de Prakriti l'appellent le lieu pur de Prakriti-Purusha.

Le plus excellent des hommes qui aura contrôlé son esprit et connu ce lieu ne naîtra jamais plus dans l'errance, (le monde karmique) car il n'y aura plus rien dans les trois mondes qui le

lie. Son esprit étant contrôlé et son but réalisé, il possède le pouvoir total de faire ce qu'il souhaite et d'empêcher ce qui est contraire à sa volonté. Il se dirige vers le Brahman, ses paroles en prose ou en vers sont toujours pures et douces.

Ici est l'excellente seizième Kâla, Ama Kâla, portion invisible de la lune, elle est pure et ressemble au jeune soleil. Elle est aussi fine que la centième partie de la fibre d'une tige de Lotus. Elle est éclatante et douce comme 10 millions d'éclairs et est tournée vers le bas. D'elle, dont la source est le Brahman, coule abondamment le fleuve continu de nectar d'ambrosie céleste.

En elle est Nirvana Kâla, plus excellente que l'excellent. Elle est aussi subtile que la millième partie du bout d'un cheveu et a la forme d'un croissant de lune. Elle est la toujours existante Bhagavati, qui est la divinité qui pénètre tous les êtres. Elle donne la connaissance divine et est aussi éclatante que la lumière de tous les soleils brillant en même temps.

En son milieu resplendit la suprême et primordiale Shakti de Nirvana. Elle resplendit comme 10 millions de soleils et est la mère des trois mondes. Elle est extrêmement subtile, comme la 10 millionième partie d'un bout de cheveu. Elle contient en elle le fleuve constant de la joie et est la vie de tous les êtres. Elle apporte avec bienveillance la connaissance de la Vérité à l'esprit des sages.

A l'intérieur de la Shakti Nirvana est le lieu de l'éternel appelé la demeure de Shiva où n'existent ni temps ni espace. Il est libre de Mâya, l'illusion, ce lieu ne peut être atteint que par les yogis, et est connu sous le nom de Nityananda. Il est rempli de toute forme de félicité et est pure connaissance lui-même. Certains le nomment Hamsa. Les hommes avisés le décrivent comme la demeure de Vishnu et les hommes justes en parlent comme du lieu ineffable de la connaissance de l'atman ou le lieu de la libération.

### **Les 3 Granthi :**

Parmi ces sept chakras principaux, il est distingué trois centres principaux appelés Granthi. Ces centres ou nœuds sont autant de liens avec l'énergie maintenant l'individu attaché aux phénomènes sensoriels.

Le nœud de la base ou le nœud de Brahmâ resserre la croyance que l'identité est celle du corps, du souffle et des organes. Il est le nœud de l'animalité ou l'attachement atavique à la défense du territoire, à la quête de la nourriture et du sexe, et plus fondamentalement encore à la peur de mourir. Son pendant dans la volonté divine correspond à la puissance de pénétration dans l'énergie, de la fonction créatrice, à la jouissance correspondante et plus fondamentalement au désir indéterminé de l'énergie de conscience. Lorsque ce nœud est défait, l'attachement à l'animalité se transforme en puissante énergie libératrice se versant dans l'intériorité de l'être. Elle engage le processus énergétique de l'individu non plus vers la perpétuation de l'espèce mais vers la reconquête de la totalité de son être, non plus vers l'horizontalité de la terre manifestée mais bien plutôt vers la verticalité de la conscience incréée. Cette même énergie, par cela même qu'elle attache, libère alors l'individu car elle lui confère la puissance nécessaire à l'édification de sa propre nature.

Le nœud du cœur ou le nœud de Vishnou resserre la croyance que la personnalité est celle de l'ego phénoménal, des sentiments et des prédilections. Il est le nœud de la personnalité ou l'attachement affectif aux parents, au conjoint, aux enfants, aux désirs et à leurs objets respectifs, et plus fondamentalement encore à la peur d'être seul. Son pendant dans la volonté divine correspond à la puissance de l'union à l'énergie, de la fonction préservatrice, à la jouissance correspondante et plus fondamentalement au plein épanouissement de l'énergie de conscience. Lorsque ce nœud est défait, l'attachement à la personnalité se transforme en une énergie de connaissance intuitive. L'individu abandonne les vues particulières de l'ego phénoménal pour la seule attention à la présence divine. Cette attention va jusqu'à l'acceptation de la volonté divine comme étant l'initiatrice même du jeu de servitude et de délivrance. Le manque que l'ego phénoménal maintenait béant devient la forme de cet espace laissé libre pour y accueillir la présence divine et en être comblé.

Le nœud du front ou le nœud de Rudra resserre la croyance que son esprit est celui de la morale, des vertus et des mérites, du bien et du mal. Il est le nœud de l'intelligence ou l'attachement raisonné aux règles, aux dogmes, aux interdits et autres jugements sur les comportements à respecter et plus fondamentalement à la peur de la folie. Son pendant dans la volonté divine correspond à la puissance de retrait de l'énergie dans la conscience, de la fonction destructrice, annihilatrice, à la jouissance correspondante et plus fondamentalement au plein repos en la conscience indifférenciée. Lorsque ce nœud est défait, l'attachement à toutes formes de pensée se transforme en une énergie de dissolution (*layā*) dans la conscience éthérée et immuable. L'individu cesse de penser et se laisse aller dans un état de concentration puis de méditation de plus en plus profond, il ressent cet état comme étant plus véridique et mieux à même de concerner sa véritable nature. Il devient être, conscience et béatitude (*sat-cit-ānanda*) non particularisé ou pure énergie de conscience (*cit śakti*). Ce qui permettait les points de vue, la diction raisonnée en mises au point particulières, et leurs expressions en perpétuelle émission de pensées, devient le sommet le plus haut d'où puisse être perçu le spectacle de sa propre conscience ou la conscience de son propre spectacle. La cessation des fluctuations mentales permet par là même de jouir enfin de sa condition universelle et intemporelle de bienheureux.

Tant que les trois nœuds ne sont pas défaits, l'individu a l'impression d'être mis en situation, d'être en devenir limité et encore sous forme de souffrance. En vérité, le maître, en secret, se mire à satiété dans sa création et il en reste éperdu comme un artisan absorbé dans sa fierté par l'objet accompli de son propre labeur. Le maître, intérieurement, se tient heureux devant ce plein accomplissement, d'autant plus absorbé en sa propre image qu'il y est entièrement ébloui par le brillant reflet que son énergie intrinsèque lui révèle. Le monde manifesté et les sujets qui le perçoivent sont en fait l'expression même de cette plénitude, non seulement ils en sont les spectateurs privilégiés mais ils y participent activement en plein cœur de l'acte de conscience. Il n'y a donc rien à surajouter ou à enlever, il faut simplement s'en rendre compte et l'éprouver par soi-même. À ce moment-là, le Yogi parvenu à cette plénitude, même l'espace d'un instant, a le pouvoir magique de participer à l'aventure de la conscience, s'il reçoit en son cœur l'énergie la plus haute, il est Shiva lui-même qui crée le monde, le préserve et le détruit.

## **Les 16 Adharas :**

Le corps subtil ou corps d'énergie prânique est constitué de centres de force appelés Adhâra. Ces centres reprennent les chakras mais également d'autres centres subtils. Ces centres sont des lieux physiques où coïncident la force physique et l'influx nerveux avec l'énergie du corps subtil. Il est dit que c'est seulement en ces lieux que l'on peut toucher véritablement le corps subtil. En travaillant sur ces centres on peut donc agir directement sur le corps subtil et énergétique.

Pâdângusthâdhâra (au niveau des gros orteils)

Mûlâdhâra (à la base de Sushumnâ)

Gudâdhâra (au niveau de l'anus : le lieu d'apâna)

Medhrâdhâra ou Svâdisthâna (au niveau des organes génitaux : lieu de Virya et Bindu)

Uddyânâdhâra (au milieu du ventre, à mi-distance du sexe et du nombril)

Nâbhyâdhâra (au niveau du nombril : premier lieu d'audition du Pranava)

Hridayâdhâra ( au niveau du cœur : lieu d'union de prâna et apâna)

Kanthâdhâra ( au niveau de la gorge)

Ghantikâdhâra (au niveau de la partie molle du palais)

Tâluâdhâra ( au fond de la gorge, directement connecté à Ajnâ)

Jivâdhâra (à la racine de la langue)

Bhrumadhyâdhâra (le point inter sourcillé)

Nâsâdhâra (au bout du nez)

Kapâtâdhâra (à la racine du nez)

Lalâtâdhâra (au centre de la tête)

Brahmarandhrâdhâra (au niveau de la fontanelle)

Le Hatha Yoga cherche un fonctionnement différent du corps et de l'esprit. Au lieu d'être tourné vers l'extérieur, l'adepte cherche à se tourner vers l'intérieur et à se recentrer dans l'axe de la colonne vertébrale. À ce sujet, le Hatha Yoga peut aussi se traduire par l'union de du soleil (*Ha*) et de la lune (*Tha*), union qui s'accomplit en vérité par l'activation de l'énergie dans la colonne vertébrale. Le Hatha Yoga cherche essentiellement à stimuler les centres d'énergie ou chakra car c'est en eux que s'unissent l'énergie et la conscience. Ces sont les chakras et les plexus nerveux qui régissent toutes les fonctions de l'individu. C'est pourquoi le pratiquant s'exerce inlassablement à stimuler et purifier les chakras. Il se concentre sur l'axe de la colonne vertébrale comme étant le centre véritable. De ce point de vue l'axe subtil de la colonne vertébrale (*Sushumna*) reliant le bas et le haut doit être vu comme un tube à l'intérieur duquel se trouve un filament infime, encore plus fin (*Brahmâ Nadi*), c'est le tube par où passe la vie et la mort des individus (*Chitrini Nadi*). C'est la voie de la semence (*Vajra Nadi*) qui engendre le temps, le bindu extatique, voie du nectar et de la félicité

Ces pratiques cherchent le réveil de la Kundalini Shakti, l'énergie restée en repos dans le centre de la base. De la même façon que l'énergie cosmique achève son processus de création dans l'élément terre, une grande partie de l'énergie vitale de l'individu se trouve comme en repos dans le centre de la base (*Mûkadhara Chakra*). Le Kundalini Yoga est le système de Yoga le plus important du Hatha Yoga et se décompose en trois : Parâ Kundalini Yoga, Cit Kundalini Yoga et Prâna Kundalini Yoga.

La Prâna Kundalini entre en jeu au cours du processus d'installation dans le centre, mais elle se manifeste chez les yogis qui, en plus de la spiritualité, sont aussi attachés aux plaisirs de ce monde. Après avoir bien purifié les chakras, et avec une bonne connaissance des sensations du corps subtils, le yogin peut connaître les effets de la Prâna Kundalini. Elle se manifeste par des frémissements et des chatouillements le long de l'épine dorsale et jusqu'au-dessus du cuir chevelu. La peau peut se creuser et se bosseler avec les poils qui se hérissent. Le yogin a l'impression d'une grande énergie dans l'axe de la colonne et il expérimente une grande verticalité. La sensation est très agréable et pendant tout le déroulement du phénomène, la respiration peut se suspendre pendant de longues minutes.

La Cit Kundalini est celle dont les yogins font l'expérience en se concentrant sur le vide interstitiel séparant deux respirations, deux pensées, deux actions, séparant la disparition d'une chose et l'apparition d'une autre. Lorsque la Cit Kundalini s'éveille vers le haut, à ce moment le yogin est rempli d'une béatitude intense. Ce bonheur est une béatitude analogue au plaisir sexuel, mais le bonheur éprouvé en Cit Kundalini est infiniment plus intense que celui éprouvé dans l'expérience sexuelle. En outre cette extase s'accompagne de la réalisation du Soi, vous reconnaissez votre véritable nature et vous éprouvez : « Je ne suis que béatitude et conscience ». Lorsque la Cit Kundalini se manifeste, elle s'empare du corps subtil de l'individu et le propulse hors du corps physique à la rencontre de la Vaste Lumière de Grâce. Cette lumière éclatante est paradoxale car elle est à la fois aveuglante, brillante comme mille flash éclatant en même temps et si douce qu'elle puisse être vu sans aucune crainte ni éblouissement. L'expérience de la Cit Kundalini est sans conteste la sensation la plus puissante et la meilleure pouvant être expérimentée en cette vie terrestre. L'adepte à l'impression de mourir à lui-même dans une acceptation de Cela dont tout vient sans cause.

Parâ Kundalini Yoga est le suprême Yoga mis en œuvre par le Seigneur Shiva au niveau du corps cosmique et non du corps individuel. La suprême Kundalini est de nature cosmique et les yogis ne peuvent en avoir l'expérience sans en mourir sur le champ. En sa présence, le

corps ne peut pas subsister, on ne la connaît qu'au moment de la mort. Elle est le cœur de Shiva, l'univers entier est créé par la Parâ Kundalini et existe en son sein, c'est par elle qu'il est animé et c'est en elle qu'il est résorbé.

Certaines pratiques de Hatha Yoga sont particulièrement orientées vers un réveil de cette énergie primordiale. Mais la manifestation de cette énergie reste mystérieuse et diffère d'un individu à un autre. Et encore pour un même individu elle diffère dans le temps selon les modalités et les périodes de la vie. Le réveil de Kundalini Shakti ne peut pas être provoqué sur commande. Si des pratiques de Hatha Yoga bien menées sont indispensables, elles ne sont pas suffisantes pour provoquer l'éveil de l'énergie des profondeurs. Pour que la coïncidence ait lieu, il faut que l'adepte se tienne tout d'abord sans le souffle. Il est possible d'éveiller la Kundalini seulement pendant de longues et interminables tenues du souffle. Il faut que le souffle puisse se résorber totalement dans la sushumna nadi. Ensuite il faut que l'adepte cesse complètement de penser, il doit simplement s'absorber dans le vide. Plus l'absorption est profonde, meilleure sont les chances d'éveil de la Kundalini Shakti. L'adepte doit se trouver alors totalement perdu dans un monde obscur au plus profond de lui-même, loin, très loin de toutes connaissances ordinaires. Alors si l'adepte entrevoit un signe, s'il ressent une vibration lointaine, s'il touche une énergie d'amour proche des émanations de Shiva et Shakti, son cœur va se mettre en résonance et l'énergie va commencer doucement à onduler. Le mouvement peut s'initier depuis n'importe lequel des chakras mais le mouvement va inévitablement concerner le centre de la base. Lorsque la Cit Kundalini démarre son processus de mise en mouvement, elle se manifeste dans les pieds et les jambes qui connaissent alors des fourmillements et une grande effervescence neuro musculaire. Puis cette densification de l'énergie remonte inexorablement jusqu'au bassin et à la base de la colonne vertébrale. Le bonheur est alors immense, aussi grand que l'ampleur de l'onde qui s'annonce, mouvement devenu irrésistible, car à ce moment-là l'adepte ne sait plus ce qui va advenir, il n'y a plus rien à faire, aucune volonté, aucun effort n'est nécessaire, l'adepte ressent intensément qu'il se trouve emporté et abandonné corps et âme à l'énergie béatificatrice.

Ce moment de départ est certainement le meilleur, et celui qui réussit à le reproduire à sa guise, à son goût, jouit à satiété du sacrifice cosmique. Mais si Kundalini s'est manifestée, c'est pour reconnaître à qui elle s'est vouée, elle devient alors maîtresse absolue, gouvernant le monde en toute sa tyrannie qui est la puissance manifestée de la Conscience. Aussi la vague déferle, et il s'agit comme d'une autre phase, la mouvance émouvante du départ étant à ce point relayée par la réalisation de l'extase amoureuse.

Cette onde, semblable à une vague s'étant levée, se brise en gerbes étincelantes d'une écume faite jouissance extatique. De cette extase nul ni rien ne peut être éprouvé de meilleur. L'adepte a le sentiment de mourir à lui-même, mais d'une manière consentante car empreinte de libération bénéfique. L'abandon à cette énergie insoupçonnée et sans limite révèle la lumière.

Cette lumière est aveuglante, plus la lumière atteinte y est pure, plus elle est empreinte d'un blanc lumineux, éclatant. Kundalini s'unit à celui avec qui elle reste liée, avec le principe dont elle émane et qu'elle manifeste. Kundalini-Shakti se résorbe dans la lumière et par là même révèle celui qui en est le détenteur et qui est le Père-Mère. Cette rencontre s'opère au-dessus du Brahmâ-Randra, et l'âme individuelle y est comme « lavée de toutes souillures » dans le Sahasrara Chakra, lotus aux milles pétales. Cette lumière, bien qu'étant impersonnelle, possède le sentiment de la personne ; bien qu'étant jouissance, dispense également la

souffrance et bien qu'étant éternelle, connaît le devenir (Karma). Cette lumière est la transcendance.

Le Hatha Yoga conduit justement à l'expérience de la transcendance. La transcendance est la sensation de vivre sous la gouverne d'un principe omniscient et supérieur. Ce principe ne peut clairement être appréhendé mais le yogin perçoit les signes indubitables de son pouvoir. Cela se manifeste par des signes véritables, des coïncidences inexplicables qui orientent toujours favorablement le sadakha sur son chemin. À ce sujet, le tantrika, comprend que la vie obéit à des lois qui le dépassent, il a désormais la certitude que la vie est magique. À ce titre rien ne se répète et chaque jour reste bien unique, la vie est une aventure prodigieuse, une heureuse naissance, toujours bienvenue. En soi, prendre conscience de cette bonne nouvelle est source de tous les bienfaits et de tous les prodiges. Le yogin sait que les miracles existent bel et bien. Il a expérimenté à plusieurs occasions une invraisemblable coïncidence de faits qui se sont mués en certitude inébranlable. Le yogin possède une foi véritable en l'efficacité du pouvoir divin. Il n'a pas d'explications, mais par contre, il le constate et se soumet volontiers à cette présence qui le guide et l'encourage sur le chemin.

Le Hatha Yoga donne la preuve de la présence du Divin, car la puissance divine soutient toujours les yogins qui se vouent aux pratiques ardues du Hatha Yoga. Cela s'explique par le fait que Shiva lui-même est le maître des yogins, il est Shambhu, Sad Guru. L'adepte au cœur ardent se place instamment sous la protection de Shiva Nishta. Il a acquis la certitude de sa protection, il a confié son devenir entre les mains de sa divinité d'élection. Il ne connaît que le bonheur d'être placé sous la protection des Dieux et des Déesses. Celles et ceux qui se comportent mal en son encontre, curieusement, accumulent maux et calamités. Au contraire celles et ceux qui suivent ses orientations obtiennent succès et réussite. Cela est incompréhensible, mais dans les faits cela fonctionne toujours de cette manière, cela est efficient.

À un moment donné de son parcours, le yogin dépose les armes de l'égoïsme, il comprend que sa volonté propre n'est pas suffisante pour gouverner sa vie. Il s'en remet plus volontiers à la divinité, car il sait pertinemment que son bonheur et sa quiétude ne peuvent dépendre exclusivement de son bon vouloir. En voulant contrôler et s'approprier le bonheur, il s'enfuit et en croyant se l'attacher, il le perd. Le yogin comprend qu'il lui faut lâcher prise et accepter ce qui vient. En ce sens les événements de sa vie sont comme la lumière des étoiles, elles apparaissent à ses yeux dans la nuit étoilée comme étant présentes ; mais en réalité, après un long parcours à travers l'immensité de l'espace, ces lumières appartiennent à un temps passé. Les événements de la vie présente sont engendrés par les actions passées. Selon la loi du Karman, toutes les souffrances que vous avez imposées aux êtres sensibles, toutes les actions malveillantes que vous avez accomplies envers autrui s'en retournent un jour ou l'autre, dans cette vie ou dans une autre afin que vous expérimentez à votre tour, dans un jeu de balance, toutes les conséquences de vos actes. Sachant cela, le sadhaka garde foi et observe les pratiques du Hatha Yoga afin de purifier la charge karmique de ses actes. Tous les actes du yogin sont accomplis sans attendre de profit. Les fruits des actions sont offerts à la conscience, ils sont brûlés par le feu intérieur de l'ascèse, ils retournent à la source, au désir premier, au principe de création des êtres et de l'univers. C'est ainsi que le destin est favorable à celui qui se sait sur le chemin. De par la volonté céleste, il reçoit les signes, indétectables à qui ne veut l'entendre, d'une présence mystérieuse qui le guide et l'encourage. Ce chemin est celui de la délivrance et de la fin qui est proche.

## Le Prânâyâma

Prânâyâma signifie littéralement allongement du souffle. Le prânâyâma implique le contrôle du souffle ou science de l'union au souffle. Le prânâyâma est certainement la partie la plus importante et la plus efficace du Yoga Nâtha. Le prânâyâma parachève le travail préparatoire effectué avec les asanas dans la mesure où il cherche à s'emparer de la puissance vitale en provoquant le réveil de Kundalini Shakti.

Le prânâyâma est difficile d'accès car il propose des techniques abruptes. En effet l'élément air est invisible et semble comme inexistant. La plupart du temps, notre respiration reste automatique et l'échange d'air s'effectue de manière inconsciente. C'est ainsi que focaliser son attention sur l'échange subtil de l'air demande une grande concentration doublée d'une grande patience.

Ordinairement nous respirons 21600 fois dans une journée soit 15 souffles environ dans une minute. L'entrée et la sortie spontanées du souffle par les narines est une véritable récitation. SOH est le mantra que l'on peut énoncer mentalement à l'inspiration, HAM est le mantra que l'on peut énoncer à l'expiration. Cette récitation ininterrompue signifie : Je suis cela, Cela je le suis, je suis Je, ....

Le souffle est un conduit subtil qui nous relie directement et incessamment à notre nature essentielle, profonde et véritable. Le souffle est l'activité manifestée de la jouissance de l'Etre, soit l'union de la Conscience (Shiva) et de son Energie (Shakti).

L'inspiration (Puraka) est la phase de pénétration dans l'énergie, elle correspond à la prise de possession de soi. Cette phase est associée au verbe Avoir ou encore à l'amour de Shiva pour Shakti.

L'expiration (Rechaka) est la phase de retrait dans la conscience, elle correspond au repos en soi. Cette phase est associée au verbe Etre ou encore à l'amour de Shakti pour Shiva.

La relation qui les unie correspond à la Conscience de Soi ou à l'Energie de conscience. Cette intimité est en dehors de tout concept, elle n'a pas de mot, (Etre et Avoir en même temps). Etre conscience et béatitude. (*sat cit ānanda*).

Tout l'enjeu du prânâyâma est justement de ressentir ce plaisir, cette jouissance subtile, proche des émanations de Shiva et Shakti. L'adepte doit trouver du plaisir à s'unir avec le souffle, il doit repérer l'enjeu amoureux qui se cache dans ce mouvement incessant. Il doit également en ressentir toute la puissance engendrée en son centre, cette puissance est identique à l'énergie cosmique qui anime les êtres, fait tourner les planètes et fait vibrer tout l'univers. L'adepte vigilant apprend à ralentir la fréquence respiratoire, il allonge progressivement les souffles et joue volontiers avec l'énergie contenue dans le souffle.

Le souffle se manifeste par tous les vents de l'atmosphère, par les courants marins, par les mouvements de convection du noyau liquide de la terre, par le mouvement des planètes et des étoiles et des galaxies toutes entières. À ce niveau cosmique il est alors Svara le devenir cosmique.

Svara est le souffle de l'univers accompagné du son primordial et symbolisé par les douze voyelles de l'alphabet sanskrit. Elles sont les briques élémentaires du verbe cosmique créateur de l'expansion universelle. Ces puissances sont en réalité non manifestées, elles existent seulement dans la Shakti qui est parfaitement infuse en Shiva. Dans Svara tout existe, on peut même dit-on y exercer un art divinatoire, car le connaître c'est s'immiscer dans la réaction de la cause et de l'effet, c'est connaître le devenir. Svara est le devenir de l'être cosmique, son énergie intrinsèque, son aventure amoureuse, sa Shakti manifestée dans les souffles des êtres et de l'univers. Le tantrisme donne ainsi à penser que là-haut, ou là-bas, plus sûrement là où nous sommes déjà, se trouve une imbrication de mondes, de sphères, enfin une autre partie du monde tout aussi mystérieuse qu'insondable et dont la connaissance semble aussi véritable qu'intraduisible. De ce point de vue les phénomènes observables obéissent à des énergies subtiles qui nous dépassent. Elles proviennent du plus profond de l'univers, elles sont la destinée des êtres, de l'aventure de la vie, du souffle divin.

Dans l'être humain Svara se manifeste par le prâna, les nadis et les souffles internes. Il existe dit-on 72000 nadis qui parcourent le corps énergétique, ils forment comme une pelote de fils conducteurs de l'énergie prânique contenue dans le souffle.

Parmi ces nombreux nadis, trois ont une importance primordiale :

à droite Pingalâ	Au milieu Sushumna	A gauche Idâ
Yamuna	Saraswati	Gange
Chaud	Fludifique	Frais
Solaire	Igné	Lunaire
Diurne	Luminescent	Nocturne
Rouge	Blanc & Noir	Argenté
Extériorité	Miroir réflecteur	Intériorité
Masculin	Extatique	Féminin
Futur	Présent	Passé

Le prâna est l'essence contenue dans l'énergie vitale. Cette essence est subtile et ne doit pas être confondue avec l'air. L'échange pneumatique de la respiration n'est qu'un mécanisme permettant l'échange du prâna d'avec le corps subtil. L'échange d'air est au niveau du corps grossier, l'échange du prâna s'effectue au niveau du corps subtil et des nadis.

Concernant cet échange d'air et de prâna, il faut savoir que la respiration est soumise à un cycle nasal. En effet, la respiration balance en privilégiant un échange plus marqué à droite ou à gauche. La narine mise en fonction par ce cycle naturel change environ toutes les deux heures.

Lorsque nous respirons par la narine droite, correspondant au nadi Pingalâ, le cerveau gauche est dominant et le système nerveux sympathique est activé. Le cerveau gauche contrôle la force vitale. Inversement, lorsque nous respirons par la narine gauche, correspondant au nadi Idâ, le cerveau droit est dominant et le système nerveux parasympathique se met en marche. Le cerveau droit contrôle les émotions.

Ces observations ont été confirmées par les sciences modernes : la pression sanguine augmente lorsque la narine droite est dominante et diminue lorsque la narine gauche prend le relais. La respiration par la narine droite est expansive et dynamique, tandis que la respiration

par la narine gauche est introspective et reposante. Il découle de ces observations que certains moments du cycle nasal sont propices à certains types d'activités...

Il est ainsi couramment admis qu'il est bon de se lever le matin lorsque c'est la narine droite qui entre en fonction et inversement il est bon d'aller se coucher le soir au moment où c'est la narine gauche qui entre en fonction.

Il existe un traité ancien connu sous le nom de « Shiva Svarodaya Tratakam » qui ajoute à ce balancement latéral la mise en fonction alternée des différents chakras. C'est ainsi que, d'après ce traité, le cycle de droite et de gauche se combinerait avec le cycle des chakras manifestés en bas et en haut de la colonne vertébrale. Ce traité donne ainsi jusqu'à 12 souffles alternés durant la journée complète d'un individu.

Sans aller jusqu'à cette énumération exhaustive, la respiration est bien scindée en deux, selon qu'elle soit thoracique ou abdominale, d'en haut ou d'en bas. Il existe bien une dualité des chakras du haut et ceux d'en bas séparés par la limite du diaphragme. À ce sujet, l'esprit humain est comparé à une colombe attachée à un poteau par un fil à la patte. Lorsque la personne est inspirée, elle rêve et se trouve portée vers le haut pour atteindre une situation réputée idéale. Mais une fois envolée, elle est rattrapée par les réalités matérielles et les limitations physiques et se retrouve à nouveau forcée de rejoindre la terre...

À travers ces cycles, qu'ils soient de gauche ou de droite, d'en haut ou d'en bas, la Nature rend impossible l'installation pérenne d'une respiration équilibrée et harmonieuse. Elle conditionne l'individu dans un déséquilibre perpétuel, pris entre deux feux, poussé de gauche et de droite, tiré à hue et à dia. Le fonctionnement naturel du corps et du souffle maintient l'individu dans une agitation incessante. Il pousse ainsi l'individu sur les routes du devenir, à la poursuite d'un bonheur qui lui échappe.

Les sages ont repéré ce lien entre le déséquilibre des souffles et l'agitation du mental. Ils ont également compris qu'en interdisant le maintien au centre de lui-même, l'individu ne peut accéder à une véritable connaissance, il ne peut ressentir durablement la paix dans cœur. La voie médiane est la voie de la sagesse, c'est la voie par laquelle le sage reste centré dans l'axe de sa colonne vertébrale, toujours vigilant à y établir un souffle subtil bien équilibré.

L'enjeu du prânayâma est donc bien de contrer ce phénomène naturel de déséquilibre. Par sa seule volonté et les techniques adaptées, le yogin va forcer le passage de la respiration à droite puis à gauche et ainsi de suite jusqu'à obtenir un équilibre spontané de la balance des souffles. Il va également forcer la respiration d'en haut et puis d'en bas et alterner ainsi de suite jusqu'à obtenir une harmonie spontanée au centre de lui-même. De la même manière, en se concentrant inlassablement sur les différents chakras, il va harmoniser les roues d'énergies de manière égale.

Le symbole de la balance illustre magnifiquement l'enjeu de cette pratique. Les deux bras de la balance sont appelés au sens propre « les fléaux ». Nous voyons comment le langage a utilisé ce terme, au sens figuré, pour désigner tout ce qui porte atteinte à la paix et la tranquillité des individus. Dans cette même idée, pour le yogin avisé, le déséquilibre de la balance des souffles est bien la cause de ses propres maux. Les plateaux servent habituellement à peser les ingrédients, leurs quantités sont mesurées par les unités de poids. De la même manière, le yogin va mettre sur le plateau de sa propre volonté, tout le poids des pratiques du yoga pour contre balancer les conditionnements de la Nature. Enfin, lorsqu'il

arrive que la balance soit équilibrée, la flèche qui gradue la mesure des poids, se dresse parfaitement au centre, pointe en haut. Le yogin ressent, à ce moment précieux, l'annulation de toute charge karmique, l'oubli des contraintes extérieures et même l'arrêt du temps. Les souffles en équilibre, par la concentration de la pensée, l'énergie se catalyse dans l'axe de la colonne. La structure énergétique est alors favorable pour que le yogin lui donne un sens ascendant et s'élève vers les états supérieurs de la Conscience. (*Raja yoga*)

A force de répétition dans la pratique, le souffle peut si bien être brassé, compressé et dilaté qu'à l'image d'un gaz subtil, il s'établit de lui-même comme au point mort, c'est-à-dire sans plus aucun mouvement, dans une suspension spontanée. Au détour de pratiques bien menées, cette suspension peut subvenir incidemment, mais c'est seulement si le yogin en garde la pleine conscience, sans être perturbé, qu'il atteint alors l'état de Nirvana, l'arrêt complet des souffles. (*Samadhi*)

Il existe 5 principales différenciations du Prâna dans le corps subtil.

### **A l'intérieur du corps on les nomme Vayu (Air) :**

**Apana** : le Souffle de l'expiration

Il correspond au centre de la base, il est le souffle de l'excrétion qui gouverne les énergies du bas, il est à l'origine de la consommation des plaisirs et des objets matériels, il nous rattache par là même aux nourritures terrestres, et donc également aux souffrances du corps et à la limitation mortelle.

**Samana** : le Souffle de l'assimilation

Il correspond au ventre, au feu de la digestion et aux yeux.

Il est celui qu'il convient d'activer pour essayer de faire fusionner en lui Prâna et Apana.

**Prâna** : le Souffle de l'inspiration

Il correspond au centre du cœur, à ce qui rentre, également donc à la nourriture et à ce que nous mangeons. Il est le souffle de l'absorption et de l'inspiration interne, il gouverne le cœur et les sentiments de la personnalité. Prâna est à l'origine de l'aspiration à la beauté et de l'émotion esthétique, à la réalité mentale des pensées et des rêves, aussi nous donne-t-il le désir insatiable et la volonté d'entreprendre, nous replongeant sans cesse dans le devenir pour nous constituer ce que l'on appelle une histoire ou une vue personnelle, particulière et limitée de l'univers.

**Udana** : le Souffle de l'expression

Il correspond à la gorge, aux oreilles, au sens de l'ouïe, à la parole. Il est le support énergétique du Souffle, il est le seul de tous les souffles à avoir un sens ascendant. C'est lui qu'il convient d'activer pour tirer vers le haut tous les autres souffles afin de connaître la légèreté et l'état sans pensée.

**Vyana** : le Souffle de la distribution

Il correspond au centre du pubis et du front, il est diffusif et de fait circule partout dans le corps subtil. Il est le souffle qu'il faut purifier pour atteindre l'état sans pensées.

C'est ainsi que le corps subtil est programmé pour expérimenter l'éveil de la Kundalini Shakti, il est conçu comme un véhicule subtil capable de s'extraire de l'attraction terrestre pour aller rejoindre le ciel de la Conscience Divine.

Pour emprunter ce véhicule subtil, l'adepte doit pratiquer assidument Mulâ Bandha et Vajroli Mudrâ. Celle ou celui qui pratique avec vigilance la tenue de la base et le contrôle de l'émission sexuelle est assuré du succès. Par la pratique d'une telle ascèse, inévitablement, tôt ou tard, Apana s'inverse et prend un sens ascendant. Grâce à la tenue des souffles, l'énergie sexuelle se verse alors dans l'intériorité de l'être et prend un courant puissamment ascendant.

L'adepte doit faire croître en lui le feu de la purification (Tapas). Celle ou celui qui s'exerce un nombre incalculable de fois dans les pratiques de feu obtient le succès. Il brûle et consume entièrement les fruits des actions passées. Grâce à la friction des souffles opposés, l'énergie fusionne alors avec Samana le souffle du ventre. L'énergie s'embrase pour prendre la forme d'une énergie de nature ignée, d'un fluide contenant à la fois le chaud et le froid. Cette belle flamme emprunte la voie du Sêmen, de la vie et de la mort (Sushumna Nadi).

L'adepte doit déposer les armes de l'égoïsme aux pieds du Guru. Il doit faire le vide en son cœur de toutes prétentions inutiles, il doit cesser de participer à des combats qui ne sont pas les siens, il doit abandonner ses anciennes vues et toutes vanités à y discerner une connaissance raisonnée. Celui ou celle qui s'engage aveuglément sur la voie de l'énergie, qui décide de s'en remettre au Guru, obtient succès en la voie véritable. Par la résonance engendrée et par la Grâce Divine, l'énergie fusionne alors avec Prâna. Cette flamme brille clairement dans la vision intérieure d'une belle lumière dorée. Cette énergie devient alors, dans le cœur de l'adepte, pure affectivité, embrassant d'Amour l'univers entier.

L'adepte doit s'affranchir de toutes limitations et de toutes attaches terrestres. Il sent qu'il quitte le monde objectif pour un monde transfiguré et inconnu. Celle ou celui qui médite inlassablement sur la lune, le ciel étoilé, l'espace et le vide obtient succès pour s'établir dans le siège suprême. (*Para Pada*). Il est attiré inexorablement par la lumière céleste et les portes de sa perception s'ouvrent enfin sur l'Infini. Grâce au lâcher prise, à l'abandon et à l'attraction des astres célestes, l'énergie fusionne alors avec Udana. Kundalini Shakti fuse librement dans le ciel de la Conscience, rejoignant le domaine très pur où réside son éternel amant, le seul sujet conscient, Shiva.

L'adepte doit garder la vigilance et la lucidité durant toute la durée du processus. Celle ou celui qui s'exerce dans l'humilité et la simplicité du cœur et de l'esprit, ne se fourvoie pas dans les pouvoirs sur la matière, qui ne conçoit pas d'infériorité ni de supériorité entre les êtres, obtient le plein succès dans la voie de l'énergie. Grâce à sa sincérité, à sa générosité, à sa grandeur d'âme, à sa grande foi, l'énergie fusionne alors avec Vyana, le souffle diffusif présent dans tout le corps subtil. Le sujet conscient voit maintenant le ciel étoilé et l'infini de l'espace baigné dans une Vaste Lumière de Grâce, juste au-dessus de la fontanelle dans le Sahasrara Chakra, le Lotus aux Mille pétales. Son corps subtil est littéralement propulsé hors du corps dans la lumière éblouissante comme mille flashes éclatant en même temps, il est Shiva lui-même, elle est Shakti elle-même, la Conscience assumant les deux sexes à la fois. Sa Nature lumineuse et sensible se trouve sans forme tout en contenant toutes les formes. En cette expérience, l'adepte résout tous les paradoxes, il voit désormais l'activité subtile de Shiva Shakti en toutes formes existantes qu'elles soient animées ou inanimées. (*Shuddha Vidya*)

La personne est alors comme libérée vivante (*jivanmukti*). Elle a réalisé sa propre nature comme étant celle de la Conscience omnisciente, universelle et éternelle. Elle chemine désormais sans crainte car elle sait se référer à sa Nature Divine, elle se voit en toutes choses comme elle voit toutes choses en elle. La Foi indestructible en la Divinité est la marque d'une

telle personne. Elle sait que le bonheur et la quiétude ne peuvent s'acquérir par la volonté propre. Elle sait au contraire qu'il lui faut s'abandonner et lâcher prise, se tenir dans le vide sans aucune crainte ni peur du devenir. L'être, ayant établi ce lien avec le Divin, s'en remet à l'amour sans faille que lui témoigne la Divinité. Il boit le nectar lunaire, l'ambrosie céleste (*Soma*) qui coule à satiété dans la Sushumna Nadi. Incompréhensible à l'entendement ordinaire et source inépuisable d'ivresse pour l'être éveillé.

### **Il existe 4 niveaux de Pranayama :**

#### **Le Souffle Physiologique :**

Il est important de bien le régler au niveau physique car cela amène une bonne santé. Il est le souffle pneumatique qui est concerné par l'extérieur, les tendances animales et les contenus personnels. Il est la fonction qui fait entrer et sortir l'énergie, il faut donc qu'il n'y ait pas de blocage à ce niveau.

#### **Le Souffle Energétique :**

Ce souffle n'est plus concerné par les événements extérieurs, au contraire le sujet se trouve alors en état de recul, c'est en fait un souffle très intériorisé qui utilise très peu d'air et reste quasiment inaudible. Cette diminution très conséquente de la quantité d'air et la forme subtile que prend alors le souffle est l'aboutissement d'un travail de purification sur le corps, les pensées et l'énergie de l'individu. A ce moment-là le corps doit s'adapter à ces nouvelles conditions, il met alors en œuvre des modes de fonctionnement différents. L'énergie mute et cela se traduit par la mise au ralenti des processus vitaux à savoir, cœur, poumons, pensées, émotions et bien sûr souffle.

#### **Le Non Souffle :**

Ce souffle est un souffle de survie, juste un petit peu d'air entre les narines et la gorge. Il peut être rapide, se suspendre, reprendre à nouveau avec très peu d'air. C'est la voie du héros. La pratique répétée du non souffle accélère l'ensemble des processus subtils au niveau du corps énergétique mais également au niveau du corps mental. Le non souffle amène à la découverte du corps de sagesse, à la subjectivité de soi et de l'univers comme étant la manifestation de la seule Conscience.

#### **Le Souffle Virtuel :**

Plus de souffle du tout, le yogi vogue dans la Conscience sur les ailes du Cygne céleste et légendaire (*Hamsi*). C'est l'état d'éveil, le Nirvana (l'Extinction des souffles). La cessation du mouvement des souffles ne provoque en réalité ni le coma, ni la mort, elle provoque simplement pour le yogi, l'élimination des vestiges du Karman. (Libération de l'ensemble des ressentiments et des attaches engendrées par les vies antérieures)

### **Les quatre temps de la respiration :**

L'inspiration (Puraka)  
La tenue à plein (Kumbhaka)  
L'expiration (Rechaka)  
La tenue à vide (Sunyaka)

### **Les différents types de respirations dans le Yoga :**

Bruyante - Silencieuse – Sonore (Ujayin)  
Alternée, en ne faisant circuler l'air que dans une narine et ce de manière alternée.  
la respiration solaire occupe la narine droite (Surya Bedhana)  
la respiration lunaire occupe la narine gauche (Chandra Bedhana)

La rétention (Sahita Kumbhaka ou la jarre)  
Antar Kumbhaka ( à plein)  
Bahya Kumbhaka ( à vide)

La suspension (Kévali Kumbhaka)  
Il s'agit d'un arrêt du souffle sans intervention volontaire.  
Le souffle devient stupéfié.

La science de l'union avec le souffle s'appelle le Pranayama, cette science est l'apanage du Yoga et ne se trouve décrite réellement que par le Yoga. Le souffle est la clé qui permet d'ouvrir une porte donnant accès à l'essence innée (ou conscience divine). Le but de cette science est l'arrêt du mouvement pneumatique du souffle ordinaire pour sa résorption dans la vibration subtile du principe omniscient de la vie.

### **Une unité de mesure : le Matra.**

Le contrôle du souffle s'effectue selon un compte mental, qui permet de régler chaque temps du souffle soit :

L'inspiration, la tenue à poumons pleins, l'expiration et la tenue à poumons vides. L'unité de mesure de ce compte est donnée par la tradition comme étant le temps nécessaire à faire le tour du genou avec l'index et de claquer ensuite des doigts. Cela correspond environ selon chacun, à un laps de temps compris entre 1 seconde 25 " et 1 seconde 50 ".

Dans tous les cas le compte doit toujours être lent, en aucun cas il ne doit être calqué sur les secondes de notre temps universel. Cette relative lenteur et ce rallongement de l'unité de mesure permet ainsi de s'affranchir de la précipitation donnée par le rythme du temps ordinaire. Le fait même de rallonger le rythme du compte procure un déconditionnement de l'attraction universelle des astres.

Le compte est à ce point important que le Pranayama peut être également décrit comme une maîtrise des rythmes du temps, ou encore comme une science de la mesure. Le Yoga a ainsi représenté le temps par ses propres mesures, par exemple le temps est aussi mesuré en Gathika équivalent à 25 minutes environ.

Il existe deux principaux comptes du souffle :

**Visamavritti** : 1/4/2

Pour 1 temps d'inspir, 4 temps de rétention poumons pleins et 2 temps d'expiration  
ici il n'y a qu'une simple pause en prise de conscience pour la tenue à poumons vides  
Exemple d'un rythme de base : 4, 16, 8 ou 5, 20, 10 etc ...

**Samavritti** : 1/1/1/1

Ici tous les 4 temps du souffle sont égaux:  
Pour 1 temps d'inspir, 1 temps de rétention poumons pleins,  
1 temps d'expir, et 1 temps de rétention poumons vides.  
Exemple de rythmes de base : 4,4,4,4 et puis 5,5,5,5 etc ...

## Les Mudrâs

Les gestes ou mudrâ signifient sceau dans le sens de sceller l'énergie dans le corps. Plus encore que les postures elles permettent de goûter de l'intérieur le jeu subtil de l'énergie et de la conscience.

En Inde, ces gestes sont inscrits dans la tradition immémoriale, ils proviennent du fond des âges et ne concernent pas seulement le yoga. Nous les retrouvons bien présents dans la danse indienne, notamment avec les styles du Bharatanatyam et du Kathakali. Ce sont des touchers intérieurs qui transparaissent tout d'abord sur les mains mais aussi sur le visage et sur tout le corps.

Il existe une symbolique des doigts de la main :

Tout d'abord chacun des doigts est en rapport avec l'un des cinq éléments. Agni (le feu) correspond au pouce, vayu (l'air) à l'index, akasha (l'éther) au majeur, prithvi (la terre) à l'annulaire et jala (l'eau) à l'auriculaire. En faisant des combinaisons avec les doigts nous faisons collaborer les différents éléments de notre corps avec ceux de l'univers.

Le yoga transmet une autre symbolique :

Le pouce est le doigt le plus fort, il est le seul pouvant s'opposer à tous les autres, à ce titre il symbolise l'univers, l'environnement extérieur. L'index est le doigt qui pointe naturellement pour désigner. Il est donc associé au principe de l'individualité, au Soi. Le majeur, comme son nom l'indique est le doigt le plus grand et représente l'orgueil, la fatuité, le besoin de reconnaissance mondaine. L'annulaire représente l'attachement au conjoint, aux parents, aux enfants et de manière plus générale l'attachement aux biens matériels. L'auriculaire enfin, représente la Mâyâ, la puissance d'illusion qui distille à notre oreille de fausses vérités et des croyances invétérées.

Ces techniques ont toutes comme point d'ancrage un geste particulier avec les mains. Il existe d'innombrables gestes spécifiques formés uniquement avec les mains et la position des doigts. Mais les mudrâ peuvent également concerner tout le corps, comme par exemple le geste inversé (Viparita Karani Mûdra) qui consiste à prendre la posture de la demi-chandelle. Contrairement aux apparences, la spécificité des mudrâ ne concernent pas uniquement le geste des mains, mais bien plus la concentration intérieure et la recherche correspondante.

C'est ainsi que les mudrâ constituent un ensemble de techniques de grande intériorité, elles permettent par des gestes appropriés de contrôler les sens. Habituellement l'énergie rentre et sort à sa guise par les portes des sens et de fait ne se trouve pas sous contrôle. À l'inverse grâce aux mudrâ le yogin va reprendre la maîtrise de ces portes pour les rendre hermétiques et piéger ainsi l'énergie dans le corps.

Ces portes sont principalement :

#### Les yeux :

Les yeux sont dit-on le reflet de l'âme et à ce titre les gestes que l'on effectue consciemment sur eux permettent comme par mimétisme de déclencher au niveau du corps subtil les énergies correspondantes. Les gestes effectués avec les yeux sont extrêmement puissants, certainement les plus puissants de tous. Ils ont une puissance évocatrice immédiate et qui semble réellement illimitée. Il existe beaucoup de pratiques et de variations sur ces gestes, l'ensemble de ces techniques constitue d'ailleurs une discipline à part entière. (*drishti*).

Les yeux sont aussi directement reliés à la lumière dans sa forme corpusculaire c'est à dire dans sa manifestation sous forme de photons. Dans le yoga il n'est pas de principe énergétique plus haut que celui de la pure lumière. Ce principe essentiel est dit-on nullement séparé de la pure conscience de soi, comme les rayons ne peuvent être séparés du soleil ou encore comme la chaleur ne peut être séparée du feu.

Enfin la lumière occupe tout l'espace à l'infini observable, elle manifeste la présence ineffable de Shiva en tant que pure conscience (*Prakasha*). Elle illumine toutes choses dans l'esprit des âmes individuelles. Prakasha est la conscience qui permet à l'esprit d'expérimenter toutes les sensations observables.

#### Les oreilles :

Les oreilles nous relient aux sons et la vibration, autant dire également l'importance de ces portes. Le son est également le verbe qui crée toutes choses comme étant d'abord une réalité vibratoire et énergétique. Ces portes sont ainsi associées à l'énonciation orale ou mentale de formules sonores archétypales (*bijà*). Ces formulations sont le plus souvent vides de significations ordinaires, mais elles ont été repérées comme des pouvoirs en latence au sein de la conscience. Lorsque ces formules sont énoncées et dénommées avec justesse ces germes ou semences entrent en résonance et libèrent toutes leurs charges de puissance.

Ces pratiques sont toutes reliées à une connaissance intuitive qui ne demande pas de preuves car elles se valident par elles-mêmes au sein même de la conscience. Ce champ de connaissance est d'une richesse infinie, il a été exploré depuis la nuit des temps par les Rishi qui en ont fait également une discipline à part entière, celle des Mantra et des Yantra.

Le son est le pendant de la lumière sous sa forme ondulatoire, c'est à dire sous forme d'ondes et de vibrations. Dans le yoga il est également un principe entendu comme ultime, car toute conscience ne peut être séparée de son énergie et de la vibration qu'elle manifeste, comme un mot et sa prononciation phonématique ne peut être séparé de sa signification, ou encore comme toute réalité formelle ne peut être séparée de sa connaissance fondamentale.

On peut dire que si la lumière représente la conscience en son principe d'individualité, le son représente l'énergie et son principe de manifestation et d'expérimentation (*Vimarsha*). La vibration est le pouvoir par lequel l'objet illuminé par Prakasha est connu pour être ce qu'il est. C'est le pouvoir qui permet à l'esprit de connaître les caractéristiques spécifiques de l'objet et d'en être affecté. C'est ainsi que le son et la vibration sont d'un ordre purement affectif, Vimarsha colore toujours l'expérience des sensations par des sentiments spécifiques.

### La langue :

Dans le yoga tantrique la langue est vue comme étant directement reliée à l'énergie sexuelle et donc à l'énergie vitale. Tôt dans la vie, l'enfant apprend de manière innée à jouer avec sa langue, plus tard il apprend l'amour avec le premier baiser et le contact d'avec la langue. Dans le yoga la vitalité de l'individu est ainsi directement reliée à l'organe de la langue. La médecine occidentale d'ailleurs, ne voit-elle pas dans une langue bien rouge et bien pendante un signe de bonne santé !?

D'une autre manière, c'est grâce à la langue que l'individu est doué de parole et peut ainsi s'exprimer. À ce titre la langue est également directement reliée au dialogue intérieur et au mental qui sont tous deux de grands consommateurs d'énergie. Par exemple il est couramment admis que faire de longs discours ou s'exprimer oralement pour soutenir l'attention d'une assemblée est un exercice épuisant dans lequel l'individu laisse partir une grande quantité d'énergie.

C'est pour toutes ces raisons que dans le yoga le contrôle et les exercices de la langue sont aussi très importants.

### La bouche :

Elle est une porte extrêmement importante car c'est par elle que l'on se nourrit. De manière plus générale, elle comporte le palais, la luette et concerne toute la zone ORL. Son contrôle est excessivement difficile car elle est associée à un tyran qui nous laisse très rarement en paix : le ventre. C'est pourquoi dans le yoga l'effort de la volonté se porte volontiers sur ce qui entre par la bouche ou plus exactement sur ce qui ne doit pas y entrer.

Elle est aussi le chemin que prend le souffle lorsqu'il y a grand besoin d'air, au moment d'efforts violents ou dans des situations difficiles. C'est pourquoi on la réserve pour certains souffles et certaines énergies très importantes. Ces souffles permettent alors de jouer avec des énergies très intenses, voir paroxystiques.

### Les mains :

Il est également inné de s'exprimer avec les mains, notre nervosité et notre dispersion vient aisément s'y manifester. Les mains cherchent à se saisir de ce qui est toujours extérieur, elles cherchent ainsi à nous porter irrémédiablement vers une activité entreprenante et ne nous laisse donc que peu de répit pour le repos et la paix intérieure.

Dès que ces portes sont contrôlées, elles permettent de réveiller en nous des énergies latentes de grande intériorité qui sont alors autant d'archétypes énergétiques révélateurs de nos tendances enfouies au plus profond de notre être.

Les gestes associés aux mains vont alors faire naître des ressentis surgis de l'intérieur extrêmement puissants et porteur de sensations nouvelles. Ces gestes immobiles engendrent des touchers particuliers ou uniques associés à des énergies emplies de beauté, d'aisance et parfois même de pure grâce.

### L'anus :

Il est le fondement physique de la corporéité, il est celui par lequel on se vide, et en même temps il est une partie du corps extrêmement innervé et directement relié à l'ensemble du système nerveux central et à la moelle épinière. C'est ainsi que de manière grossière il nous relie à la terre et nous vide par là même de nos énergies subtiles.

Son contrôle est donc capital, il est le véritable bouchon de l'énergie qui dans les moments difficiles ne doit pas être relâché. À ce propos nous trouvons beaucoup d'expressions populaires témoignant de cette réalité. Ne dit-on pas de quelqu'un qui est en difficulté : qu'il lui faut serrer les fesses, etc ...

Son contrôle s'exercera principalement par la réappropriation des muscles internes et externes du sphincter, de manière à inscrire une contraction la plus constante possible de l'anus vers le haut. Le fait de garder constamment une tenue de la base vers le haut, même légère, dans la pratique mais également dans la vie de tous les jours va permettre une stimulation très puissante de l'ensemble du système nerveux et énergétique.

À un certain niveau de pratique, ce geste simple va permettre au fil du temps d'inverser le cours des énergies qui ne se dirigeront non plus vers le bas et la dispersion, mais au contraire vers le haut et la réintégration.

### Le nez :

Le nez est l'organe par lequel le souffle entre et sort, il est la porte naturelle du va et vient de l'air. Le yoga a trouvé le souffle comme le meilleur moyen de reprendre le contrôle de soi, aussi le nez et les narines constituent donc une porte très importante. De fait dans la science de la maîtrise du souffle appelé le prânayama, le yogin doit apprendre à toujours respirer avec le nez, réservant le souffle avec la bouche uniquement pour des exercices particuliers. Pour ce faire il applique des gestes sur les narines et trouve une grande intériorité au seul contact des doigts avec les narines.

### La glotte :

D'une manière moins classique, la glotte constitue également une porte du point de vue de la déglutition. Il est important de maîtriser cette fonction afin qu'elle ne se déclenche pas intempestivement. Le yoga apporte également l'attention sur cette porte car elle est reliée à une énergie subtile directement associée au souffle. Dans les exercices de grande intériorité, il faut éviter de déglutir, sinon à lui seul, ce simple mécanisme déclenche le retour à des énergies mentales ordinaires. Il faut également mentionner que la glotte est reliée à la gorge qui est vue comme le véritable centre subtil du souffle, en ce sens elle en est le véritable support énergétique.

Pour ce faire le yoga donne les principaux gestes. Nous y incluons les Bandha (ligatures) et les Drishti (fixations oculaires). Ces derniers groupes de gestes ont les mêmes visées énergétiques, ils sont associés aux gestes des mains pour contrôler les portes des sens afin de piéger l'énergie à l'intérieur du corps subtil.

### Mulâ Bandha (la contraction de la base) :

Ce geste consiste à contracter en permanence les sphincters de l'anus vers le haut, il ressemble à Ashvini Mudrâ sauf qu'il convient ici de garder constamment la contraction. Alors que dans Ashvini Mudrâ il est recherché des séquences de contraction puissantes alternées avec des relâchements, dans Mulâ Bandha il faut inscrire une contraction permanente et vigilante.

L'anus se trouve particulièrement innervé et directement relié au système nerveux central de la moelle épinière, en contractant la base, le yogi stimule l'ensemble du système nerveux et le vivifie. Lorsque ce geste est correctement effectué, l'énergie ainsi stimulée doit transparaître jusque dans les yeux.

Dans le Yoga il n'est pas de parties du corps qui soit ignorées, au contraire tout le corps est utilisé à des fins de stimulation de l'énergie. Cela peut paraître trivial mais le centre de la base est un réservoir d'énergies puissantes dans lequel le yogi puise sans retenue.

De plus ce geste à la propriété d'inverser le cours d'Apana le souffle qui gouverne les énergies du bas. Au lieu de se diriger naturellement vers le bas et la dispersion, il va au contraire se diriger vers le haut et fusionner avec Samana le souffle du ventre.

### Uddiyana Bandha (la contraction du ventre) :

Pour ce faire, à poumons vides, il faut comme inspirer tout en bloquant la respiration afin de rétracter et tirer le ventre vers haut. Ce geste donne un sens ascendant à l'énergie du ventre qui se trouve comme aspirée vers le haut. Si le souffle du ventre Samana se met à brûler avec intensité il embrase également Prâna le souffle associé au cœur et aux émotions.

### Jalandhara Bandha : (la contraction volante de la gorge)

Sans se voûter il faut appuyer le menton au sternum et contracter la langue et la gorge. Le menton peut ne pas toucher forcément le sternum, mais il faut au moins le porter vers lui. Si le souffle de la gorge Uddana se met en activité il donne un sens ascendant à tous les autres.

### Ashvini Mudrâ : ( la contraction accentuée de la racine ou geste de la jument)

Ce geste consiste à contracter puissamment les sphincters de l'anus afin de stimuler le centre de la base (Mulâdhara). Il faut procéder pas des séquences de contraction et de relâchement. Le plus souvent il est accompli en rétentions à poumons pleins ou à poumons vides.

De manière plus générale, feindre d'ignorer notre animalité en essayant de contenir les énergies qui y sont reliées provoque le plus souvent chez l'individu de brusques montées de colère complètement incontrôlées. En bas le volcan est toujours actif, et le magma boue, il ne demande qu'une occasion pour se réveiller. A l'occasion d'une discorde, d'une contrariété le volcan se réveille et il explose, alors la lave incandescente remonte à la surface, et les énergies animales se manifestent à l'encontre même de l'individu qui en devient le jouet intégral.

Au contraire par certaines pratiques de puissances reliées aux énergies de la base et du sexe, le yogin apprend à contrôler ces énergies du bas. S'il provoque leurs remontées c'est pour mieux les canaliser et les maîtriser.

Kechari Mudrâ : (la langue retournée vers la partie molle du palais)

La langue se retourne pour aller chercher la partie molle du palais. Ce simple geste a pour but de contrôler l'agitation rémanente de la langue associée au dialogue intérieure et au verbiage mental. En retournant fermement la langue, il est possible d'accroître la concentration du mental.

Le mot Khechari signifie se mouvoir dans le vide. Par une pratique régulière la langue finit par se retourner suffisamment pour pénétrer dans les fosses nasales et venir stimuler la glande pituitaire toute proche. C'est par cette stimulation que toutes les pensées, tous les désirs retournent à leur source c'est à dire à l'âme.

Pour aller plus loin, le yogin doit se couper précautionneusement le frein qui limite le retournement de la langue. Cette pratique spirituelle est appelée Khechari Sadhana, elle permet d'obtenir la maîtrise de la parole (*Vak Siddhi*) en lui conférant la puissance et la force divine.

En plaçant la langue derrière les fosses nasales, le yogi recueille le soma, ce nectar divin précieux liquide d'immortalité (*Amrita*) qui suinte goûte à goûte de la pituitaire. Il obtient ainsi le pouvoir de s'affranchir de la faim et de la soif. (*Hâdi Vidya Siddhi*)

Jivâ Bandha : (La contraction de la langue)

Dans ce geste, il faut appuyer le bout de la langue à la racine des dents du haut, de sorte à exercer une légère contraction de la langue. Ce geste peut être plus ou moins appuyé selon le ressenti de chacun et selon les circonstances dans lesquelles on l'utilise. Il est conseillé dans les postures toniques ou pour rester bien centré dans l'axe de la colonne.

Shambavi Mudrâ : (Convergence oculaire vers un point situé au-dessus de la fontanelle)

Dans ce geste les yeux doivent à la fois converger et se porter vers le haut comme si l'on voulait voir de l'intérieur un point situé au niveau de la fontanelle.

Ce geste s'accompagne toujours de Mulâ Bandha, (la contraction de la base) et relie ainsi le centre de la base à celui de la fontanelle.

Il faut sentir comme le point en bas relié au point en haut, les deux extrémités du corps étant reliées par le conduit de la colonne. À ce sujet l'on peut visualiser un point noir en bas, un point rouge au milieu au niveau du cœur et un point blanc tout en haut.

De plus il faut sentir que l'énergie qui circule alors dans ce conduit prend un sens ascendant, les énergies du bas remontant vers le point le plus haut afin de se déverser comme dans le ciel de la conscience.

En même temps ces énergies doivent passer par le cœur et pour que celui-ci ne fasse pas obstruction, il faut y ressentir un principe adamantin. D'entre toutes, cette posture est la meilleure, elle est le yoga, le lien entre la terre et le ciel, le microcosme et le macrocosme, l'homme et le divin.

**Bhrumadhya Drishti** : (convergence oculaire vers le point inter sourcillé)

Ce geste consiste à converger, les yeux fermés ou ouverts, en fixant un point entre les yeux. Ce geste doit être pris par défaut les yeux fermés, dans toutes les postures ou pratiques assises. Le yogin apprend progressivement à s'absorber dans la vision intérieure du point inter-sourcilier. Habituellement, il est possible de voir une lueur de couleur bleue ou violette. Elle correspond à Urna (la pierre de couleur lapis lazulite) qui barre l'accès dans le front au centre supérieur (*Sahasrara Chakra*). Au fil du temps et de la concentration sur ce point, le yogin ressent la profondeur intérieure, il s'absorbe en lui-même de manière beaucoup plus importante.

C'est toujours grâce à la profondeur intérieure que le yogin pourra s'affranchir de l'illusion de la dualité et des attaches extérieures aux objets des sens. A chaque étape, pour résoudre un paradoxe, une question concernant la connaissance du Soi, le yogin trouvera la réponse en se tournant vers l'intérieur et en fixant le point inter sourcillé.

**Nasagra Drishti** : (convergence oculaire vers le bout du nez)

Ce geste consiste à converger, les yeux fermés ou ouverts, en fixant le bout du nez. Il est connu sous le nom du geste passeur (*Sharan*), celui qui fait passer sur l'autre rive, affranchie de la limitation mortelle.

**Jnana Mudrâ** : (le geste de la sagesse)

Jnana Mudrâ est le premier des gestes du yoga. Selon la symbolique vue précédemment, il associe l'index et le pouce de manière à unir l'individu et l'univers. En tenant les autres doigts de manière bien détachée, ce geste cherche également à discipliner et à maîtriser les énergies perturbatrices.

**Anjali Mudrâ** : (le geste des mains jointes devant la poitrine)

Il faut joindre les mains au niveau du cœur, en appliquant une pression assez marquée avec les paumes de mains. Les coudes forment avec les avant-bras une ligne horizontale parallèle au sol. Les mains ne doivent pas toucher le buste, par contre il faut mettre le centre du cœur en avant tout en redressant la colonne. De nombreuses postures commencent par ce geste de préparation, le regard est alors droit devant et fixe un point dans l'espace.

Enfin le geste existe aussi avec les mains jointes dans le dos, toujours au niveau du cœur, et avec les mêmes exigences sauf que le contact avec le milieu du dos est cette fois-ci nécessaire.

**Abhaya Mudrâ** : (le geste de la paix)

Pour ce geste la main droite est la plus fréquemment utilisée. Mettre la main à hauteur de la poitrine, avec la paume vers l'avant et tous les doigts tendus vers le haut. Ce geste symbolise la protection, la paix et la dissipation de la peur. On croit qu'il pouvait servir dans les temps anciens comme un symbole d'amitié lors d'une rencontre avec un inconnu.

### Varada Mudrâ : (le geste du don)

Pour ce geste la main gauche est la plus fréquemment utilisée. Elle est présentée la paume en haut et les doigts pointant vers le bas, le bras étant baissé. Ce geste de la main symbolise le don et la charité envers l'autre.

Dans le yoga Nâtha les mudrâs sont des techniques particulièrement importantes, elles permettent de créer dans le jeu de l'énergie comme des passages vers des états de conscience non ordinaires. En effet lorsque ces gestes sont bien appliqués, l'énergie se catalyse dans le corps subtil à un niveau plus intégrant, plus impliqué. Ces énergies donnent par là même comme des opportunités à celui qui plein de vigilance intérieure s'en saisit et peut alors accéder sans tarder à une Réalité Autre.

D'une façon générale, les mudrâ sont destinés à être des sérieux raccourcis. Le prânayama y prépare. Les mudrâ permettent d'éviter tout ce qui est « ennuyeux » et « fastidieux ». (Yama, Niyama, Asana, Dharana, etc..) On est censé y récupérer tout ce qu'on a acquis en prânayama. Il s'agit surtout de ne plus respirer et de tenir le vide ou le plein.

Dans le tantrisme, l'état méditatif vient directement après les mudrâ, que ce soit après une montée d'énergie ou non. L'ordre est toujours : asana, prânayama, mudrâ, état méditatif,

Dans les mudrâ, il existe également l'idée de la spontanéité, la saisie au vol d'états particulièrement intériorisés. Il faut vivre les mudrâ avec force conviction et grande passion. Chaque mudrâ doit déclencher le feu, on y dévoile son intimité, on y fait remonter les latences secrètes contenues au plus profond, enfin l'adepte y brûle son histoire personnelle. Pour ce faire le yogin avisé utilise l'imagination active ou intention particulière (*bhâvanâ*).

Bhâvanâ est en vérité indispensable à l'utilisation des mudrâs. Sans bhâvanâ les mudrâs n'ont aucune véritable efficacité. Bhâvanâ vient de la racine sanskrite *bhâva* qui signifie incarnation, ressentie et actualisation de l'énergie divine. À ce sujet Amma s'est tout d'abord fait connaître par ses bhâvas dans le Kerala. Elle a ainsi incarné successivement les qualités liées à Kâli, Krishna et pour finir à la Mère Divine. Ma Amritananda Mayi dite Amma continue encore à ce jour ses bhâvas à la Dévi. Par le témoignage d'un adepte ayant assisté à l'un d'eux en Suisse, ils sont d'une exceptionnelle beauté et manifestent une divine lumière d'amour.

Bhâvanâ fait appel dans l'esprit du yogin à l'imagination active et à la création mentale. Lors de la pratique, l'adepte cherche en lui des énergies porteuses, ce peut être une séquence de vie, des souvenirs, mais également un jeu de l'esprit pour simuler des impressions, pour ressentir une ambiance, pour voyager à l'intérieur de soi dans la mémoire, dans la fantaisie et encore utiliser toutes les possibilités infinies du rêve. Enfin que la pratique puisse s'accompagner d'une réelle vie intérieure... À ce moment tant recherché, le yogin est porté par l'énergie, il se trouve tout entier emporté par des sentiments incoercibles, par une ambiance particulière imprégnant toute la sensation. Ce peut être le ressenti de l'espace, la lumière, le son, la vibration, l'enfance, la famille, la fête foraine, un jour de Noël, la douleur, la souffrance, la mort, la gloire, la renommée, le voyage, les paysages, la nature, les animaux, les arbres, les montagnes, les nuages, le ciel, le soleil, la lune, les étoiles, un fleuve, la pluie, le vent, le mystère, la passion, l'amour, la grâce....

C'est pour cela, qu'à un certain niveau, les gestes doivent être pris spontanément, dans l'instant, selon le ressenti intérieur, sans raison apparente, sans même y réfléchir. C'est la manifestation de la pure énergie, de l'unité en Shiva/Shakti, dans le silence et l'immobilité.

L'arrêt spontané du souffle n'est pas loin, l'on y prend au mieux un petit souffle résiduel, l'on est dans le sens ascendant donné à l'énergie, dans l'effervescence et la lumière. Le yogin attend sans vraiment le rechercher l'arrêt spontané des souffles (*kévali*). La visée des mudrâ est donc bien la manifestation d'une énergie qui va porter le yogin tout droit vers le non souffle. Tout près, se trouvent encore d'autres états d'absorption, ou états méditatifs ....

À ce niveau les mudrâ permettent de déclencher l'arrêt des pensées ordinaires pour une profonde absorption intérieure. Cette plongée dans l'intériorité de l'être se fera d'autant plus volontiers qu'elle est ressentie naturellement et s'effectue sans effort. La sensation ainsi procurée porte entièrement l'individu et le fige dans une grande immobilité. C'est le fil conducteur du ressenti intérieur, la voie de l'énergie. À ce moment, le yogin oublie toutes conditions extérieures, il est tout impliqué dans un voyage intérieur, dans le parcours de sa propre vie. L'enjeu de son existence devient celui de la connaissance immédiate et bien réelle de son propre destin. Il se saisit de l'opportunité pour s'enfoncer profondément dans le vide de sa propre mémoire. Alors, le souffle suspendu, s'il entrevoit un signe dans l'éther immense, l'énergie primordiale se réveille, la mémoire réticulée des vies ancestrales se déroule, la Kundalini Shakti peut alors se manifester.

## Le Yoga Nidra

Le yoga Nidra est également un chapitre à part entière du yoga Nâtha. Yoganidrâ signifie sommeil lucide ou plus simplement yoga du sommeil. Il est apparenté à la relaxation et à la détente. Il se pratique allongé sur le dos en prenant bien soin de s'étendre de tout son long. Les bras doivent être le long du corps un peu écartés et les paumes tournées vers le haut. Les jambes sont également allongées et légèrement écartées. Les yeux sont fermés et le pratiquant doit trouver l'immobilité du corps et des yeux dans la vision intérieure. Cette posture est appelée la posture du cadavre (*shavāsana*). Elle est en relation directe avec l'archétype de Shiva en tant que principe causal en lequel tout est créé et tout est résorbé.

Les relaxations peuvent s'effectuer au début ou à la fin de la pratique. De fait il existe dans cette position toutes sortes de techniques qui cherchent à ouvrir des espaces intérieurs. La sensation de soi se révèle alors dans un espace plus vaste, plus subtil qu'il convient toujours de ressentir à l'aide de l'énergie.

Pour commencer il faut s'abandonner à l'inertie du corps, détendre le ventre qui doit participer au mouvement spontané du souffle, les muscles du visage doivent être décrispés, en particulier, le front et les paupières, la bouche peut être légèrement entrouverte et la langue relâchée. Il faut se concentrer sur le mouvement de l'air dans les narines, il faut ressentir l'air qui rentre à l'inspiration avec sa sensation de fraîcheur et qui sort à l'expiration avec sa sensation de chaleur.

Ensuite il faut exercer la fixité oculaire les yeux fermés, la vue intérieure doit se révéler comme étant celle d'un espace profond d'où puisse être perçu de la lumière. Toutes sortes de lumières peuvent faire l'affaire, ce peut être de la lumière noire, des points scintillants, une lueur jaune, orangée ou bleu au niveau du front. Il faut absolument voir du dedans, exercer sa vue dans l'espace intérieur.

Enfin il faut rester vigilant dans le repos et l'immobilité et il s'agit du plus difficile car si les énergies viennent à s'apaiser, le sommeil n'est pas loin et nous fait vite basculer dans l'inconscience. Pour ce faire le yoga déploie tout une palette de pratiques et de concentrations qu'il convient de visualiser ou de ressentir en soi avec une réelle sensibilité.

Un exercice simple consiste par exemple à prendre conscience des points d'inflexion du souffle, à la fin de l'expiration et avant la prochaine inspiration de même qu'à la fin de l'inspiration et avant la prochaine expiration. Il faut se laisser glisser dans ces interstices, prendre la pause et ressentir la qualité de ces espaces intermédiaires.

Ces pratiques sont innombrables et ne sont en fait limitées que par la fantaisie imaginative ainsi que par celle de l'inspiration du moment. Il n'y a donc aucune limitation dans les formes que peuvent prendre ces pratiques. Il faut simplement apprendre à rappeler dans l'énergie, la trace et les sensations laissées par toutes les autres pratiques du yoga : les postures, les souffles les gestes, etc... Leurs empreintes se révèlent dans notre propre intimité, il convient alors d'en retrouver le goût et l'énergie subtile.

Le yoga Nidrâ cherche ainsi à créer un espace de détente du corps et de disponibilité de l'esprit. Si cet espace s'installe dans l'immobilité et que le pratiquant garde la vigilance intérieure, il peut suivre alors facilement les concentrations proposées.

En premier lieu, le yoga Nîdra possède une indication thérapeutique. En effet, dans cet état entre deux, entre veille et sommeil, en une sorte de rêve lucide, il est possible de contacter le subconscient. Cette partie immergée de notre psychisme, appelé le subconscient possède un fonctionnement automatique, principalement composé de préjugés, de croyances et d'orientations de la pensée. Une grande partie de notre subconscient a été programmée durant notre enfance. En effet, durant cette période, la partie consciente laisse passer les informations et s'en imprègnent fortement. Du coup, certaines données, certaines informations, les bonnes comme les mauvaises, sont stockées dans notre subconscient. En ce sens, l'éducation et nos fréquentations, définissent grandement notre comportement.

D'après les scientifiques, le conscient est dans l'impossibilité de connaître ce qui est enregistré dans le subconscient, ce qui génère de nombreux conflits. Selon certains psychanalystes, le subconscient est plus fort que le conscient, c'est toujours lui qui a le dernier mot. Par exemple, il serait très difficile pour les fumeurs d'arrêter de fumer malgré toute leur bonne volonté, parce que tout simplement il existerait une habitude fortement ancrée dans leur subconscient, et comme le subconscient finit toujours par atteindre son but, à terme, ils échouent dans leur intention d'arrêter de fumer. Il y a le cas des fumeurs mais il y a aussi le cas des personnes souhaitant perdre du poids, et cela fonctionne aussi avec d'autres exemples.

Prenons un nouvel exemple, un enfant qui a été battu par son père durant l'enfance, peut garder des séquelles profondes jusqu'à l'âge adulte. Dans ce cas, il connaîtra des émotions négatives (comme la peur, la colère...) lorsqu'il sera en présence de personnes qu'il assimilera à son père ou devant l'autorité exercée par un individu. Malgré toutes ses bonnes intentions et sa bonne volonté, son subconscient lui transmettra des données vécues dans de telles situations.

Pour résumer, lorsque vous avez une intention (conscient), votre subconscient va interroger la base de données de toutes les mémoires et vous servir ce qu'il a enregistré par le passé (dans une telle situation), durant l'enfance par exemple. Si l'enregistrement va dans le sens de votre intention, vous arriverez à concrétiser votre but, dans le cas contraire, c'est l'échec assuré, car comme dit précédemment, le subconscient finit toujours par l'emporter ! C'est ainsi que pour marquer un changement ou atteindre un objectif, votre conscient et votre subconscient doivent être en accord et travailler dans la même direction.

Le yoga Nidrâ peut ainsi servir à contacter le subconscient pour le reprogrammer. Il s'agit de supprimer les programmes inutiles et contre-productifs en même temps que de pratiquer l'autosuggestion positive. En ce sens la PNL, l'hypnose et la sophrologie sont des utilisations du yoga Nidrâ. Dans ce travail de reprogrammation, les concentrations peuvent être des scénarios de succès, des visualisations d'images associées au bonheur, des influences mentales positives, des invocations de puissances naturelles bienfaisantes, des associations à des moments heureux, etc...

En lieu deuxième lieu, proche l'indication thérapeutique, le Yoga Nîdra peut aussi servir à semer des graines dans le subconscient. C'est une intention qui va germer, mûrir, jusqu'à devenir réalité et changer le cours de la vie. Cette pratique s'appelle Sankalpa (en Sanskrit : souhait, détermination). Elle est la formulation d'une intention particulière pour atteindre un but défini. C'est une sorte de bonne résolution pour soi-même, une pensée positive, une pensée noble. Avec Sankalpa, vous utilisez la primauté de la pensée sur la matière. Vous l'utilisez de la même manière qu'une reprogrammation de votre subconscient. Vous donnez une facilité, une réalité à ce que vous pensiez auparavant impossible. Cette idée semble soudain facile et naturelle.

Le moment idéal pour déposer cette intention est le silence intérieur du yoga Nidrâ. Au début et en fin de yoga Nidrâ, l'esprit est ouvert aux suggestions. Dans cet état particulier de conscience, vous plantez votre Sankalpa dans un sol fertile. Sankalpa peut être utilisé pour satisfaire tous vos désirs, toutes vos aspirations: fortune, pouvoir, réussite, acquisition, etc... Cependant, dans l'esprit du yoga, le meilleur Sankalpa est celui qui vous aide à réaliser le but de votre existence, celui qui ouvre le chemin de la spiritualité et de la libération, au plus profond de vous.

Quelques règles pour formuler Sankalpa :

1. Sankalpa est répété durant une séance de yoga Nidrâ ou tout simplement juste avant de vous endormir ou à votre réveil, quand votre conscience oscille entre sommeil et éveil.
2. Sankalpa est court, concret, exprimé avec simplicité, par trois mentalement très distinctement.
3. Sankalpa est exprimé au présent, positif, sans négation: plutôt que « j'arrête de fumer », préférez: « je suis libre de toute dépendance ».
3. Sankalpa est évoqué avec une conviction sans faille, être certain de sa réalisation. Plus forte est la volonté qui exprime Sankalpa, plus cette résolution s'enracinera profondément en vous.
4. Sankalpa peut être formulé pour soi ou pour un proche ou pour l'univers en général.
5. Une fois la formulation établie, elle doit toujours rester la même. Et c'est ce même Sankalpa qui est répété, inlassablement, jusqu'à l'expression de sa réalisation. Il ne change pas jusqu'à sa concrétisation. Sankalpa peut ainsi rester identique pendant des années. Il peut même ne pas changer de toute une vie.
6. La formulation de Sankalpa ne passe pas forcément par les mots, au contraire, il est préférable qu'elle soit visuelle.
7. Sankalpa est évoqué à la fin d'une expiration, durant une rétention poumon vide. Ensuite, après l'avoir exprimé, on n'y pense plus, on n'y revient pas, on ne s'y attache d'aucune manière, on l'oublie.
8. Sankalpa est votre secret. Il doit rester à l'abri du jugement d'autrui.

9. Si vous hésitez sur le Sankalpa à adopter, choisissez en un simple en lien avec un obstacle concret à surmonter. Une fois se premier obstacle dépassé, un Sankalpa plus durable avec un objectif plus ambitieux pourra émerger.

« Vous êtes façonné par vos pensées; alors, débarrassez-vous de toutes celles qui sont stériles, usées, et remplacez-les par des pensées nouvelles, régénérées et créatrices, c'est-à-dire des pensées de foi, d'amour et de bonté. » (Norman Vincent Peale – La puissance de la pensée positive).

En troisième lieu, le yoga Nîdra possède une indication de connaissance et d'éveil à soi. Les concentrations viennent aider le pratiquant à ressentir en lui des archétypes de l'énergie. Ce peut être le repos en suspension, l'espace, la lumière, le son, la vibration, les éléments de la nature, le toucher, le corps subtil et encore d'autres supports qu'il convient d'évoquer et de ressentir de la façon la plus tactile possible. Ces supports vont actualiser des qualités de l'énergie dans le corps en correspondance avec certains états de conscience et vont permettre au pratiquant d'approfondir sa connaissance intérieure. Au fil des pratiques, l'adepte au yoga Nidrâ va s'approprier ces sensations subtiles et va s'identifier à ces qualités de l'énergie. Le Nidrâ yogin va ainsi donner une réalité à ce qui semble ne pas en avoir : la profondeur intérieure, la conscience douée d'énergie.

La pratique en yoga Nidrâ peut se structurer en une partie générique et une partie spécifique :

La partie générique permet de rentrer dans un état de calme et de repos entre veille et sommeil. Une fois entré dans cet état de relâchement et d'immobilité, il faut garder la vigilance et la conscience de l'intériorité. La partie générique encadre au début et à la fin une partie plus spécifique.

La partie spécifique au cœur de la pratique possède des supports de concentration particuliers. Cette partie peut concerner des indications thérapeutiques, de souhaits ou de connaissance. De manière générale, Au plus ces supports sont simples au plus ils sont puissants et difficiles à réaliser. Les supports les plus simples correspondent à des qualités de l'énergie et des états de conscience d'une grande pureté, proches des émanations de Shiva et Shakti. Par exemple la concentration sur la seule lumière intérieure avec la fixation du point intersourcillé, ou encore, le silence intérieur et l'arrêt des pensées, juste l'attention au présent, à l'écoute de ce qui est là, la seule présence.

À un niveau plus avancé, ces relaxations cherchent à interpénétrer l'état de veille (*jagrat*), de rêve (*savpna*) et de sommeil (*sushupti*). Ces techniques sont très impliquantes et très difficiles à réaliser. Il ne faut pas se tromper sur la difficulté de la proposition, car le yoga Nidrâ est de loin, le plus puissant des Yoga. En ce sens le Yoga Nidrâ rejoint les techniques des peuples primitifs et des chamans qui agissaient dans le rêve pour obtenir des orientations et des choix de vie favorables dans leur environnement naturel.

Selon Pierre Etevenon, directeur de Recherche honoraire à l'INSERM, cette éducation onirique consiste à découvrir, observer et maîtriser les rêves, aidée des hommes de la famille et des chamans guérisseurs. Les chamanes de Sibérie, d'Amazonie et d'Amérique, de Corée et de Mongolie, communiquent avec les esprits aux termes d'un long et dangereux apprentissage, et cela rejoint la conscience magique selon Jean Gebser. Corine Sombrun, journaliste, compositeur et écrivaine, devenue chamane Mongole, en est devenue le héraut psychonaute dans ses ouvrages. Cela va dans le sens de Jung pour qui « Les créations inspirées de rêves

permettent d'approfondir le processus d'individuation ». Les Aborigènes d'Australie sont le peuple du Rêve. Les Aborigènes ont tracé sur leurs terres des pistes invisibles. Ce sont « les pistes des Rêves » qui s'étendent pour certaines sur des milliers de kilomètres et s'entrecroisent sur des terres rouges et craquelées, parsemées d'herbes aux piquants acérés. Ils continuent de célébrer les Rêves qui sont leur loi et leur religion. Les Rêves les rattachent à la fois au cosmos et à leur société ancestrale. Il n'y aurait pas de tribu si les guerriers des Rêves n'avaient pas rêvé leur langue. Il n'y aurait pas d'eau sans le Rêve Pluie dont les itinéraires suivent les eaux souterraines et révèlent les puits enfouis. Pour B. Glowczewski dans « Les rêveurs du désert » : « Peindre un Rêve c'est régénérer ses forces et lier l'objet ou la personne à la terre et à l'espace-temps des héros qui « rêvent la vie des hommes et leur environnement. »

Le Yoga Nidrâ appréhende ainsi l'univers entier comme un Rêve. Le yogin parvenu à la maîtrise des rêves, apprend à contacter des rêves de grand pouvoir, il se dirige alors dans le monde ordinaire en fonction des énergies subtiles qu'il réussit à appréhender dans ses rêves. Il apprend à reconnaître ces énergies comme étant bien plus réelles et emplies de pouvoir que celles des énergies opérant dans le monde de veille ordinaire. Dans ces rêves de pouvoir, tout est déjà accompli et la connaissance qui y est acquise s'avère être d'une richesse pharamineuse. Les connaissances qui peuvent y être "révélées", se valident d'elles-mêmes de façon absolument irrémédiable. Elles permettent à l'adepte de progresser beaucoup plus rapidement dans la recherche spirituelle. On raconte qu'au bout de ce cheminement, le yogin doit transporter son corps physique tout entier et intact dans celui du monde des rêves. Le corps physique devenu alors corps de rêve ou corps astral, y agit de manière aussi réelle que dans le monde ordinaire. Ce pouvoir est absolument immense, le Nidrâ yogin parvenu à ce stade, peut alors, dit-on, agir directement sur la Mâyâ. Ce yogi obtient alors la capacité de se mouvoir librement dans tout l'univers.

En effet ce yoga tente d'explorer les terres restées encore vierges de notre inconscient. Il cherche à bâtir un phare sur les côtes lointaines de notre monde de veille pour y éclairer l'océan de nos rêves. Mieux encore il nous embarque sur des navires de haute mer en partance pour nos nuits les plus profondes. L'espoir et l'envie de la découverte étant les plus forts, l'adepte au yoga Nidrâ s'éloigne de la terre ferme et de ses attaches familières pour aller chercher les secrets les plus intimes de l'être. Ils sont parmi les plus jalousement gardés, les plus extravagants et les plus incroyables aussi. Dans ce vaste champ empreint d'une douce torpeur, dans ce sommeil paradoxal, l'espace et le temps se confondent volontiers pour s'ouvrir sur une autre dimension. Au fur et à mesure que la côte du monde connu s'éloigne, le Nidrâ yogin voyage résolument dans un monde devenu onirique et son exploration devient irrémédiablement celle de sa propre mémoire. En ce sens le yoga Nidrâ est une formidable machine à remonter le temps, une quête de notre état originel. Chaque voyage entrepris consciemment à l'intérieur de ce nouvel espace-temps est comme de la mémoire qui s'actualise, une partie de notre être le plus profond qui se dévoile, enfin autant de connaissances magiques qui se « révèlent ».

Sur ce sujet, voici un schéma d'exploration de la conscience couramment utilisé :

<p><b>Supraconscient</b></p> <p>Existence (Sat) Énergie de conscience (Cit) Béatitude (Ananda) Supramental (Vijnana)</p>
<p><b>Conscient</b></p> <p>Intelligence (Buddhi) Psyché (Ahamkara) Mental (Manas) Vital (Jnanendrya) Physique (Karmendriya)</p>
<p><b>Infraconscient</b></p> <p>Subconscient Inconscient Nescience</p>

Différentes techniques permettent d'entreprendre ce formidable voyage intérieur :

En premier lieu, il convient de préparer sa nuit pendant la journée. Comme on fait son lit, on se couche. Il faut répéter des exercices de concentrations particuliers qui devront être rejoués pendant la nuit. Les postures sont également les bienvenues, elles augmentent le niveau d'énergie et la fréquence vibratoire. Les exercices de prânayama sont également très utiles, ils chercheront à inscrire la légèreté ainsi qu'à préparer un souffle subtil durant le sommeil.

En deuxième lieu, il faut fragmenter sa nuit en plusieurs phases d'endormissement et de réveils. Certains exercices ultimes préconisent de dormir à terre sur un simple tapis, pour rendre le sommeil plus précaire. Enfin, pendant ces nuits, il convient d'étendre le plus largement possible la frontière ténue entre l'endormissement conscient et le sommeil lui-même. Cette interpénétration entre le sommeil inconscient et l'exercice de la conscience donne la part belle à celle du rêve. Les rêves doivent devenir plus prégnants, plus vivants. Il est alors possible d'obtenir un premier succès dans cette voie : il s'agit de devenir conscient dans son rêve sans pour autant se réveiller ni faire cesser le cours du rêve. Recouvrant la pleine conscience le yogi se « réveille » dans son propre rêve sachant parfaitement qu'il rêve. Cela est prodigieux et ajoute un plaisir immense au rêve. Le yogi expérimente une liberté nouvelle, celle d'être conscient dans son rêve.

Plus loin encore dans cet exercice il est possible de contacter à distance des personnes connues, des personnes défuntes ou des divinités magiques. Il est très difficile d'expliquer cela, mais le yoga des rêves sans conteste permet de voyager au sein de Buddhi appelé aussi

Mahat ou le Grand Principe. Il s'agit du premier tattva impersonnel dans la hiérarchie du système énergétique de la Kundalini. Dans cette sphère règne une énergie affective intense. Elle est principalement activée par les résidus karmiques des actes accomplis sur terre. Ce champ d'investigation reste sujet à caution, mais pour le yogi qui expérimente le sommeil conscient il est tout aussi réel que le monde de veille. Plutôt que d'en parler et de spéculer, il convient plutôt de l'expérimenter.

Enfin après de nombreuses pratiques et plus sûrement encore après plusieurs années passées dans les exercices répétés du yoga, l'adepte comprend qu'il existe une continuité entre nos trois états de conscience ordinaire soit le monde de veille, de rêve et de sommeil profond. Il s'agit d'un quatrième qui les contient tous et qui les transcende. Il est nommé Turiya, le quatrième état. Dans cet état particulier le yogin garde toujours la conscience d'un continuum indivisible qui traverse les trois états. Turiya n'est pas un quatrième état mais plutôt la conscience inconditionnée qui est le substrat des trois états. C'est celui qui n'a pas de second, qui n'a aucune chose à savoir et aucun autre à connaître. Turiya est la conscience non-duelle, inconditionnée, le Nirguna Brahman qui est aussi appelé Paramâtman. Il n'y a plus vraiment de frontières marquées, bien délimitées entre le rêve, le sommeil et l'état ordinaire de la conscience. Ce quatrième état signifie aussi que toutes nos activités, nos pensées, nos désirs sont suspendus dans un vide qui les contient tous.

Cet état sans véritable support fait comprendre à l'adepte du yoga Nidrâ qu'en vérité la possession matérielle est une illusion. À ce titre nous sommes arrivés dans ce monde sans possession et nous en repartirons également nus. Lorsque nous retournerons à notre état profond et immémorial, nous ne pourrons y emporter aucun des objets matériels qui semblent tant nous préoccuper de notre vivant. Dans cette logique, comme le sommeil se confond avec le rêve et l'état de veille, il n'est même pas affirmé que nous soyons vivants plutôt que morts. Ces derniers états sont tout autant transitoires que celui de nos jours et de nos nuits.

Cette logique conduit également à une nouvelle proposition audacieuse, le monde de veille tel que nous le connaissons ordinairement ne serait en réalité qu'une continuité de notre état de rêve. Il s'agirait seulement d'un rêve éveillé, mais sans que l'on sache que l'on rêve. En effet celui qui sait obtenir la conscience de veille pendant le rêve peut tout autant faire pénétrer l'état de rêve dans celui de la veille. Cet état est encore plus prodigieux car il décuple l'état de conscience d'une façon inimaginable.

N'oublions pas que c'est notre manque d'imagination qui nous limite et nous illusionne, le jugement que l'on a de soi n'est bâti que sur des croyances que l'on a fait sienne sans que l'on en ait vérifié leur véracité. Lorsque seule la sensation demeure, affranchie de toutes croyances, elle devient la réalité.

Le yoga Nidrâ nous apprend que la réalité est celle de la Conscience et que cette réalité est fondamentalement vide. Les sensations qui nous occupent, qui nous procurent du plaisir ou de la douleur, de la jouissance ou de la souffrance, ne sont que des feux, de la fumée sans véritable consistance. De la même manière les objets des sens qui semblent si réels et si palpables n'ont pas de réalité propre, ils sont impermanents et relatifs les uns par rapport aux autres. L'air est léger par rapport à la terre qui est lourde, le feu réchauffe par rapport à la glace qui refroidit.... Ces éléments n'ont pas de réalité en soi, ils sont relatifs les uns par rapport aux autres. Cela ne veut pas dire que le monde est illusoire, cela signifie simplement qu'il est fait de combinaisons passagères et transitoires d'énergie et de vibrations qui n'ont pas de réalité absolue. Nous sommes comme une bulle de conscience individuelle (Satva)

livré à un océan de matière (Tamas) en interactions permanentes (Rajas). Dans la réalité seule existe la Conscience, seuls existent les jeux de l'esprit au sein de la Conscience, seule existe la prise de conscience de l'être envers lui-même, dans le vide de sa propre mémoire.

Il n'y a au bout du compte rien à saisir, aucun ticket pour l'illumination, la boîte ouverte sur la connaissance dite secrète reste vide. Ce vide est justement le continuum de conscience ou quatrième état grâce auquel se succèdent les états de veille, de rêve et de sommeil profond. Il est la plénitude du vide.

Tripura Sundari est une déesse très importante dans le panthéon hindou. Elle règne ainsi sur les trois mondes (*Tri Pura*) et les transcende :

La première "Cité" de la déesse est l'état de veille, pendant lequel l'être humain expérimente les différentes sensations.

La deuxième "Cité" de la déesse est l'état de sommeil accompagné de rêves ordinaires ou magiques.

La troisième "Cité" est l'état de sommeil profond sans aucuns rêves, notre nature divine.

Étant la déesse souveraine de ces trois états, Tripura Sundari représente en même temps le quatrième état de la conscience qui transcende tous les autres. La déesse délivre à ses plus fervents adeptes une connaissance secrète :

Au regard du sommeil profond, lorsque l'on émerge du rêve pour reprendre nos activités, si l'on sait garder le goût de cette immersion dans la conscience profonde, l'on peut saisir par le yoga Nidrâ, que le monde de veille n'est qu'une continuité d'un rêve particulier, en l'occurrence le rêve commun des êtres humains. C'est simplement le conditionnement de l'espèce qui nous fait ressentir la réalité comme étant le monde tel qu'il se présente à nous... Il est ressenti différemment par les autres espèces... En fait rien n'indique qu'il soit réel...

Au regard de la conscience profonde, il se pourrait bien qu'il ne soit encore qu'un rêve... sans le savoir, nous sommes toutes et tous des "cadavres" en train de rêver que nous sommes "vivants" mais dans les faits, nous sommes comme déjà morts...

Dans le rêve par exemple, il est remarquable de constater que la conscience assume l'état de voyant, de la vision et de la chose vue, sans qu'elle n'ait besoin d'un quelconque objet extérieur à elle... La doctrine secrète nous indique qu'il en est de même dans l'état de veille, le matériel qui s'y révèle ne se manifeste pas par ses propres forces. Il est projeté à travers les sens, par la conscience, sur la toile de la conscience et repose seulement sur la conscience.

Qui peut connaître ce par quoi tout est connu ? La pure conscience s'éclairant elle-même.

Seule la Conscience est autonome car ne dépendant que d'elle-même pour sa propre manifestation.

Ce qui est irréel devient réel seulement par des facteurs d'ignorance produisant de nouvelles ignorances et ainsi de suite...

Observons cette hiérarchie :

Les animaux très conditionnés par leurs sens ne se reconnaissent pas dans un miroir. Quelques animaux plus évolués s'y reconnaissent comme le chimpanzé, l'éléphant, le dauphin, et l'homme. La majorité des humains ne se reconnaissent pas dans le miroir de la conscience. Seuls quelques yogis y distinguent leur nature divine :

La conscience pure, identique à Tripura...

Ô toi qui t'es élevé parmi les mondes célestes, proche du royaume très pur. Ne t'attache pas à ces facteurs d'ignorance, ils sont irréels et n'existent que par la création de ton mental. Laisse les passer et considère les comme la poursuite d'un rêve, identique à un songe...

Vois plutôt briller la pure conscience, véritable miroir sur lequel ils apparaissent et disparaissent incessamment. Ils n'ont aucune réalité. Prend comme support le sans support !

Vois La pure Conscience en la forme de la Grande Déesse Tripura Sundari

Ô Merveille des Merveilles !

<b>Bîja et Mantra</b>
-----------------------

Les bîjas sont des phonèmes mono syllabiques. Ils sont de véritables germes de pouvoir présents au sein de la conscience. Ces germes sont autant de caractéristiques résidant en latence dans la conscience. Ce sont toutes les catégories de la conscience, le plus souvent représentées par toutes les lettres du langage. C'est pourquoi on associe volontiers le pouvoir de la conscience à celui du verbe créateur, car lorsque ces formes archétypales entrent en vibration, elles gouvernent la manifestation et toute réalité observable. Les bîjas les plus couramment utilisés sont Om, So, Ham, Sa, Yam, Ram, Hrim, etc ... chacun possède une énergie particulière. Ils sont couramment employés dans la pratique en fonction de la séquence et de l'effet recherché. Il est à noter que parmi tous les bîjas, le phonème Om est dit 'Pranava', c'est à dire, contenant à lui seul tous les autres. Son énonciation dans les pratiques est donc toujours appropriée.

Bîja du souffle dans la colonne : Soh (inspir) Ham (expir)

Bîja du souffle dans le cœur : Ham (inspir) Sa (expir)

Bîja de l'énergie : Aim, Hrim, Shrim,

Bîja de l'espace : Ha, Kha, Ksha

Bîka de la terre : Lam, Gam, Phat

Bîja du désir : Klim, Ram, Kam

Etc...

Les mantras sont des formules multi syllabiques. Ils sont souvent associés à des divinités du panthéon hindou. Les mantras constituent des techniques simples mais réputées pour leurs efficacités. La répétition d'un mantra (*japa*) a pour effet de substituer le dialogue intérieur ordinaire par une structuration mentale possédant sa propre efficience. Les mantras sont innombrables et constituent une science à part entière. (*Shabda Yoga*)

Associé à Ganesh : Om Shri Ganeshaya Namah

Associé à Kâli : Om Krim Kâliké Namah

Associé à Shiva : Om Namah Shivaya

Etc...

Les mantras sont traditionnellement répétés à l'aide d'un mâlâ ou chapelet indien. Dans le Nâtha Yoga les mâlâs sont généralement constitués de graine de Rudraksha, un arbre sacré qui pousse en Asie (*Elaeocarpus ganitrus*). Le mâlâ compte 108 graines plus une grosse graine appelée Sumeru, coiffée d'un pompon, le plus souvent de couleur rouge. Le Sumeru représente le Mont Meru, une montagne mythique considérée comme l'axe du monde dans les mythologies persane, bouddhiste, jaine et surtout hindoue. Certains Shakta (adorateurs de la Shakti) et certains Tantrika, (voués au culte des divinités féminines), utilisent un mâlâ en cristal de roche. D'autres voués au culte de Durga ou Vishnu utilisent un mâlâ en bois de santal. Un mâlâ en bois de curcuma est utilisé pour le culte de Bagalamukhi, et en bois de basilic pour le culte de Lakshmi et Krishna.

Le nombre 108 ne fait pas l'objet d'une explication unanime. La perte de l'origine de certaines connaissances fait partie de la tradition immémoriale. Néanmoins il est bon de rappeler les explications les plus couramment citées :

Une explication astronomique :

Le nombre 108 est le rapport entre la distance de la Terre à la Lune / le diamètre de la Lune.  
 Le nombre 108 est le rapport entre la distance de la Terre au Soleil / le diamètre du Soleil.  
 C'est grâce à ce rapport identique que se produit l'effet visuel des éclipses annulaires du soleil ne laissant apparaître qu'une mince frange de lumière pendant quelques secondes.  
 Les astronomes indiens durant les temps anciens y auraient vu une preuve de l'existence d'un Dieu artiste signant ainsi la perfection de sa propre manifestation.

La symbolique des chiffres :

1 représente Dieu ou l'Unité,  
 0 représente le vide ou l'accomplissement de la pratique spirituelle,  
 8 représente l'infini ou l'éternité.

La symbolique du nombre :

Dans les Upanishad il est dit qu'une personne respire ordinairement 21 600 fois par jour. Ce nombre est divisé en deux parties, le jour et la nuit. Ainsi, pendant le jour, on respire 10 800 fois et la nuit 10 800 fois aussi. Dans cette symbolique, 10 800 est une variation de 108. En effet selon la tradition, il est possible d'ajouter ou enlever autant de zéro que l'on veut sans pour autant changer la valeur symbolique de ce nombre. À ce sujet la contraction numérique de 108 soit  $1+0+8$  est égal à 9. Ce dernier chiffre représente la fin d'un cycle complet, soit les 10 chiffres de l'arithmétique couramment utilisée.

Il existe également un aspect mythologique attaché à la graine de Rudraksha qui signifie œil de Rudra. Le dieu Rudra appelé aussi le Seigneur des larmes est l'un des aspects de Shiva dans sa capacité à se libérer des négativités. Rudra élimine les pensées et les tendances négatives qui habitent la personne en faisant appel à l'énergie des larmes.

Voici l'histoire qui décrit symboliquement ce processus :

Dans les temps anciens les Devas (êtres divins, ou symboliquement nos tendances pures) et les Asuras (êtres démoniaques, ou nos tendances négatives) désiraient se procurer l'Amrita, le nectar d'immortalité. Ayant appris que l'Amrita se trouvait au fond de l'océan cosmique (l'océan du mental humain, dans la dimension de la Pure Conscience) ils décident d'associer leurs efforts pour l'extraire.

Pendant Samudra Manthana (le barattage de l'océan, qui représente symboliquement le chemin spirituel où l'être réalise un travail sur soi) un poison mortel hala-hala-kalakuta en est sorti (ce sont les mémoires karmiques et traumatismes qui remontent en surface pendant le processus de la purification mentale). À ce moment Shiva est apparu sous son aspect compatissant et a bu le poison. Il le retient toute une nuit dans sa gorge qui est devenue bleue. Pour finir, des larmes jaillirent des yeux de Shiva et les endroits où elles sont tombées donnèrent naissance aux arbres de Rudraksha.

Parallèlement à la mythologie, il existe certains aspects symboliques attachés aux graines de Rudraksha. En effet, on associe volontiers cet arbre à Shiva à cause de la couleur bleue de ses fruits. Le bleu est la couleur sous laquelle apparaît le dieu Shiva en référence à sa gorge bleue (*Nilakantha*). Le chiffre associé à Shiva est le 5 en tant qu'il se manifeste par catégorie de

cinq énergies (voir le Système énergétique de la Kundalini) or la plupart des graines de Rudraksha ont 5 faces (*Mukhi*). Cependant il est possible de trouver dans la nature des graines ayant différents nombres de bouches (de 1 à 29). La tradition donne ainsi des vertus différentes selon le nombre de bouches. Les mâlâs les plus réputés sont constitués de graines de Rudraksha à une face (*Eka Mukha*). Ces graines se trouvent rarement et de plus le chiffre un est associé au Soleil et à Shiva lui-même en tant que divinité universelle et transcendante.

La pratique la plus usuelle est de répéter le mantra à chaque graine du mâlâ. C'est habituellement la main droite qui tient le mâlâ et il faut égrener le mâlâ en ramenant les graines vers soi à l'aide du pouce et du majeur, l'index restant tendu et les autres doigts repliés. Lorsqu'on arrive à la graine principale appelée Sumeru, il faut retourner le mâlâ et recommencer à l'envers et ainsi de suite. Il est à noter que le Sumeru ne peut être franchi, car il représente également dans la tradition shivaïte la dimension infinie du dieu Shiva en sa forme de trait de lumière.

Au-delà de l'aspect formel, la récitation des mantras cherche surtout la vibration et la résonance engendrée au niveau du corps subtil. Comme nous l'avons vu précédemment les nadis qui forment le corps subtil sont sensibles au son (*Nada*) et à la vibration (*Spanda*). Les chakras et les adharas sont également sensibles à la vibration des mantras. L'ensemble du corps subtil peut ainsi être stimulé par les mantras.

La récitation des mantras permet également d'influencer le mental de manière très efficace. Le mental contrairement à l'idée reçue est un principe plutôt inerte et immobile. Il coordonne les sens qui sont eux-mêmes en relation directe avec les éléments physiques (*maha bhuta*). C'est pour cette qualité en relation avec Tamas que la tradition lui attribue cet aspect statique. C'est seulement parce que le mental est puissamment réactif, que les sensations qu'il reçoit le mettent en agitation. C'est par sa nature fluide, que le mental, au contact des sens ou de leurs souvenirs remontant de la mémoire, entre en agitation. Autrement dit, dans le principe de l'individualité (*Antha Karana*), c'est essentiellement l'ego qui engendre le dynamisme et la volonté d'agir et non le mental lui-même. C'est ainsi que les mantras vont agir sur la plasticité du mental pour le structurer et lui faire prendre des formes neuronales particulières. La diction des mantras résonne de manière harmonieuse et engendre des stimulations toujours positives et favorables. À vrai dire, la pratique des mantras procure beaucoup de satisfaction et de plaisir, le mantra agit comme une nourriture en enrichissant l'esprit et en régénérant le corps.

Néanmoins, la pratique des mantras demande beaucoup de temps pour produire des résultats probants. Il est couramment admis qu'un mantra doit être répété au moins sur 10 mâlâ par jour pendant 10 jours soit 10 800 récitation au moins pour produire son effet. Dans cet exemple, l'adepte doit y consacrer environ deux heures par jour soit une vingtaine d'heures en tout. Au plus le temps consacré par jour est important au plus l'effet recherché sera puissant. De la même manière, au plus le nombre de jour sera élevé au plus le mantra délivrera ses bienfaits sur le corps et l'esprit du pratiquant.

Dans la tradition Nâtha, les mantras sont formulés en sanskrit. Le sanskrit est la langue sacrée du yoga, elle lui est indissociable. Le sanskrit provient des rishis, des sages qui méditaient dans les Himalaya. Les rishis entendirent le cosmos préférer de lui-même le son fondamental et firent passer les phonèmes élémentaires du sans forme au monde manifesté. Le sanskrit fait partie de la Shruti c'est-à-dire d'une connaissance auto-révéelée ou encore entendue par les

sages des temps anciens. C'est pourquoi, l'élève doit intégrer le plus tôt possible l'apprentissage du sanskrit en même temps que la pratique du yoga.

Le sanskrit est basé sur la théorie de l'alphabet (*matrika*) ou roue des phonèmes (*varna mâlâ*) qui décrit précisément la création du monde manifesté suivant la puissance du verbe créateur. Dans cette théorie, le son et la parole sont à l'origine de la manifestation du monde. Toutes les manifestations observables sont engendrées par des fréquences vibratoires suivant une expression orale divine. Shiva assume l'aspect statique de la conscience en laquelle se trouvent toutes les caractéristiques de l'être sous forme de Nexus, c'est-à-dire de germes ou encore de signes contenus en latence au sein de la conscience. Lorsque ces germes entrent en vibration par l'énergie de la prise de conscience, la Shakti, ils deviennent des Plexus, c'est à dire des roues vibrantes capables de manifester toutes les formes observables. Il est possible de prendre en comparaison le mécanisme de la musique jouée à travers un haut-parleur. Enfin cette émission est toujours accompagnée d'extase, elle devient alors Sexus, c'est-à-dire l'union de l'invisible et du visible, du sans forme et de la forme, l'union de Shiva et Shakti.

L'alphabet sanskrit est composé usuellement de 48 phonèmes élémentaires auxquels on ajoute traditionnellement deux phonèmes (Li long et Ksha) pour correspondre aux 50 pétales des 6 chakras manifestés. Comme nous l'avons vu précédemment, l'alphabet sanskrit est calqué sur les chakras. À ce titre, le corps subtil de l'être humain est une parfaite reproduction de toute la manifestation, identique à l'univers déployé par le Verbe Créateur divin.

Étant pure conscience, l'Être se sait exister et possède la volonté de se connaître. De par cette réflexion au sein de la Conscience, naissent tous les éléments créateurs de l'Univers (*tattva*). C'est ainsi que chaque lettre correspond à un état de conscience et à l'énergie correspondante qui en résulte dans le processus d'éveil de l'Être à lui-même. Le grammairien Pânini a codifié, vers 400 ans avant notre ère, l'alphabet sanskrit tel que nous le connaissons aujourd'hui. Il est composé de 9 voyelles simples + 4 diphtongues + 2 sons accessoires + 33 consonnes.

#### Les voyelles simples :

La première lettre de l'alphabet sanscrit comme dans beaucoup d'autres alphabets est la lettre 'a'. Elle est dite brève (*laghu*). Elle est appelé Anuttara, ce qui signifie sans second, primordial, supérieur. Elle est évidemment transcendante car elle représente le sujet lui-même. Elle est identique à Shiva, le Tout indivis, énergie incomparable qui s'ébranle.

La seconde lettre est la lettre 'ā'. Elle est dite longue (*dirgha*). Elle correspond à la première prise de conscience de l'être qui s'éveille à lui-même. Lorsque cette première réflexion se produit au sein de la conscience elle engendre une formidable énergie de félicité et de jouissance cosmique (*Ananda*). L'être se perçoit alors en toute sa Gloire, en forme de « Je », pure Lumière de la conscience de Soi.

Vient ensuite la lettre 'i'. Elle est courte et correspond à l'état de liberté absolue de l'être envers lui-même. L'être n'est pas conditionné par quelque chose qui lui serait extérieur. De par sa nature faite conscience, il sait qu'il est la totalité de tout ce qui est et qui puisse être. Il est donc libre et cette liberté prend la forme d'une volonté d'être à lui-même et de pouvoir développer tous ses penchants comme il le ressent intensément en lui-même. Cet état de conscience est nommé libre volonté autonome (*iccha*). À ce stade la félicité devient surabondance et déborde en un désir d'émettre l'univers.

Vient ensuite la lettre 'ī'. Elle est longue et correspond à la prise de conscience de l'état natif de liberté absolue. Cette réflexion fait naître au sein de la conscience un sentiment de souveraineté et de majesté (*Ishana*). S'appuyant sur le domaine de la volonté, l'être se reconnaît en possession de multiples énergies, il éprouve de la souveraineté envers un univers idéalisé.

Vient ensuite la lettre 'u'. Elle est courte et se prononce 'ou'. Elle correspond à l'état d'ouverture et d'épanouissement de l'être envers lui-même (*Unmesa*). Elle signifie que l'être désire se connaître et s'éprouver lui-même. L'être se tourne résolument vers l'intérieur de lui-même, il éprouve le goût d'un univers encore sans objet défini, contenant la diversité de manière virtuelle.

Vient ensuite la lettre 'ū'. Elle est longue et correspond à la prise de conscience de l'état de connaissance de l'être qui se tourne vers lui-même avec une vision différenciée et objective. Comme une vague dans l'océan de la conscience, l'énergie d'activité s'ébranle et la manifestation objective de l'univers s'esquisse au sein de la conscience subjective. À ce stade l'être ressent une telle puissance d'émanation qu'une déficience voit le jour au sein de la conscience (*Unatâ*). L'Être a peur de perdre son intériorité et sa béatitude originelle s'il continue de se mouvoir vers la création de l'Univers. Dans cette expansion fantastique à la découverte de lui-même, l'être comprend qu'il peut se perdre et manquer de maîtrise, il veut garder le contrôle et le contact avec la sensation intime de Soi. Ce qui suit est donc la marque d'une inflexion dans l'embellie de cette énergie de connaissance.

Viennent ensuite les lettres 'ṛ' et 'ṝ'. Courte et longue, elles se prononcent 'ri'. Elles correspondent à l'intention de tout reprendre en soi-même. Ainsi voit-on l'énergie cognitive pénétrer toujours plus profondément dans le vide tout d'abord de manière fulgurante comme l'éclair et dans un second temps d'une manière affermie en puissante illumination. Ces lettres forment ainsi une pause dans la création, elles objectivent le feu sous forme d'éclair et d'un jaillissement d'étincelles. La tendance à créer n'est toutefois pas éteinte et passe plus simplement en arrière-plan. À ce stade l'être s'avance davantage dans le vide sur la voie du retour vers le Soi, la conscience désire se reposer en elle-même et se stabiliser dans la félicité pour mettre un terme au désir d'émanation.

Viennent ensuite les lettres 'ṝ' et 'ṝ̄'. Courte et longue, elles se prononcent 'li'. Elles correspondent au retour à Soi et à la félicité première, sans plus aucun désir d'émanation. En effet, dès que l'être réside en lui-même, en pleine félicité, l'agitation liée à l'aventure de sa propre connaissance prend fin. Ces lettres forment ainsi la certitude absolue de l'être, d'une prise de possession de lui-même parfaitement aboutie et pleinement concrète. Elles sont comme un socle, une terre intérieure avec la sensation de l'indestructible et de l'inamovible. À ce stade, pour que l'émanation reprenne, un autre mouvement doit surgir. Shiva étant la plénitude, il ne peut être amoindri et la crainte d'une déficience finit par disparaître. Cette fois-ci, il n'infuse pas sa puissance émettrice dans la volonté et dans la connaissance mais dans sa propre nature, incomparable (*Anuttara*), ainsi qu'en sa félicité native (*Ananda*).

Avec ces quatre dernières voyelles, Shiva reposant dans sa propre béatitude, la manifestation de l'Univers est au point mort. Grâce à cette nouvelle réflexion sur les deux premières énergies *Anuttara* et *Ananda*, les énergies de pure conscience et de félicité, cette crainte finit par disparaître. L'Être comprend que la création de cet univers n'est autre que la manifestation glorieuse de sa propre Nature. Pour Shiva, s'extérioriser ou s'intérioriser revient finalement au même. Ayant considéré cela, les deux énergies de départ reprennent leur œuvre.

C'est ainsi que l'énergie d'activité commence à se manifester de plus en plus précisément au cours des quatre phonèmes suivants.

### Les diphtongues (Kriya Shakti) :

Vient ensuite la lettre 'e'. Cette lettre courte se prononce 'é'. Cette diphtongue est la résultante des quatre combinaisons des lettres 'A' + 'I', courte et longue. Comme en outre, les trois énergies de volonté, de connaissance et d'activité sont en équilibre, on nomme ce phonème triangle (*Trikona*). Cet état manque de clarté (*Asphuta*) par rapport à ceux qui vont suivre. On le dit « embelli par le parfum de l'émission » qui s'étend jusqu'à l'énergie d'activité lorsque la félicité s'élève.

Vient ensuite la lettre 'o'. Cette lettre courte est équivalente à 'o'. Cette diphtongue est la résultante de la fusion de la lettre 'A' courte (*Anuttara*) et longue (*Ananda*) avec la lettre 'U' courte (*Unmesa*). Cette fusion fait accéder à une claire énergie (*Sphuta*) sur le point d'émettre.

Vient ensuite la lettre 'ai'. Cette lettre courte se prononce 'aï'. Cette diphtongue est la résultante de la fusion de la lettre 'A' courte (*Anuttara*) et longue (*Ananda*) avec la lettre 'E' précédente. Elle est connue sous le nom de germe à 6 angles (*Satkona*). L'énergie d'activité devient manifeste (*Sphutatara*), elle prédomine se trouve parfaitement pénétrée par les énergies de connaissance et de volonté. Le germe à six angles ou étoile à 6 branches forme deux triangles inversés ayant le même centre qui représentent Shiva et Shakti indissolublement unis car on va de l'un à l'autre des triangles sans en sortir. Cette figure symbolise ainsi l'univers en Shiva et Shiva dans l'Univers. C'est ainsi que pour connaître Shiva dans sa pleine Réalité, il faut le percevoir dans l'Univers entier et pas seulement dans le Samadhi où il ne brille pas de son plein éclat.

Vient ensuite la lettre 'au'. Cette lettre courte se prononce 'aou'. Cette diphtongue est la résultante de la fusion de la lettre 'A' courte (*Anuttara*) et longue (*Ananda*) avec la lettre 'U' ainsi de la fusion de la lettre 'A' courte (*Anuttara*) et longue (*Ananda*) avec la lettre 'O'. L'énergie d'activité devient nettement manifeste (*Sphutatama*), elle est connue sous le nom de trident (*Trishula*). On l'appelle ainsi car les trois énergies de volonté, de connaissance et d'activité, en parfait équilibre, y sont clairement manifestées. Le yogin qui tient fermement ce trident dans son cœur, peut mener une vie active dans le monde sans être victime de ses contingences.

### Les accessoires (ou spéciales) :

À ce stade, l'Être établit une nouvelle pause, car il a la sensation d'une grande satisfaction, d'une plénitude.

Vient ensuite la lettre 'm'. Cette lettre se prononce 'am' avec nasalisation. Elle est nommée Anusvara. Elle représente la vision intuitive de l'unité universelle, qui sous forme de lumière consciente s'étend de la suprême énergie à celle d'activité. Toutes les énergies bien éveillées confluent en seul point en lequel fusionnent Shiva, Sakti et Manu (l'homme primordial). En fait, malgré la création de tout cet univers, la nature du Soi, qui est conscience et béatitude ne se trouve nullement affectée. Cette lettre montre que rien n'a vraiment encore évolué, seule existe la pure subjectivité. Shiva devient alors un point immaculé (*Bindu*). En cet état, bien

que fulgurant sous forme de la diversité, l'Être reste pure conscience indifférenciée, libre de toute contingence.

Vient ensuite la lettre 'ḥ'. Cette lettre se prononce 'aha' en doublant le 'a'. Elle est nommée Visarga. Elle est représentée en écriture devanagari par le signe des deux points l'un sur l'autre 'ः'. À ce stade, l'être décide d'émettre l'univers sans pour autant perdre son intériorité. Il envisage ainsi l'émission d'une double manière : d'un côté tout est émis, de l'autre rien n'est émis, si ce n'est la gloire de la Connaissance épanouie. C'est ainsi que Shiva après les Kriya Shakti, engendre une double perception intérieure et extérieure. Jusqu'à alors, il n'y avait qu'une réflexion au sein de Shiva, à partir de cette lettre naît une double réflexion avec Shakti. La réflexion au sein de la Shakti provient des cinq énergies primordiales qui se reflètent entre elles. À partir du Visarga, l'ensemble des éléments créés (*Tattva*) est le produit d'un reflet des cinq énergies premières : Pure conscience (Cit représenté par Anuttara), Félicité et béatitude originelle (Ananda), Libre volonté autonome (Iccha), Connaissance (Jnana représenté par Unmesa) et Activité (représenté par les Kriya Shakti). Ce reflet se produit non seulement en Shiva mais également entre ces cinq énergies primordiales. En effet en chacune de ces énergies existe l'ensemble des cinq autres énergies. Simplement si toutes les énergies sont présentes en même temps dans chaque énergie, il y en a toujours une qui prédomine.

#### Les consonnes :

Après ces voyelles, l'Anusvara et le Visarga, Shiva se manifeste doublement à l'extérieur et à l'intérieur. Shiva grâce à sa Shakti émet directement jusqu'aux éléments les plus grossiers sans pour autant perdre la sensation de sa grâce intérieure. Ainsi cinq énergies en chacune des cinq énergies donnent les 25 tattvas de la terre à l'individu.

Chaque consonne est accompagnée de la lettre 'a' pour les besoins de la prononciation. Il s'agit donc d'un alphabet syllabique. Sur ce sujet, il est à noter qu'une consonne seule ne peut être prononcée sans une voyelle, fut-elle un 'e' muet. C'est ainsi que les consonnes sont la manifestation de Shiva en tant que germe de la consonne elle-même et de Shakti en tant que voyelle avec l'énergie de la prononciation.

Les 5 Varga	20 Occlusives				5 Nasales
	Sourdes		Sonores		Sonores
	Non aspirée	Aspirée	Non aspirée	aspirée	
Gutturales	ka	kha	ga	gha	ṅa
Palatales	ca	cha	ja	jha	ña
Cérébrales	ṭa	ṭha	ḍa	ḍha	ṇa
Dentales	ta	tha	da	dha	na
Labiales	pa	pha	ba	bha	ma

Les cinq éléments grossiers (*Mahābhutā*) correspondant aux cinq consonnes de la 1<sup>er</sup> ligne, sont produits par le reflet en Shiva sur Ananda et Anuttara qui restent unis et le reflet en Shakti qui combine les cinq énergies de la façon suivante : le reflet où prédomine Cit Shakti est l'éther (*Akāsha*) et correspond à la lettre 'ṅa', le reflet où prédomine Ananda Shakti est l'air (*Vayu*) et correspond à la lettre 'gha', le reflet où prédomine Iccha Shakti est le feu (*Agni*) et correspond à la lettre 'ga', le reflet où prédomine Jnana Shakti est l'eau (*Jala*) et correspond à la lettre 'kha', le reflet où prédomine Kriya Shakti est la terre (*Prithivī*) et correspond à la lettre 'ka'.

Les cinq essences des sens (*Tanmâtra*) correspondant au cinq consonnes de la 2eme ligne, sont produits par le reflet en Shiva sur Iccha et Ishâna qui restent unis et le reflet de Shakti qui combine les cinq énergies de la façon suivante : le reflet où prédomine Cit Shakti est l'essence du son (*Shabda*) et correspond à la lettre 'ña', le reflet où prédomine Ananda Shakti est l'essence du toucher (*Sparsha*) et correspond à la lettre 'jha', le reflet où prédomine Iccha Shakti est la forme (*Rûpa*) et correspond à la lettre 'ja', le reflet où prédomine Jnana Shakti est l'essence du goût (*Rasa*) et correspond à la lettre 'cha', le reflet où prédomine Kriya Shakti est l'essence de l'odeur (*Gandha*) et correspond à la lettre 'ca'.

Les cinq organes d'action (*Karmendrya*) correspondant au cinq consonnes de la 3eme ligne, sont produits par le reflet en Shiva sur Amrita représenté par les lettres 'ṛ' et 'ṝ' qui restent unies et le reflet de Shakti qui combine les cinq énergies de la façon suivante : le reflet où prédomine Cit Shakti est l'organe de la parole (*Vāk*) et correspond à la lettre 'ṇa', le reflet où prédomine Ananda Shakti est l'organe de préhension (*Hasta*) et correspond à la lettre 'dha', le reflet où prédomine Iccha Shakti est l'organe de la locomotion (*Pâda*) et correspond à la lettre 'da', le reflet où prédomine Jnana Shakti est l'organe d'excrétion (*Pâyû*) et correspond à la lettre 'tha', le reflet où prédomine Kriya Shakti est l'organe sexuel (*Upastha*) et correspond à la lettre 'ta'.

Les cinq organes de perception (*Jnanendrya*) correspondant au cinq consonnes de la 4eme ligne, sont produits par le reflet en Shiva sur Anâshrita représenté par les lettres 'ṛ' et 'ṝ' qui restent unies et le reflet de Shakti qui combine les cinq énergies de la façon suivante : le reflet où prédomine Cit Shakti est le sens de l'ouïe (*Shrotra*) et correspond à la lettre 'na', le reflet où prédomine Ananda Shakti est le sens du toucher (*Tvak*) et correspond à la lettre 'dha', le reflet où prédomine Iccha Shakti est le sens de la vue (*Chaksu*) et correspond à la lettre 'da', le reflet où prédomine Jnana Shakti est le sens du goût (*Rasanā*) et correspond à la lettre 'tha', le reflet où prédomine Kriya Shakti est le sens de l'odorat (*Ghrâna*) et correspond à la lettre 'ta'.

Les éléments constituant le sujet limité correspondant aux cinq consonnes de la 5eme ligne, sont produites par le reflet en Shiva sur Jnana représenté par les lettres 'u' et 'ū' qui restent unies et le reflet de Shakti qui combine les cinq énergies de la façon suivante : le reflet où prédomine Cit Shakti est la personne (*Purusha*) et correspond à la lettre 'ma', le reflet où prédomine Ananda Shakti est la nature (*Prakriti*) et correspond à la lettre 'bha', le reflet où prédomine Iccha Shakti est l'ego (*ahamkâra*) et correspond à la lettre 'ba', le reflet où prédomine Jnana Shakti est l'intellect (*Buddhi*) et correspond à la lettre 'pha', le reflet où prédomine Kriya Shakti est le mental (*Manas*) et correspond à la lettre 'pa'.

#### Les semi voyelles :

ya, ra, la, va : Les trois premières de ces semi voyelles naissent des trois aspects de volonté, à savoir non éclore, éclochant et bien éclore et la quatrième qui déverse l'essence de l'émission vient de Unmesa. Ces phonèmes symbolisent les cuirasses (*Kanchuka*) associées à l'illusion qui appartiennent au sujet limité. On ne peut pas dire que ces limitations soient créées par les énergies du seigneur Shiva, car elles représentent l'état intérieur du sujet limité. C'est pourquoi elles sont dites inhérentes (*Antastha*), du fait qu'elles se trouvent à l'intérieur du moi limité. Elles représentent l'état interne de la personne sous l'influence de la séparation.

Les six états intérieurs du Purusha : l'illusion (*Mâyâ*), la limitation dans l'espace (*Niyati*), la limitation dans le temps (*Kâla*), la limitation dans l'activité (*Kalâ*), la limitation dans la connaissance (*Vidyâ*) et l'insatisfaction (*Râga*) se réduisent à quatre par l'association de Niyati avec Râga et de Kâla avec Kalâ. Les quatre limitations qui en résultent correspondent aux quatre semi-voyelles. Les limitations Kâla et Kalâ, celles du temps et de la créativité, correspondent à la lettre 'ya' ; Vidyâ la connaissance limitée correspond à la lettre 'ra' ; Râga et Niyati, les limitations de l'attachement et de l'espace, correspondent à la lettre 'la' ; et Mâyâ la puissance d'illusion et de l'objectivité correspond à la lettre 'va'.

À noter que pour les Nâtha, ces lettres glorifient le sujet car elles donnent vie à l'individu, sans quoi seul régnerait Shiva indifférencié. À ce stade l'Être abandonne les cuirasses et la différenciation disparaît pour laisser place à l'indifférenciation. Le Soi continue ainsi son épanouissement.

### Les sifflantes :

ś, ṣ, s et h : Ces trois spirantes surgissent des trois aspects de la volonté, et la quatrième du Visarga. Ces quatre phonèmes étant manifestés par leur propre ardeur sont appelés vapeur (*Usmân*). Ś représente la pure science (*Shuddhavidyâ*) et ṣ l'universel, le souverain (*Ishvara*). Quand cette émanation s'achève, l'énergie suscite le S, germe d'ambrosie, domaine de la suprême félicité, (*Sadâshiva*). L'Être rempli du nectar de la Conscience illuminée se reconnaît comme identique à l'Univers. L'énergie manifeste enfin le germe du souffle, le H aspirée (*Shakti*), énergie suprême de Shiva. Ces quatre lettres sont une émanation de l'Être illimité et comme telles se rattachent à l'état illimité de la personne.

L'incomparable A, après s'être manifesté sous forme d'énergie immanente H, retourne à soi-même, dans l'indivise Lumière de son propre soi désignée par Shivabindu. En bindu, l'univers est identique à la plénitude du Je absolu sans lequel il ne serait rien. Il ne faut donc pas percevoir l'univers partiellement, mais en son unité. Dans ce but, le yogin emboîte l'un dans l'autre, le premier et le dernier des phonèmes, A et H dont la contraction en un seul point, le bindu 'am', constitue le 'Je', AHAM.

Le yogin comprend qu'il peut se servir des bija et des mantras pour reproduire en son sein la manifestation cosmique. Il se sert des racines sanskrites pour stimuler l'ensemble du corps subtil et réveiller Kundalini Shakti. Pour ce faire le yogin doit retrouver la vibration sacrée, unie à la Conscience, qui déverse son flot de science pure sur tout l'univers. Il doit ressentir en lui cette émotion et cette dimension affective, pour stimuler et mettre en mouvement tous les chakras du corps subtil. En effet pour qu'un mantra puisse être efficace et délivrer sa puissance, il doit être prononcé avec sincérité, ferveur et grande foi envers la divinité. Sans quoi, le mantra deviendrait une diction mécanique, il ne pourrait agir sur les couches profondes du corps subtil et resterait à un niveau purement grossier.

Sur ce sujet la tradition distingue quatre niveaux de la parole :

Vaikhari : C'est le niveau grossier de la parole, il comprend le langage ordinaire, il utilise les lèvres et la langue pour formuler des sons audibles. Il peut être également le niveau de la parole murmurée, voire silencieuse mais avec une activité résiduelle de la langue. Il correspond à l'état de veille.

Madhyamâ : C'est le niveau intermédiaire de la parole, il s'agit d'un état purement mental, sans verbalisation, ni sensation physique, sans aucune agitation de la langue ni des lèvres. Il correspond à l'état de rêve.

Pashyanti : C'est le niveau indifférencié de la parole, le son se manifeste comme un sentiment, une idée sans mots ou une visualisation. Il s'agit d'un son intuitif dont la nature et au-delà des formes ou des cadres linguistiques définis. Il correspond à l'état de sommeil profond.

Paravak : C'est le niveau suprême de la parole dans lequel n'existe plus aucun son, juste la conscience universelle. Il représente l'état d'absorption dans le samadhi, la méditation profonde sans le souffle. Il correspond au quatrième état transcendant ou Turya.

L'utilisation des mantras peut se faire en groupe, ils sont alors énoncés oralement ou même scandés avec beaucoup de puissance. La répétition des mantras la plus efficace est solitaire et s'effectue de manière purement mentale. La répétition ordinaire du mantra est dite « japa », elle doit être pratiquée de manière insistante et prolongée pour obtenir l'efficacité du mantra. Au bout d'un moment de cette pratique, la répétition devient automatique et comme entendue par le pratiquant, elle est dite alors « ajapa japa ».

La pratique des mantras est souvent associée aux divinités du panthéon hindou et notamment aux divinités du Maha Vidya Yoga. Combinée avec la visualisation de diagramme (*yantra*) et de rituels (*puja*) la pratique peut alors devenir magique dans le sens où elle permet d'établir un lien efficace avec la divinité. Dans cette forme de pratique, les qualités de la divinité se manifestent chez l'adepte qui en reçoit tous les effets aussi bien au niveau matériel que spirituel. Contrairement à la croyance ordinaire, ce niveau de pratique est parfaitement accessible au commun des mortels, il suffit juste de s'y essayer de manière véritable et sincère. Il est tout de même nécessaire d'y consacrer une grande énergie pendant un laps de temps assez important. (Une à deux heures par jour pendant deux à trois années au minimum).

De la Bahvrîcha Upanishad dédié à la Grande Déesse du Maha Vidya, Tripura Sundari :

1- Au tout début de l'univers la déesse était seule. Elle émit l'Oeuf du monde. Elle était alors le son IM et la résonance nasale par quoi OM se prolonge.

2- C'est d'Elle que Brahmâ naquit, d'Elle, Vishnu, d'Elle, Rudra, d'Elle, tous les Maruts, en bandes, d'Elle, les Gandharvas, les Apsaras, les Kimnaras et tous les musiciens du Ciel.

D'Elle naquit le Désirable et tout ce qui a l'Énergie, d'Elle aussi tous les Êtres qu'ils aient pour origine l'oeuf, l'eau, la graine, ou la matrice : les végétaux, les animaux, tous, tant qu'ils sont ! D'Elle aussi les humains...

3- C'est qu'Elle est l'Énergie suprême, la Doctrine apaisante qui consiste en trois mantras :

KA É Î LA HRÎM  
HA SA KÂ HA LA HRÎM  
SA KÂ LA HRÎM

C'est là le secret d'OM car OM a pour support la déesse-Parole !

4- Elle s'est diffusée dans les trois corps, les trois villes, rayonnant sur eux Sa lumière à l'intérieur, à l'extérieur ! Parce qu'Elle est intimement mêlée au temps et à l'espace on dit qu'Elle est la Conscience Intérieure,

Mahâ-Tripurâ-Sundarî !

5- Elle seule est l'Ame cosmique car en dehors d'Elle il n'y a que mensonge et non-âme ! Elle est donc le brahman comme Conscience universelle, et réunit en Elle-même à la fois l'Être et le Non-Être ; par Elle on connaît la Conscience en tant que brahman sans second comme une vague d'Existence, de Conscience, et de Joie !

Elle est entrée dans tous les êtres, Mahâ-Tripurâ-Sundarî, à l'intérieur, à l'extérieur de chacun d'eux ; et sur chacun Elle rayonne sa lumière !

Ce qui n'est qu'Être seulement, et que Conscience illuminante, ce qu'est l'Amour, ce qu'est la Joie, C'est la déesse créatrice,

Mahâ-Tripurâ-Sundarî !

Divinité universelle elle est tout à la fois et le Toi, et le Moi, et tous les êtres et tout ce qui existe,

Mahâ-Tripurâ-Sundari !

Elle est la seule Vérité, la Nature, Elle : la Charmante,

Mahâ-Tripurâ-Sundarî

en Elle il nous faut reconnaître le brahman sans second !

6- Détaché des cinq formes et des cinq éléments, seul reste le Mahant, support universel ultime vérité.

## Yantra

Les yantra sont des diagrammes dessinés de façon symétrique autour d'un point central appelé « bindu ». Ils sont comme des portes ou des passages du manifesté (Shakti) vers le non manifesté (Shiva), leurs jeux sont innombrables et forment à eux seuls, une science à part entière.

Les yantra reproduisent les nœuds d'énergie ou plexus qui se forment au sein de la conscience. Ces formes géométriques sont des archétypes fondamentaux qui sont à la base de toutes formes manifestées particulières. Elles constituent un véritable filet énergétique, fait de nœuds et de trous qui tisse et maille la conscience.

Ces formes minimales représentent des archétypes particuliers de l'énergie. Chacune d'entre elles exprime un des aspects de l'énergie associée à son pouvoir de réalisation. Lorsque l'individu se concentre sur un yantra, son mental en prend complètement la forme. L'individu en obtient, par la même, la vibration, les qualités énergétiques ainsi que l'effcience correspondante.

Les yantra sont souvent associés au mantra. Dans cette correspondance, le yantra manifeste la forme dans l'espace et le mantra contient la vibration du verbe créateur originel. Ces archétypes sont souvent associés aux divinités du panthéon hindou, comme autant de symboles évoquant les qualités du Soi. Ces représentations sont autant de facettes différentes pour appréhender une seule et même réalité, autant de plans différents pour se rendre au centre de Soi-même.

La pratique classique consiste à accrocher le yantra à un mur en positionnant le point central à hauteur des yeux dans une posture assise confortable. La bonne distance doit être d'une longueur de bras. La fixation du yantra comporte tout d'abord une focalisation première sur le point central et en second lieu une vision périphérique qui embrasse l'ensemble du diagramme. Il est à noter, que cette seconde vision périphérique peut se focaliser sur des zones concentriques particulières. La pratique va ainsi consister à suivre le dessin des formes géométriques toujours en partant de la périphérie vers le centre. Une fois le yantra bien mémorisé et après l'avoir fixé longuement au moins pendant vingt minutes, il est possible de fermer les yeux et de retrouver sa forme dans la vision intérieure. Si la vision du yantra apparait, il est alors également possible de refaire la concentration sur son tracé les yeux fermés. Cette seconde concentration est réputée la plus puissante.

Une autre pratique va consister à dessiner soi-même le yantra à main levée uniquement de mémoire. Il est également possible de peindre des parties du yantra en différentes couleurs. Le yantra devient alors un support de concentration particulier en résonance avec sa propre personnalité.

Le yantra le plus important dans la tradition Nâtha est appelé le Shri Yantra. Le Shri Yantra ou Shri Chakra est un des yantra les plus célèbres. C'est un diagramme de méditation tantrique constitué de neuf triangles imbriqués autour d'un point central, le bindu. Les 4 triangles qui pointent en haut représentent Shiva avec son énergie masculine (*linga*). Les 5 triangles qui pointent en bas représentent Shakti ou Lalita avec son énergie féminine (*yoni*). C'est un

couple d'opposés unis dans le bindu. Comme il comporte neuf triangles, il est parfois appelé Navayoni Chakra.

Les neuf triangles sont entrelacés et forment 43 petits triangles dans un réseau symbolique du cosmos tout entier ou une matrice symbolique de la création. Ensemble, ils expriment l'Advaita ou non-dualité. Quand on va vers l'extérieur, on voit que les triangles sont entourés par une fleur de lotus de huit pétales, puis une autre de seize pétales, et un carré symbolisant la Terre et ressemblant à un temple carré avec quatre portes (une à chaque côté).

En tant que support de méditation il doit conduire le pratiquant à un sentiment aigu de détachement vis-à-vis de toutes les contingences matérielles et du voile de la mâyâ, l'illusion de la dualité.

Le Shri Yantra est un modèle symbolisant la puissance de la Shakti, ainsi que la forme de l'univers, c'est à dire les diverses étapes de la manifestation de la Shakti. C'est une illustration du champ cosmique dans lequel s'inscrit la création. Comme la création elle-même, le Sri Yantra vient à l'existence sous l'impulsion du désir primordial. L'impulsion du désir (*Kāmakalā*) surgit de la nature naturante (*Prakriti*), elle crée une vibration (*Spanda*) qui résonne en tant que son (*Nāda*).

Cette manifestation est représentée par un point, ou bindu. À la première étape de la manifestation, le bindu est nommé Para Bindu, c'est le noyau d'énergie concentrée, le germe du Son ultime, et les aspects dynamiques et statiques des deux (Shiva-Shakti) en un. Il contient toutes les potentialités du devenir.

Lorsque commence la création, le bindu entre en vibration et se transforme en Aparā Bindu : « Le point essentiel au milieu du yantra est la suprême Shakti, lorsqu'il croit il prend la forme d'un triangle » (*Kāmakalā Vilāsa*). Le point prend un rayon, la polarisation de Shiva-Shakti s'opère en son sein, les énergies dynamiques et statiques entre en interaction, et deux points supplémentaires émergent pour former une triade de points : Le triangle primordial ou Mūla-Trikona.

Les trois points sont représentés par des syllabes sanscrites, et les trois vibrations de base émanent d'un seul substratum sonore primordial. Le triangle pointe en bas représente le désir originel dans le processus créateur d'émanation (symbole du sexe féminin : la yoni). Le triangle pointe en haut représente le modèle du désir originel dans le processus créateur d'ensemencement (symbole du sexe masculin : le lingam).

Le Shri Yantra est signe d'évolution et représente le principe dynamique de la création. L'élément statique prédomine dans le Para Bindu de telle sorte qu'il représente le principe masculin. La création tout entière provient de ces deux principes, le triangle et le point et de la félicité de leur union. Aussi « le Sri Yantra est-il le corps de Shiva-Shakti ».

Le triangle primordial représente les trois aspects de Shakti : Trividha Bāla, la jeune, Tripura Sundari, la belle, et Tripura Bhairavi, la terrifiante. Il figure aussi le triple processus de Création (Shristi), préservation (Shthiti) et dissolution (Pralaya).

## Maha Vidya Yoga

Du point du yoga l'univers tout entier est sacrifice. Dans le Veda il est dit que les Dieux sacrifièrent au sacrifice au moyen du sacrifice. Toutes les perceptions, toutes les expériences, toutes les épreuves de la vie sont des sacrifices. En vérité toute l'objectivité est versée en oblation au sacrifice de la subjectivité, la conscience de Soi.

Cela est la loi établie depuis l'origine du monde manifesté. Car ce qui manifeste depuis l'invisible et le sans forme dépend du manifesté et de la forme pour sa propre existence. Ce qui est non né, qui n'a ni début, ni fin, éprouve l'existence à travers le sacrifice de la vie et de la mort. C'est ainsi que les hommes et les femmes sont dévorés de l'intérieur par tous les Dieux et les Déesses représentant toutes les passions et tous les désirs ; et à leur tour les Dieux et les Déesses sacrifient toutes et tous à l'adoration du Soi comme étant le seul Maître de l'énergie. Tout ce qui existe de manière formelle, tout ce qui naît et meurt est offert en sacrifice au sans forme et au non né. Cela est le véritable sens donné à toute la manifestation, l'épreuve du Soi, l'expression de Soi, le Soi, l'Atman, le Nirguna Brahman, Paramashiva.

Pour celle ou celui qui prend conscience de cette loi universelle, les motivations liées au Karman s'effondrent et ne produisent plus de causes dans la roue du devenir. Le Jiva prend conscience que tout est sacrifice fait à la Conscience de Soi. Il n'attend plus un quelconque résultat de ses actes car tous les fruits de ses actions sont jetés en sacrifice dans le feu intérieur de la discrimination et de sa propre ascèse. Seul existe le Soi dans lequel tout l'Univers se reflète.

Le Soi étant véritablement sans forme, il contient en réalité toutes les formes. C'est ainsi que le polythéisme et plus généralement le polymorphisme permet à tout à chacun de trouver une résonance personnelle, un chemin qui lui soit plus particulièrement favorable. Ces multiples représentations facilitent ainsi l'accès au plus profond de notre être. Il convient juste de trouver sa propre prédilection et sa propre formulation.

Le tantrisme prend l'énergie comme fil conducteur de la progression spirituelle. Les pratiques sont toujours basées sur la sensation et l'expérience corporelle. L'énergie est exacerbée, les sens sont poussés à l'extrême jusqu'à la pointe de la sensation. En point d'orgue, il est recherché l'éveil de Kundalini-Shakti qui brasse chez l'individu les énergies liées au devenir le plus implicite, le plus intime et le plus profond.

Le tantrisme se voue ainsi au culte des divinités féminines, car du point de vue de l'énergie, les femmes incarnent toutes les qualités recherchées : le lien avec la Nature, l'intelligence du cœur, l'intuition, la grâce, la beauté, l'amour et la sensualité. La féminité est également celle de la Mère qui porte l'enfant en son sein. Elle est la Vierge qui ne peut être objet de jouissance, car étant la jouissance elle-même, l'amour inconditionnel et ineffable qui transporte l'individu vers le royaume des cieux. Cet amour vibre comme étant la prise de conscience du Soi, la conscience plénière du pur sujet, la mystique. Comme la chaleur ne peut être distincte du feu, cet amour ne peut être séparé de la Pure Conscience de Soi.

C'est ainsi que le tantrisme a retenu dix déesses principales dont le culte forme une voie à part entière appelée Maha Vidya Yoga. (Yoga des grandes connaissances). On peut dire que les Dix grandes puissances cosmiques féminines (Dasa Maha Vidya) sont les dix aspects

fondamentaux de la personnalité de la Shakti suprême. Néanmoins, chaque déesse a une fonction cosmique spécifique dans l'harmonie universelle.

Les dix Grandes Puissances Cosmiques sont Kali, Tara, Tripura Sundari, Bhuvaneshvari, Tripura Bhairavi, Chinnamasta, Dhumavati, Bagalamukhi, Matangi et Kamala. Chacune possède une sadhana spécifique qui englobe en synthèse trois éléments fondamentaux :

- 1) l'adoration de l'image de la divinité (c'est-à-dire de la Grande Puissance Cosmique qui a été choisie pour adoration)
- 2) la focalisation sur le yantra (la représentation géométrique qui correspond au champ d'influence énergétique subtile de la Puissance Cosmique)
- 3) l'émission mentale (*japa*) du mantra de cette Puissance Cosmique.

Dans la pratique spirituelle tantrique les aspects d'ordre physique représentent une base de départ sur la voie de l'élévation graduelle de la conscience individuelle. À côté des nombreuses représentations iconographiques et symboles graphiques (*yantra*), la tradition tantrique accorde une importance particulière dans l'adoration des dix Grandes Puissances Cosmiques au procédé secret connu sous le nom des cinq 'M' (les cinq Makaras), la lettre M étant la première dans la terminologie sanskrite qui désigne les cinq produits qui symbolisent les éléments de la nature (*Pancha Tattva*). Le but profondément spirituel d'un tel procédé est qu'à partir du niveau du plan physique, la conscience individuelle accède graduellement, par sublimation et par résonance intérieure, à l'état transcendant de conscience de la Grande Puissance Cosmique correspondante. Ensuite, avec un ultime et sincère élan, le tantrika pourra accéder au Vide Suprême Transcendant, origine et quintessence de toute énergie divine de la Manifestation.

Le principe adopté ici est celui de l'élévation graduelle de la conscience individuelle à partir des plans inférieurs de la manifestation jusqu'à l'expérience sublime et totale de la transcendance divine, sans négliger ou interdire, en vue de l'atteinte de ce but, les aspects de la vie quotidienne.

Ces pratiques sont particulièrement puissantes et demandent une abnégation sans faille. Le pratiquant est soumis à des épreuves qui ne cesseront de le transformer et de le purifier. Il ne faut pas avoir peur de perdre nombre d'attaches avec le plan matériel et social. Il faut une grande foi ainsi qu'une grande sincérité de cœur pour s'avancer dans cette voie.

Malgré les difficultés de la sadhana, la réalisation qui est au bout du chemin est de grande ampleur. Celle-ci peut être nommée « Couronnement ». Cette étape apparaît naturellement, comme provenant du Soi. C'est bien à Lui ou à Elle qu'appartient en toute connaissance de ceindre sur sa tête la Couronne de sa propre Souveraineté.

Suite à l'identification parfaite avec la Grande Puissance Cosmique, l'aspirant réalise l'Absolu en révélant son Soi Suprême par la Grâce de la Grande Puissance Cosmique. Apparaît alors un état de centrage dans un "point neutre" qui se trouve au-delà des transformations fascinantes qui nous sont révélées par le jeu des Grandes Puissances Cosmiques.

Le silence des Cieux inonde l'âme de l'initié, sis au centre lui-même, il contemple le jeu fascinant des énergies qui se déroule à la périphérie de la "roue des énergies divines". L'âme du yogi se maintient en permanence "au-delà", dans ce monde silencieux, sublime et immobile de la transcendance divine (Sat Cit Ananda).

Pour le yogi qui a atteint cette phase de perfection, tout est un jeu qui se déroule à partir de son cœur et génère des états d'extase. Survient alors une capacité exceptionnelle de "connaissance sans limites", de détachement et de rupture avec les derniers attachements.

Un bonheur inexprimable, silencieux, accompagne tout ce que l'initié expérimente dans la vie ordinaire. Un sentiment de sacré ennoblit en permanence sa vie dans les moindres aspects. La relation avec la Conscience Divine devient directe. L'être est en permanence animé par l'inspiration divine, sur un fond de Certitude Spirituelle.

La force, la capacité de travail et l'intelligence pratique de l'initié croient beaucoup et apparemment sans aucune cause directe. L'harmonie et l'amour se dégagent de toutes ses actions, éveillant spontanément la fascination, l'amour et le respect des autres êtres humains. Ces phénomènes portent le plus souvent "l'empreinte" spécifique de la Grande Puissance Cosmique.

La voie à travers laquelle ces révélations se produisent est spécifique à la Grande Puissance Cosmique adorée.

Voici la présentation succincte de trois divinités parmi les dix grandes puissances cosmiques du Maha Vidya Yoga.

### **Kâli : la maîtresse du temps**

Kali est le feu, elle danse sur le corps étendu de Shiva profondément endormi, elle a un pied à terre symbolisant son appartenance au monde manifesté des formes, et un pied sur Shiva symbolisant ce qui est vide et sans forme. De ce pied, elle le frappe encore et encore pour le réveiller.

Voilà la révélation de cette représentation archétypale :

Kâli, par le pied à terre, représente l'énergie qui engendre tout le monde phénoménal, Shiva représente bien sûr le Soi, le principe immaculé de l'individualité. Le pied de Kali qui le frappe représente les épreuves de la vie et la traversée de l'individu dans l'existence, c'est en même temps tout le sens donné à la création : le jeu de servitude et de délivrance.

Shiva reste inerte et inconscient depuis que dure sa nuit, cela représente le ressenti de l'individu dans le sommeil profond, dans lequel il se retrouve dans la nature de Shiva. Mais il représente aussi l'individu en proie à l'illusion et qui, dans le monde de veille et les épreuves de la vie, reste de fait comme endormi. Il est leurré et reste en fait stupéfié, incapable de ressentir sa condition native de Majesté et de Roi de l'univers.

Shiva, qui est la seule présence consciente et inconsciente, commence à être réveillé par les coups de pied de Kâli. Cela représente pour l'individu le monde des rêves comme lorsque Shiva rêve le monde, le crée et le démonte. L'individu appert à sa propre réalité, il commence

à sentir la proximité de quelque chose d'imminent, il perçoit dans le monde de veille l'étrangeté de sa condition.

Kâli est effroyable, elle se dresse sur un champ de bataille, les combats y sont sanglants et les têtes tombent. Sa fonction n'est pas d'offrir la douceur de sa chair, mais au contraire de trancher les liens terrestres et matériels auxquels l'ego cherche en vain à se raccrocher. Cette puissance engendre des énergies redoutables, ressenties comme folles et furieuses et que l'individu se trouve incapable d'assumer, au contraire il en a peur et se trouve saisi d'effroi.

Pour le Tantrika, il s'agit justement de la sensation recherchée car il lui faut sortir coûte que coûte de la torpeur et de l'ignorance. Il bat en brèche les règles du monde ordinaire et s'aventure résolument vers ce qui est étrange, inhabituel, y recherchant en toute opportunité des énergies à nulle autre pareilles.

Enfin dans la symbolique, Shiva à terre est pourvu sur son front du troisième œil, signifiant qu'il ne perd jamais la conscience de ce qui se passe. Pour l'individu, cela correspond à l'état de veille, dans lequel il jouit d'une efficacité relative. Mais seul le Tantrika, par ce même œil symbolisant l'unité recouvrée, vise une efficacité plus grande et cherche aveuglément à dépasser le doute et la peur. Lorsqu'enfin Shiva, sous les coups de butoir de la Shakti, s'éveille, par son œil de feu au milieu du front qui fait voir dedans et qui consume la dualité, il perçoit alors l'univers entier à son image.

### **Tripura Sundari : L'impératrice de Beauté**

Le Shri Yantra est étroitement lié au culte de Tripura Sundari. Des adeptes du yoga Nâtha voués au Shaktisme à travers le culte de Tripura Sundari ont formé une branche à part entière nommée Shri Vidya. (La connaissance de la Déesse). Il s'agit d'une branche ésotérique très réputée pour son efficacité et l'accomplissement de ses pratiques.

Dans cette voie, les adeptes (Shakta) se vouent au culte de la Grande Déesse Tripura Sundari

#### **Sous la forme de Bala Shodasi la jeune fille de 16 ans :**

C'est l'âge où la femme expérimente les plus agréables et fascinants aspects de sa personnalité. Son être est plein de bonheur et d'enchantement. A cette étape de la vie, son impulsion profondément intérieure est celle du jeu, elle expérimente de nouvelles et fascinantes sensations.

Tel un aimant, elle attire irrésistiblement à elle tout son entourage. Pour cette raison on affirme que son innocence pure désarme même les âmes les plus assombries. Sa seule présence fait résonner la vérité, la beauté et la bonté. Ainsi, comme une fille de seize ans, éternellement jeune et ravissante, Shodasi guide l'aspirant avec discernement sur la voie de la spiritualité.

Cette voie est celle de l'innocence, de la pureté de cœur, elle est la ferveur initiale, l'aspiration première envers le Divin. Cet état doit être cultivé sans arrêt dès le début de sa pratique jusqu'à l'atteinte de la libération spirituelle suprême (moksha).

Sous la forme de Lalita celle qui joue :

Nous ne sommes que des individualités passagères dans le jeu gigantesque de la Mère Divine. Ce jeu doit nous aider à nous libérer de son illusion, nous devons comprendre quelle est la source primordiale de l'énergie par laquelle tout ce qui existe (sé) meut. Nos souffrances ne représentent que des illusions, elles proviennent de l'ignorance et de l'ego phénoménal.

Voulant garder le contrôle sur le bonheur je m'en sépare et ne peut jouir de la béatitude spirituelle. Comme une image fidèle et pure du vrai bonheur, Lalita nous montre la façon de sortir de notre erreur, en trouvant le bonheur à l'intérieur de nous-mêmes.

Lalita éveille notre âme au bonheur divin qui imprègne toute chose. Lalita est aussi connue comme la déesse présidant au centre du Sri Chakra, le grand yantra ou modèle énergétique qui fonde tout le macrocosme et qui provient du son subtil, le pranava OM.

Sous la forme de l'Impératrice de beauté, la beauté étant l'accès au plan divin :

Tripura Sundari est la Grâce faite beauté. Tripura Sundari est la beauté même, indescriptible, elle est l'incarnation lumineuse de la perfection divine. La beauté est le déploiement de la conscience divine, la beauté est éternelle, elle ne disparaît jamais. Depuis toujours, Tripura Sundari incarne l'emprise irrémédiable de la beauté sur toutes raisons, l'inspiration créatrice sous toutes ses formes, la souveraineté absolue sur la destinée des êtres.

Tripura invite à ouvrir notre esprit à la beauté de ce monde, à transformer son existence par la poésie ! Il n'y a rien d'existant qui ne participe au Beau et au Bien, en vérité, le non-existant participe aussi au Beau et au Bien, car il est loué en Dieu par la soustraction de tous attributs.

Par la délectation et le délectable et de toutes autres qualités embellissantes, la beau et la beauté sont indivisibles en leur cause, laquelle embrasse Tout dans l'Un.

Sous la forme de la Reine des 3 cités :

Au regard du sommeil profond, lorsque l'on émerge du rêve pour reprendre nos activités si l'on sait garder le goût de cette immersion dans la conscience profonde, l'on peut saisir assez facilement, par le yoga il s'entend, que le monde de veille n'est qu'une continuité d'un rêve particulier, en l'occurrence le rêve commun des êtres humains. C'est simplement le conditionnement de l'espèce qui nous fait ressentir la réalité comme étant le monde tel qu'il se présente à nous. Il est ressenti différemment par les autres espèces... En fait rien n'indique qu'il soit réel. ..

Au regard de la conscience profonde, il se pourrait bien qu'il ne soit encore qu'un rêve sans le savoir ? Dans le rêve par exemple, il est remarquable de constater que la conscience assume l'état de voyant, de la vision et de la chose vue, sans qu'elle n'ait besoin d'un quelconque objet extérieur à elle.

La doctrine secrète de Tripura Sundari (*Tripurarahasya*) nous indique qu'il en est de même dans l'état de veille, le matériel qui s'y révèle ne se manifeste pas par ses propres forces. Il est projeté à travers les sens, par la conscience, sur la toile de la conscience et repose seulement sur la conscience. Qui peut connaître ce par quoi tout est connu ? ... La pure conscience

s'éclairant elle-même. Seule la Conscience est autonome car ne dépendant que d'elle-même pour sa propre manifestation.

Lettre à un ami dans la peine :

*« Mon ami, j'ai cru comprendre que ces temps sont difficiles pour toi et que tu n'as plus goût à la vie. Je peux te comprendre, car fut un temps, moi aussi, je ne pouvais trouver l'extraordinaire dans l'ordinaire de mon quotidien.*

*Et pourtant les maîtres du langage, m'ont fait apparaître à la lumière, ce qui était jusqu'à présent, tapis dans l'ombre. Tant de surprises se cachent dans ce qui peut être l'un des instants les plus banals de ton existence. Apprends à apprécier et redécouvrir la vie, la nature, le monde.*

*Et pour ce faire, la poésie, cachée dans ton cœur, peut t'être d'un grand secours. Elle nous fait voir, par exemple, d'un nouvel œil, le plus minuscule rayon de soleil qui se pose au matin sur le monde, pour disparaître doucement le soir dans un merveilleux spectacle afin d'aller éclairer une autre partie de notre terre.*

*Ne perçois-tu pas, ainsi, la magie de la Nature ?*

*Si les objets perdent pour toi, leur sens, observe alors, de parti pris, les insidieuses manifestations apportées à leur surface par les sensationnels événements de la lumière et du vent. Si ce n'est point le cas, va déambuler dans le jardin secret, qui je le pense, te redonnera goût à la Grande Beauté de tout ce qui nous entoure.*

*Certes, il est vrai que la vie offre son lot de souffrances, mais la déception de l'âme et du cœur te prouve encore que tu es bien en vie ! Sache prendre joie et bonheur dans le souffle qui t'anime ! Il amplifie tes sens et te permet d'apprécier tempêtes et orages, juste et réel reflet de tes pensées.*

*Pense donc à apprécier ce que ton corps te permet de ressentir. N'aimes-tu pas sentir le doux parfum de l'herbe fraîchement coupée ? N'aimes-tu pas sentir la brise légère d'un soir d'été, te caresser les cheveux ? Par les jours bleus, va dans les sentiers, picotés par les blés, fouler l'herbe menue, pour sentir la fraîcheur à tes pieds.*

*Et le rêve, n'aimes-tu donc pas rêver à tout ce dont tu veux, aspirés et crois ? Simplement rêver, il s'agit d'un privilège que la pensée et l'imagination nous accordent sans contrainte. Et quand ton cœur pleurera, échappe-toi dans cet imaginaire qui dessine sur tes lèvres un si précieux sourire.*

*Ne t'enferme pas dans des conceptions pessimistes de la vie. Tout a quelque chose à te montrer, à t'offrir, tout peut être source de passions. Comprends que ta peine peut se transformer en ardeur, ta souffrance en le témoignage d'un grand amour, ta langueur et ton impatience en délicates sensations pour la vie.*

*Ouvre ton esprit à la beauté de ce monde, transforme ton existence par la poésie !  
Je te souhaite de trouver le bonheur et attends avec impatience ta réponse. »*

Tel est le message de Tripura Sundari.

## **Chinnamasta : la Nuit du Grand Courage**

Chinnamasta est la déesse qui se coupe la tête et arrête toute activité de la pensée. De son cou étêté jaillissent trois filets de sangs. Celui de gauche et de droite sont bus par ses dakinis qui représentent Ida et Pingala. Le troisième jet central est recueillie par la tête de la déesse elle-même qui représente le nectar d'ambrosie de la sushumna.

Chinnamasta, appelée aussi la décapitée, est la déesse du grand sacrifice et de l'oblation rituelle, elle est la grande prêtresse des rites et du culte ainsi que de l'adoration pure et parfaite. Elle nous montre comment l'être cosmique se dévore lui-même à travers le sacrifice de la vie et de la mort. Tous les êtres vivants doivent manger pour vivre et doivent se soumettre à la loi de la prédation.

Chinnamasta se tient assise sur un couple faisant l'amour de manière explicite, ce qui montre combien son sacrifice est accompagné d'extase amoureuse. Elle nous montre également combien son énergie est spontanée et naturelle.

Chinnamasta, représentée sans tête, est la grande puissance cosmique qui aide le yogi sincère et dévoué à dissoudre son esprit, y compris toutes les idées, les attachements, les habitudes, les idées préconçues, dans la conscience divine pure, l'aidant à dépasser l'esprit et à fusionner avec l'état supra-mental (Unmana) du vide béatifique divin.

C'est ainsi que Chinnamasta est associée aux qualités héroïques, de celle ou celui qui n'écouterait que son courage, s'élance sans attendre pour aller sauver son prochain. Ce peut-être l'acte de se jeter à l'eau pour sauver l'enfant qui se noie, ou bien pénétrer dans une maison en feu pour aller chercher la personne cernée par les flammes. Ces actes demandent la spontanéité du cœur, du courage et surtout de faire abstraction de sa propre personne.

En fait, le seul chemin vers l'éveil spirituel est le sacrifice du mental, impliquant la renonciation au mécanisme compliqué de l'attachement et des pensées de possession, dont la plus persistante est l'idée : "je suis le corps". Un texte sacré indien, le Yajnavalkya, nous interdit d'utiliser notre raison pour discuter ou pour mettre en évidence ce qui est l'essence incréée de l'homme, c'est à dire le don d'intuition métaphysique dont le sanctuaire est le cœur. Dans la tradition spirituelle ce sacrifice est symbolisé par la tête coupée, suggérant la séparation de l'esprit et du corps, qui est la liberté de la conscience en rapport avec le corps physique.

En conséquence, la grande puissance cosmique Chinnamasta est la puissance colossale de la vision intérieure spirituelle, qui sacrifie dans le feu de la connaissance pure tous les objets appartenant au monde manifesté, y compris le corps de la personne exécutant cet acte de la connaissance parfaite. Par conséquent, dans la tradition spirituelle hindoue, Chinnamasta représente Atma-yajna, signifiant le dévouement, manifesté quand quelqu'un offre son propre être avec grande honnêteté au divin, par un acte appelé le sacrifice de l'esprit, la vie entièrement dans l'unité de la conscience divine. Cette caractéristique fondamentale de la grande puissance cosmique Chinnamasta représente également, par l'extrapolation, l'aspect même du Pralaya, la destruction ou la résorption du monde et la création entière au cœur saint de l'absolu.

## Tantrisme et Alchimie

La vie est foncièrement magique, chaque jour recèle son lot de surprises et de mystères. Nous avons plusieurs vies en une vie et le vent du destin souffle parfois si fort qu'il nous pousse vers de nouveaux horizons de manière totalement inattendue.

En vérité le tantrika n'aime pas suivre les chemins fréquentés par le plus grand nombre, au contraire il aime bien emprunter les chemins de traverse, les chemins qui coupe à travers champs, et parfois même prendre le chemin en sens interdit...

C'est d'ailleurs, le plus souvent à ce niveau d'engagement et de prise de risque que l'on reconnaît un vrai parcours initiatique. S'instruire dans les salons feutrés, ou disserter le plus savamment du monde sur la science secrète de l'Amour, n'a jamais fait avancer sur la voie véritable du Tantra. Si l'on pouvait réduire le système énergétique de la Shakti à une mécanique bien huilée et parfaitement prévisible, ce système se serait depuis longtemps écroulé sur lui-même. Il ne serait porteur que d'ennui et de tristes fadaïses, autant dire qu'il ne pourrait figurer la création toute entière et l'incommensurable souveraineté de l'être universel.

Selon le tantrisme, l'expérience et les épreuves de la vie comptent autant que l'enseignement, fut-il aussi pertinent qu'empli de grande sagesse. La vie dit-on apprend à la vie....

Dans cette même idée, il faut écouter les propos de ce vieux capitaine de chalutier qui déclarait avec une grande conviction avoir forgé sa foi lors de ses fortunes de mer. Qui a survécu, disait-il, grâce à de tels phénomènes, ne peut s'empêcher de croire à un ordre supérieur qui nous dépasse ! Cet homme simple et bourru, n'avait jamais suivi aucun enseignement traditionnel, pourtant sa foi est devenue inébranlable, son échelle des valeurs mène désormais au plus haut. Et comme pour en témoigner, il chemine encore une fois sur cette ascension, en direction de la chapelle où trône son ex-voto. Il se voue depuis, sans compter, à la vénération de tous les saints du panthéon céleste...

Selon les récits relatés et collectés de-ci et de-là et surtout selon sa propre expérience, chacune et chacun, concèdera volontiers cette part véritable de magie inhérente au Tantra. Le tantrisme donne ainsi à penser que là-haut, ou là-bas, plus sûrement là où nous sommes déjà, se trouve une imbrication de mondes, de sphères, enfin une autre partie du monde tout aussi mystérieuse qu'insondable et dont la connaissance semble aussi véritable qu'intraduisible.

Le tantrika essaye d'intégrer cet aspect magique de la vie. Il cherche à être fluide, il voyage léger, il s'adapte et devient extrêmement perméable à son environnement immédiat. Il coopère autant que possible avec les forces invisibles qui se tiennent dans l'au-delà. Grâce à sa concentration, à l'usage de rituels et au sacrifice de sa personne, il tente de coopérer avec les forces surnaturelles des esprits, des dieux et des déesses. Grâce à son intuition et son accord avec l'invisible, il obtient un destin plus favorable à l'accomplissement de ses vœux et de ses prédilections. Au fur et à mesure de son cheminement, le tantrika purifie ses désirs, ses pensées s'affinent et sa vision du monde et sur lui-même changent de manière radicale. Cette transformation est produite par une sorte d'alchimie intérieure, une véritable transmutation du corps, du souffle et de la pensée.

Sur ce sujet, l'alchimie est souvent vue comme une discipline magique dont l'objectif est la transformation du plomb en or. Il s'agit d'une vision réductrice... Les alchimistes cherchaient en réalité à transmuter toute une variété de métaux. Mais ce que l'on sait moins c'est que la véritable alchimie doit être produite en soi : l'alchimiste est aussi celui qui se transforme de l'intérieur. La véritable alchimie consiste à faire jaillir la lumière de l'obscurité, à transformer ce qui fait mal en bien et plus encore à prendre appui sur la terre pour s'élever vers le ciel. L'enjeu de l'alchimiste est bien de s'affranchir des contingences matérielles qui nous tirent vers le bas et nous attachent à la terre pour ouvrir une dimension verticale vers le ciel et l'invisible.

L'alchimie intérieure est à l'œuvre dans les postures difficiles. Au début l'élève est confronté à l'inconfort physique voire même à la douleur lorsque la posture dure un peu plus longtemps. Dans les étirements par exemple, l'élève n'arrive pas à se détendre, il est très vite mis en difficulté par la raideur des membres et du corps tout entier. Grâce à sa concentration et à la répétition juste des exercices, le pratiquant trouve à mieux se repérer dans la posture. Il place mieux ses mains, ses pieds, sa tête. Le plus souvent les yeux fermés, il apprend à rester immobile dans l'écoute intérieure. Il allonge le souffle en particulier l'expiration, il apprend également à suspendre le souffle dans les point d'inflexions, à plein et à vide. Dans ce dernier interstice, il se pose plus volontiers, avec de plus en plus de confiance et de facilité. Dans la posture, l'élève gagne imperceptiblement quelques millimètres puis quelques centimètres. Le souffle s'allonge et ce qui était douloureux finit par devenir agréable, l'énergie se met à circuler dans le corps, à gauche, à droite ou bien dans une jambe ou encore un bras. Et puis enfin vient le moment où l'élève sent le souffle subtil qui accompagne le mouvement de l'énergie dans le corps. Il arrive même à diriger cette énergie par la pensée dans les endroits du corps qui le nécessite. Il sent la circulation du souffle et de l'énergie qui obéit à sa pensée. Par exemple, en fin de séance, dans la posture allongée sur le dos, en étant bien détendu, grâce à sa seule concentration, il arrive à faire basculer le souffle dans la narine gauche et puis progressivement dans tout le côté gauche. Et par ce même exercice de concentration, il arrive à faire basculer le souffle et l'énergie dans le côté droit. A ce niveau, il y a eu une véritable transmutation de l'énergie du souffle qui s'accorde à la pensée. Cela est très étonnant, et l'élève peut constater alors les fonctionnements du corps subtil en rapport avec la concentration de la pensée.

L'alchimie du souffle est l'une des transformations les plus évidentes que le pratiquant peut également opérer en lui. Au début de la pratique des asanas et du prânayama, les élèves éprouvent des difficultés à bien respirer, ils n'arrivent pas à allonger le souffle. Il arrive même que le souffle soit physiquement bloqué, par exemple avec l'impossibilité de faire participer correctement le diaphragme. Grâce à sa concentration et à la répétition juste des exercices, le pratiquant trouve à mieux se détendre dans la posture. Il se familiarise, les yeux fermés, avec la vision intérieure et finit par trouver de meilleures sensations. Le souffle s'allonge et ce qui semblait impossible commence à devenir réalité. L'élève sent une ouverture dans l'espace intérieur, il utilise beaucoup mieux ses capacités respiratoires et les tenues de souffle deviennent plus faciles. Finalement le souffle se débloque, le corps subtil élève sa fréquence vibratoire et des ressources insoupçonnées du corps prennent le relais pour pallier à l'allongement du souffle et au manque d'air. Grâce à une participation active du corps subtil, le pratiquant passe d'un souffle purement pneumatique à un souffle énergétique. Il s'agit d'une véritable mutation énergétique du souffle.

À ce sujet, il ne faut pas négliger les endroits du corps qui renvoient des signaux de douleur. Mettre de côté, ignorer les difficultés du corps à faire certains mouvements ou certaines

pratiques n'est pas une bonne méthode, car tôt ou tard, ces difficultés que l'on cherche à cacher vont se révéler au grand jour. Elles se manifesteront par des maladies plus ou moins graves et la personne sera alors obligée d'en prendre conscience. De par le processus de l'incarnation, toutes les personnes connaissent des difficultés physiques. C'est la loi du karma. Ce peut être un manque de souplesse, un blocage d'une articulation, des séquelles d'un accident, d'une blessure et encore un handicap et autre tare congénitale héritée des vies passées. Les problèmes à ce niveau ne manquent jamais.

C'est ainsi qu'il faut apprivoiser ses peurs, ses tares et ses difficultés physiques. Il n'y a pas d'autres choix que de porter son attention sur les points du corps qui renvoient des sensations désagréables, voire douloureuses. L'élève doit refaire régulièrement les postures dans lesquelles il est particulièrement en difficulté. Il faut procéder simplement avec patience et surtout arrêter de surenchérir sur les difficultés rencontrées. Le mental a une tendance forte à surajouter et à amplifier le problème sur le plan psychologique. Par une pratique régulière, la difficulté rencontrée va perdre petit à petit de son importance, elle va devenir simplement ordinaire. Les peurs et les appréhensions, l'aspect irrationnel, fantasmé va progressivement s'estomper pour laisser place à une simple sensation physique. Même si le problème physique persiste et ne peut être guéri, l'élève va se familiariser avec cette difficulté, il va apprendre à l'intégrer dans sa pratique, de manière plus apaisée. Il va mieux accepter la difficulté et s'apercevoir que cela ne l'empêche pas d'améliorer sa condition physique et son ressenti intérieur. Mieux encore, l'élève va comprendre cette mémoire du corps, il va en tirer des enseignements précieux. Ces empreintes sont souvent le résultat de mauvaises actions, de violences faites à autrui ou à soi-même. Elles peuvent être la conséquence d'un manque de respect ou d'un manque d'humilité. Chaque cas est particulier et les leçons à retirer sont à chaque fois différentes. Ces difficultés, ces souffrances physiques nous rappellent à nos fautes passées et nous encouragent à améliorer notre comportement envers nous-même et envers autrui. Elles nous aident à nous forger une vraie philosophie de vie.

Cette philosophie de vie est justement en rapport avec les trois phases du cycle de la vie soit : la création, la pérennisation et la dissolution. Nous préférons bien évidemment les deux premiers aspects de ce cycle avec la jeunesse et l'âge adulte, mais il existe bien le troisième âge de la vieillesse. Ce dernier temps est bien plus difficile à assumer et à vivre, il est le plus souvent associé à la perte progressive des fonctions du corps et à la dissolution de l'existence dans la mort et le sans forme. Le tantrika comprend que la vie prépare à la mort. Le passage de la forme au sans forme est inévitable de la même manière que depuis l'au-delà naîtra une nouvelle existence, il s'agit d'un éternel recommencement dans la roue des existences et de la fortune.

Le tantrika comprend l'enjeu de l'existence. S'étant uni à lui-même, ayant atteint la pure science de l'amour, il voit partout les jeux amoureux de Shiva et Shakti. Indissolublement unis l'un à l'autre, les divins époux engendrent le spectacle éblouissant de la manifestation toute entière. Il n'y a rien au-dessus de cette attraction, de cet amour, de cette union. Le tantrika voit dans chacun de ses actes, l'union de l'objet et du sujet. Grâce à la Bhairavi Mudrâ il voit les yeux ouverts, le reflet de la manifestation sur le miroir invisible de la Conscience. C'est ainsi que le tantrika, durant sa vie, se prépare à la mort, il murit patiemment une seule et dernière pensée. Selon le principe de la primauté de la pensée sur la matière, cette dernière pensée motivera son devenir dans l'au-delà. Il peut souhaiter renaître dans un corps humain avec la volonté de continuer à parfaire sa connaissance du grand dictionnaire amoureux de la vie, ou bien se dissoudre définitivement dans la lumière supranaturelle et atteindre la libération définitive, en la paix éternelle de Sat Cit Ananda. En définitive, cette

seule dernière pensée conduira le défunt à travers les mondes de l'au-delà. C'est ainsi que le yoga a raison de la mort, il est plus fort que la mort, il est éternel et ne fait qu'un avec la conscience de l'être universel.

## Tailler le diamant de l'intellect

Il faut comprendre que les désirs animent nos pensées, que nos pensées deviennent nos actes et qu'à la fin nos actes construisent notre destinée. En ce sens, nos pensées sont comme des catalyseurs de l'énergie. C'est ainsi qu'il faut purifier les désirs, sonder le cœur, dissiper les vieilles lunes, ne plus suivre nos anciennes chimères et abandonner nos vieilles illusions, des châteaux dans le ciel... Il convient au contraire d'avancer dans la connaissance intérieure et de s'ouvrir à la vastitude de ce monde et à sa dimension verticale et transcendante, l'épreuve et la sensation véritable de la hiérarchie des puissances.

Le tantrika prend ainsi conscience qu'il lui faut purifier ses pensées, changer sa vision du monde et se mettre au clair avec lui-même. Il comprend que ses pensées constituent son véritable trésor, sa seule réalité. La caractéristique première du mental est sa plasticité, c.à.d. sa capacité à épouser toutes sortes de formes conceptuelles, de visions et de points de vue différents.

Il est à noter que le mental ne peut concevoir l'absence ou la négation, il ne sait retenir que la forme et non l'absence de forme. Par exemple la pensée de négation d'une peur sera comprise par le mental comme identique à cette peur, car elle constituera le seul objet auquel le mental pourra prendre forme.

Exemple : dans l'affirmation « Ne te fais pas de soucis, il n'y a pas de problèmes. », le mental va retenir les deux mots principaux : « soucis et problèmes ».

De fait, comme il existe une hygiène du corps il existe également en yoga une hygiène des pensées. Il convient toujours de penser de manière positive et favorable. Il faut affirmer en soi le beau, le juste et le bon. Il convient toujours de souhaiter le meilleur, de privilégier le côté favorable. Toute autre façon de penser fera naître un doute, une peur.

Contre-exemple : dans l'affirmation « Tout va bien, je vais réussir », le mental va retenir les deux mots principaux : « bien et réussir ».

Ne jamais oublier, pour le mental : chasser le doute c'est en être la proie !

Le monde dans lequel nous vivons n'est pas un cercle clôt où les mêmes phénomènes se répètent indéfiniment. Au contraire, il reste perpétuellement ouvert, en découverte de nouvelles connaissances. À cet égard chaque jour, chaque instant reste bien unique. C'est ainsi que l'enchaînement des causes et des effets nécessite l'introduction permanente de nouvelles données, de nouveaux déterminants. Ces nouvelles données sont en réalité introduites par nos propres pensées. Elles permettent à l'environnement de se renouveler et d'être toujours nouveau, toujours neuf. À un niveau archétypal, il s'agit du pouvoir de la Conscience qui sonde son propre cœur, se rappelant perpétuellement à elle-même.

C'est ainsi qu'une pensée durablement soutenue par une énergie spontanée, sincère et véritable, produira inévitablement l'effet recherché tel un reflet apparaissant librement dans le miroir de la Conscience. Cela s'appelle également la loi d'attraction, ou l'effet de catalyse ou encore « le feedback » et plus essentiellement, le principe de primauté de la pensée sur la matière.

Pour qu'une pensée soit véritablement efficiente, il faut qu'elle trouve une résonance en soi-même, il faut qu'elle corresponde à un désir profond d'accomplissement. La pensée devient alors un déterminant suffisamment puissant pour influencer l'environnement en vue de sa propre réalisation. Cela est véritable est peut engendrer des phénomènes étonnants, réellement surprenants, cela est efficient, cela créé le monde.

Sur le chemin du yoga et de la sadhana le plus difficile est finalement de savoir ce que l'on veut profondément pour soi. Il convient d'accorder son cœur et sa raison. Le plus difficile consiste à faire le tri parmi ses pensées, pour ne retenir que celle qui nous tient réellement à cœur et qui se trouve chargée de la plus grande puissance affective. Il est très étonnant de voir dans les moments difficiles, dans les moments de vérité, combien ce qui est important se trouve être l'Amour que nous portons à nos amis, à nos proches, à nos enfants.

Voilà quel est l'objet de la recherche : un Amour plus grand et plus profond. Toutes les voies traditionnelles et véritables mènent à un seul et même sommet, à une seule et même connaissance, l'Amour. L'objet du travail vise à purifier cet amour, à l'expérimenter par le corps, le cœur et la pensée et le rendre divin.

L'amour donne tout, il est le véritable sens donné à la création tout entière. Cet amour est l'amour de soi-même, il est l'amour du monde, il est l'amour de la divinité qui est en nous. Cet amour est le reflet de l'être universel sur lui-même en le miroir invisible de la Conscience.

C'est ainsi qu'un jour le sadhaka voit briller le pur miroir de la conscience qui illumine tout ce qui apparaît. Il appréhende l'univers comme étant le reflet de sa propre intériorité, une véritable fusion entre l'intérieur et l'extérieur, une seule et même conscience se réfléchissant sur elle-même.

Le sadhaka comprend que sa propre existence et que l'univers tout entier sont le fruit d'un acte d'amour divin. Le yogin avisé entreprend alors résolument de tisser un lien avec l'invisible et le sans forme. À l'instar de ses prédécesseurs, il devient plus attentif aux signes distinctifs de cette épreuve d'amour. Il fixe sa pensée sur la présence du divin qui l'encourage et le guide sur le chemin. C'est pour cela qu'il part régulièrement en pèlerinage dans les lieux saints du Shivaïsme. Il visite les temples et vénère le Shiva Ligam du Temple d'Or à Varanasi au Kashi Vishwanath Temple. Il accomplit les rites (*puja*) et s'accorde avec le calendrier ésotérique des astres, à la Nuit de Shiva, à la Kumhha Mela, et autres cultes des divinités féminines du panthéon hindou.

Pour un shivaïte, le lien avec Shiva est difficile à tisser, il faut une vie entière pour le rendre véritablement solide et tangible. Cela est incompréhensible à l'entendement ordinaire, mais il est tout à fait possible, de manière claire, d'établir ce lien avec le divin. Il s'agit d'entretenir un véritable échange d'Amour. Pour établir ce lien, le fidèle doit montrer une sincérité et une dévotion sans faille, il doit engager non seulement son cœur mais également son corps et toute son âme. C'est pour cela qu'il existe chez les Nâthas un véritable sens religieux, au sens premier du premier du terme, à savoir se « relier » au divin. En retour de ces preuves d'Amour et de fidélité, Shiva montre régulièrement sa présence en dispensant ses grâces à l'encontre du fidèle.

La Grâce (*anugraha*) est une fonction de Shiva qui lui permet de se rappeler à lui-même et de perpétuer le souvenir de sa propre nature. La grâce est à la fois le moyen et le but de toute

pratique du yoga. Rien n'existe sans la Grâce de Shiva, rien n'est obtenu sans la Grâce de Shiva et il n'y rien d'autre à expérimenter que la Grâce de Shiva.

À l'aide de ce Bhakti Yoga, lorsque ce lien devient suffisamment solide, l'individu, ou la conscience incarnée (*jivatman*), transcende les vicissitudes de l'expérience terrestre en résidant à l'intérieur de Soi dans une dimension purement spirituelle (*Paramātman*). L'adepte ressent l'immobilité dans le changement, la plénitude dans le vide, il réside au centre de la roue des énergies comme dans un éternel présent.

Sa conscience individuelle fusionne avec la conscience absolue, il est Shiva lui-même prenant conscience de sa nature divine, omnisciente, universelle et éternelle. Il créé le monde en prenant part à la vie manifestée, le rend persistant en y accordant son Amour et le résorbe en la seule présence de Shiva.

## Vie en yoga, vie dans le monde

Le tantrisme est une forme de sagesse qui resurgit à certaines époques, comme pour apporter une alternative à l'apparente déréliction du monde. Incontestablement le tantrisme constitue une voie mieux adaptée aux dérèglements de notre époque moderne.

Il est un fait évident que la civilisation humaine a provoqué plus de bouleversements en ce siècle dernier que durant toute l'histoire de l'humanité. La démesure semble de mise, les changements s'accroissent et prennent de plus en plus d'importance dans notre vie quotidienne. Le monde devient excessif, le climat change, la complexité augmente, la planète est devenue un village interconnecté, la population humaine ne cesse de croître, les ressources de la terre s'épuisent, année après année, et la collision sur le mur écologique semble inévitable.

Poussée dans ses derniers retranchements, la Mâyâ elle-même délivre les grandes vérités, les phénomènes engendrés deviennent plus explicites, ils se chargent d'une compréhension véritable. La Terre Mère entre dans les prémisses d'une transformation radicale. Les jeux amoureux de Shiva et Shakti n'ont plus aucune retenue, les divins époux s'affichent d'une manière de plus en plus extravertie. A coup sûr, le feu d'artifice sera grandiose, le bouquet final magnifique.

Peu de gens s'en rendent compte, mais l'époque actuelle est d'une très grande richesse et recèle de grandes opportunités à celles et ceux qui cherchent la vérité et la compréhension de leur véritable nature. Les sciences intuitives de l'Orient sont désormais accessibles pour les peuples occidentaux de même que les sciences objectives de l'Occident deviennent disponibles pour les peuples orientaux. Les échanges enrichissent mutuellement les peuples de manière considérable et la mondialisation apporte un niveau de richesse matérielle et culturelle inégalé dans l'histoire des civilisations. La planète est devenue comme un fruit bien mûr, elle exhale ses meilleures saveurs et ses plus suaves parfums. Selon la loi inéluctable de la Nature, elle ne tardera pas à pourrir et à disparaître...

C'est pourquoi le sadhaka continue sa pratique dans le monde en guettant la faille toute proche. Le tantra est une voie directe, profonde et sans détours, elle vient de la Shakti qui a tout pouvoir sur le cœur de Shiva. La sadhana est aussi la recherche incessante de ces failles. Partout dans le monde, dans les grandes réunions, les grands spectacles, les grands artefacts, les grandes métropoles, dans la richesse et la démesure de notre civilisation, s'ouvrent régulièrement des failles béantes sur la réalité. C'est pourquoi Le sadhaka reste à l'affût, vigilant, guettant la faille, toujours prêt pour l'échappée belle.

Il est un fait qui doit être donné à la compréhension du chercheur de vérité. Pour s'affranchir du doute et de l'ignorance, un seul instant est nécessaire. Cela peut commencer par une grande colère, par une grande peur, mais cela peut aussi s'initier par un grand élan amoureux, une sensibilité particulièrement exacerbée, la vision d'un spectacle éblouissant, une pièce de théâtre, un concert géant et aussi la lumière se reflétant sur la mer une nuit de pleine lune...

Le tantrisme se définit comme un yoga dans le monde, il invite à réaliser l'unité et la joie en Soi. Le tantrika expérimente l'univers à travers le dictionnaire amoureux de Shiva et Shakti.

Il considère le monde comme un champ d'expérience jubilatoire. Chaque plaisir sensoriel vient stimuler le chakra du cœur, au centre duquel se tient la divinité, le soi de chaque être.

Afin de ne pas s'égarer dans la jouissance profane des sens, dans l'illusion et la multiplicité du monde, le jeu demande beaucoup d'équilibre. Cet enseignement nous invite à cultiver une présence à soi, à rester au centre de soi, à vivre l'harmonie cosmique dans nos actions les plus banales. Le secret est d'offrir le fruit de nos actions à la conscience de manière détendue, par un lien privilégié avec le souffle et notre propre intimité.

« *Ne laisse rien, ne prends rien, bien établi en toi-même, tel que tu es, passe le temps agréablement* » ( Abhinavagupta )

En cette époque troublée, au banquet de leurs noces éternelles, Shiva et Shakti donnent plus volontiers de leur temps à chacun des convives. À l'instar de celles et ceux qui avouent leur amour au moment de l'extase, à celles et ceux qui pardonnent à leurs ennemis au moment de leur dernier souffle, à celles et ceux qui touchent à la gloire de l'Être, ce monde ouvre régulièrement des failles béantes sur sa véritable Nature. Au sadhaka qui guette le spectacle de la manifestation avec zèle et vigilance, les portes de la perception s'ouvrent bientôt sur l'infini.

Le Vijnana Bhairava Tantra préconise cette vigilance : « *La perception du sujet et de l'objet est la même chez tous les êtres nantis d'un corps. Mais ce qui caractérise les yogins c'est leur attention ininterrompue à l'union du sujet et de l'objet.* »

Pour celle ou celui qui s'engouffre dans l'ouverture : toute la manifestation et tous les objets de notre attention baignent dans un jeu d'ombres et de lumières pharamineux. Tout est lumière, tout est vibration. Le jeu de la Mâyâ produit un spectacle féérique toujours renouvelé, une danse effrénée d'électrons libres. À chaque nanoseconde, le monde est résorbé et reconstruit dans la lumière. C'est la vitesse prodigieuse, la fréquence vibratoire extrêmement élevée qui nous empêche de percevoir l'enchaînement des séquences. De ce point de vue, l'ego (*Ahamkâra*) est la caméra de projection du film cosmique sur l'écran de la conscience, la lumière est produite par l'énergie de la prise de conscience (*Shakti*), la pellicule est fournie par le principe de l'illusion (*Mâyâ*), le scénario est la fantaisie divine (*Svatantrya*), et l'auteur de l'œuvre est le seul sujet conscient (*Shiva*).

Un seul instant suffit au sadakha pour passer de l'autre côté, pour traverser le miroir de la Mâyâ. Ce qu'il appréhende alors est un monde vibrant d'une énergie surpuissante et brillant d'une Vaste Lumière de Grâce. C'est ainsi que la lumière est le support ultime de la Conscience. Nous pouvons dire que la lumière est identique à la Pure Conscience (*Prakasha*). Mais cette lumière n'est pas inerte, elle ne se reflète pas dans l'âme incarnée (*Jivatman*) de manière inanimée, comme inconsciente. Au contraire cette lumière est Conscience à l'état pur, elle se sait exister et elle en est affectée (*Vimarsha*). Pour chaque être humain, la lumière vibre et se colore à tour de rôle de tous les sentiments. Lorsque tous ces sentiments finissent par n'en faire qu'un, il y a mise à l'unisson avec « l'Amour de Cela ». La lumière est comme un écran de Conscience sur lequel tout apparaît et tout disparaît avec émerveillement et Amour de Soi. Cette lumière est notre véritable nature.

## Yoga et Bhoga

Bhoga signifie en sanscrit, jouissance et plus généralement plaisirs des sens.

De manière fondamentale, le désir, origine de tous les plaisirs, est une pierre d'achoppement pour les pratiquants du yoga. En effet les besoins du corps semblent en contradiction avec ceux de l'esprit. Les premiers se rattachent aux plaisirs de la chair alors que les seconds aspirent à une autonomie de l'âme. Le plaisir des sens engendre une plénitude incomparable ainsi qu'une réalisation véritable alors que la pureté de l'esprit s'affranchit des liens matériels et libère l'individu de toute condition sociale....

La confrontation entre les besoins du corps et ceux de l'esprit a conduit inévitablement à des approches différentes. Selon le sens historique donné à cette apparente contradiction, des branches différentes ont fait croître le grand Arbre du Yoga.

Comment réconcilier la pratique d'un yoga authentique et le plaisir des sens ?

Pour ce faire, il faut revenir au Désir premier : nier son efficence, nier son évidence revient à nier la vie même. En effet, sans désir, il n'y a plus rien. Aucune ambition, aucune aventure, aucun amour, aucune procréation, aucun enfantement n'est possible.

La Conscience qui nous occupe n'est pas une impermanence, ou flux ininterrompu d'illusions karmiques, elle ne peut être réduite à une simple Vacuité.

Elle n'est pas duelle opposant une multitude d'esprits isolés et la nature qui les environne, ni ne rejette comme illusoire la manifestation toute entière de la dualité.

Elle n'est pas non plus un Absolu pénétré d'une claire lumière, détaché des phénomènes, immuable, statique et comme inerte.

La Conscience n'est pas détachée de l'activité, du mouvement et de la vibration.

Elle se trouve emplie de désirs en la nature d'une conscience en Acte. Elle se trouve affectée par sa propre liberté et ne cesse de jouer avec son énergie qui lui révèle sa propre personne.

La Conscience n'exclut pas l'activité, la connaissance et le désir.

Au contraire cette triade s'exprime par le symbole du Trident de Shiva.

La pointe la plus haute de ce trident se trouve être le désir même. (Iccha)

Le Désir nommé aussi Volonté Autonome du Seigneur se trouve être la clé de voûte du système énergétique et plus généralement de la voie Shivaïte.

Dans cette voie, il s'agit plutôt de reconnaître quel est le sens donné à ce désir, quelle est sa motivation première, son essence. Pour ce faire, il convient de purifier les désirs en canalisant cette belle énergie au centre de nous-même. Il faut, dit-on, ôter les objets matériels auxquels le désir se rattache pour n'en retenir que la vibration pure. Il faut remonter le flot des sensations par lequel l'énergie s'écoule, il faut retrouver la source pour se baigner enfin dans ce grand lac de pure intériorité.

Par la pratique combinée des postures (Asana), du contrôle du souffle (Prânayama), des gestes (Mudrâ), de la concentration (Dharana) et du retrait des sens (Pratihara), il s'agit de faire naître une nouvelle sensation : celle d'être au centre de soi-même. Il convient de raviver le souffle du Milieu par le conduit subtil de la colonne vertébrale. (Sushumna). Dans cette verticalité, prédomine une puissante énergie lumineuse et apaisée (Sattva). En cet axe, ascèse spirituelle (yoga) et plaisir sensoriel (bhoga) ne s'opposent plus. Ce qui est en haut est identique à ce qui est en bas. Le pur esprit et sa puissance de réalisation se rejoignent en une seule et même réflexion : Je suis Je, le désir du Soi. Dans l'instant présent, en soi comme en tout l'univers, cette expression possède une saveur sans égale : Maha Rasa la Grande Saveur, celle de la pure beauté, de la parfaite harmonie et de la jouissance radieuse.

Il existe bel et bien un cellier où résident mille jarres et auxquelles personne ne boit. Elles contiennent pourtant bien l'Amrita, l'ambrosie divine, le nectar d'immortalité, le Saint Graal. Rares sont celles et ceux qui ont accès à cette boisson miraculeuse. Cet écoulement provenant de la fontanelle est dit-on identique au fluide lunaire qui rafraîchit le feu de la Kundalini dans le canal central. La sensation se produit lorsque l'individu est en connexion directe avec la Conscience Divine, il éprouve l'absolue certitude de la présence ineffable de la Divinité, en Soi comme en tout l'Univers. La colonne vertébrale devient alors ce lien entre le Ciel et la Terre, l'épreuve de la vie divine, ici-bas comme en haut. Le destin devient un acte de sacrifice entièrement voué à Son Adoration, le monde, le spectacle glorieux de Sa Majesté, la Grâce du Seigneur tout Puissant.

Conscience, être et béatitude. (Sat cit Ananda)

<b>Rituel</b>
---------------

Le tantrika mène rarement une vie en collectivité. Si l'enseignement se prend auprès du maître avec la fréquentation d'un lieu de référence, l'entraînement quotidien se fait seul sur son tapis.

Pourtant le tantrisme utilise un espace de groupe : c'est le rituel (notons que certains rituels peuvent se faire seul). Au même titre que les autres membres du yoga, prânâyâma, mudrâ, dhâra, le rituel est une pratique codifiée qui s'apprend, pour finalement s'improviser selon les règles de l'art.

En groupe, la pratique offre la possibilité d'harmoniser les volontés et les esprits en le partageant avec un collectif. Les énergies s'équilibrent et s'enrichissent mutuellement. Une personne traversant un moment ombragé de doutes ou de douleurs peut être ainsi rattrapée par d'autres énergies plus claires et plus saines. Les champs énergétiques fusionnent et forment comme une grande personne plus puissante et plus efficiente. Chacun peut ainsi se purifier en prenant comme un bain d'énergie dans cette nouvelle aura collective. Cela induit également une communication plus intuitive entre tous les participants.

Dans le cadre du rituel tantrique, les participants doivent être d'un niveau équivalent, ils suivent des enseignements communs et connaissent les techniques de base du Hatha Yoga. Chacun doit se préparer pour donner le meilleur de lui-même afin que le rituel offre les meilleures énergies. Le rituel devient alors un espace de feu, de puissance, de fureur, dans lequel vont fusionner, se coaguler, les énergies de tous les participants en une sorte de nouvelle forme impersonnelle. Chacun doit oublier sa personnalité, son histoire et ses intérêts pour que la somme des consciences, des silences, des stupéfactions, des énergies, engendre un nouvel individu, puissant et généreux, un égrégora énergétique.

Lorsque le rituel fonctionne bien, il emporte ainsi tous les participants dans un nouvel espace-temps, dans lequel chacun va puiser de nouvelles sensations. Les individus se trouvent ainsi transportés dans une nouvelle forme de personnalité plus grande et plus puissante. Chacun va alors abandonner son histoire personnelle, dissoudre ses attaches égotiques, pour finalement évacuer tous les aspects mesquins, dérisoires et encombrants de la vie mondaine.

Citons Christian Tikhomiroff, maître dans la conduite des rituels :

*« Les rituels peuvent durer de quelques heures à plusieurs jours. S'ils sont réussis ils dégagent une puissance capable de faire progresser chacun, capable de débloquent les énergies et de faire accéder à des états de conscience extatiques. Ils laissent au plus intime de formidables empreintes, des résonances si fortes que les énergies mises en route continuent encore à tourner des semaines durant, offrant ainsi une réserve de puissance immédiatement disponible. Si les mêmes personnes se revoient régulièrement pour continuer, refaire ce qui a été fait ou faire d'autres rituels, il se crée une sorte d'égrégora permanent, ou « individu cosmique » auquel chacun peut se relier et puiser – mais donner aussi- ce dont il a besoin.*

*Le rituel tantrique est un espace où toutes les pratiques solitaires de la sadhana journalière trouvent une application sublime, une sorte d'apogée impersonnelle et unitaire. C'est le pendant du travail individuel, le régulateur de la volonté personnelle, puisqu'il ne s'agit plus*

*d'être soi mais de devenir la partie d'un tout plus efficient et plus puissant. Dans cette façon de faire, chaque partie ayant connaissance du Tout, chacun augmente ainsi sa connaissance et sa puissance personnelle.*

*Le rituel tantrique est donc la recherche d'un paroxysme de puissance, la tentative d'obtenir par un groupe - qui est devenu un seul individu – ce qu'on n'arrive pas à obtenir tout seul : fureur, déblocages d'énergie, purification etc... »*

Le rituel est toujours associé à un objectif, ce peut être l'obtention d'un bénéfice matériel, d'une protection, d'une guérison, ou plus simplement la recherche de force et de puissance. Mais comme il a été dit précédemment, l'énergie procurée par les rituels doit servir la conscience impersonnelle et non la satisfaction égotique, elle doit aider les participants sur leur chemin spirituel et non la quête de pouvoirs matériels. Bien évidemment, certaines communautés appartenant à des voies dites ésotériques ou magiques pratiquent des rituels à des fins de domination sur les autres ou d'obtention d'avantages financiers. Si les rituels sont utilisés pour prendre un maximum d'énergie et augmenter sa puissance personnelle à des fins purement matériels, alors tôt ou tard cette puissance, cette énergie va se retourner contre l'individu. Encore une fois, les énergies mises en œuvre dans les rituels proviennent de dimensions subtiles qui sont très difficiles à maîtriser. La recherche de pouvoirs, vouloir obtenir la domination sur autrui par l'usage des rituels peut s'avérer dangereux, car les puissances engendrées sont trop subtiles et finalement trop puissantes pour pouvoir être parfaitement contrôlées.

C'est ainsi que les rituels tantriques se trouvent ordinairement désintéressés. Ils sont une pratique parmi les autres dont le but est l'affirmation du Soi cosmique.

## Tantra et Sexe

C'est par l'acte sexuel que la vie se perpétue et que toutes les espèces se reproduisent, cet acte est donc au cœur de la vie, il en est l'enjeu véritable. Si l'individu fait de cet enjeu un acte sacré et qu'il devient extrêmement attentif aux énergies qui s'y manifestent, il peut remonter sans conteste jusqu'à la source même de la conscience et goûter en son sein sa nature profonde et véritable. Si l'adepte est capable de garder sa faculté de lucidité jusqu'à la pointe extrême de l'extase, il trouvera sa nature comme étant celle d'une conscience de soi faite d'espace et de lumière. Il touchera et goûtera parfaitement cette identité, comme celle issue de « l'Espace » dont seul le toucher, à ce moment-là, peut en donner la réalité et toute la consistance. Lorsque la Conscience et l'Energie s'unissent il y a jouissance de l'être, voilà quel est l'enjeu véritable de l'acte amoureux.

La sexualité pourvoie sans conteste des connaissances intimes et unes avec la nature réelle de soi. Mais le plus souvent, les individus consomment l'amour comme une performance physique, ou plus simplement comme l'assouvissement d'une pulsion animale irrépressible. Dans le tantrisme, l'union sexuelle se trouve sacralisée, elle devient un formidable véhicule d'énergie, porteur d'épanouissement et de connaissance de soi. C'est pour cet enseignement naturel et toujours disponible, que les anciens ont vénéré le divin dans ce qu'ils considéraient comme son symbole le plus sûr et le plus explicite, à savoir l'acte amoureux ou l'union du phallus et de la vulve. C'est pour cela également que de nombreux temples en Inde et au Népal, portent sur leurs frontons toutes les postures de l'amour physique entre les hommes et les femmes explicitement unis dans les gestes de l'amour. Ces sculptures érotiques ont également la fonction d'écarter ceux qui n'ont pas le cœur pur et qui mêlent leur égoïsme et leur étroitesse d'esprit à ce qui est uniquement œuvre divine.

Pour ce faire, le tantrika érotise et sensualise tout son environnement, il cherche tout d'abord à faire monter le plaisir en l'accordant avec une grande spiritualité. Lorsqu'ils font l'amour, l'homme cherche l'orgasme sans éjaculation alors que la femme cherche à garder ses fluides. La continence sexuelle implique que l'homme et la femme doivent éviter la perte de leur énergie sexuelle pendant l'acte amoureux, perte matérialisée dans le cas de l'homme par l'éjaculation, et dans le cas de la femme par un orgasme « de type explosif ». L'homme doit exercer une puissante contraction des muscles pelviens et la femme des muscles vaginaux. Tous les deux pratiqueront également la contraction des sphincters internes à l'anus. Une pression exercée sur le périnée est également propice au contrôle de l'orgasme. Le souffle doit être ample et profond et surtout lorsque les sens sont trop excités, il faut garder la tenue à poumons pleins, le plus longtemps possible. Les mouvements doivent être lents, marqués de pauses et de respirations. Ainsi l'un et l'autre se maintiendront très près du point de non-retour dans un lieu réputé sûr.

Si les adeptes à la continence, pratiquent les observances (*yama* et *niyama*), les postures du yoga (*āsana*), les gestes spécifiques (*mudrâ*), ainsi que le contrôle du souffle (*prānāyāma*), ils obtiendront un corps léger imprégné d'une énergie purement adamantine. C'est seulement grâce à cette belle énergie, que chacun pourra alors engendrer des orgasmes sans émission de fluides. La femme, dit-on, obtient plus facilement cette diffusion de l'énergie dans le corps subtil, car elle a naturellement le don de l'amour, du plaisir et des sens. L'homme ne peut obtenir, par contre, cette même absorption qu'aux prix d'une plus grande vigilance. Dans tous les cas, le sacrifice consiste à offrir le fruit de cette union à la conscience dans un but

purement spirituel. La visée de ce sacrifice est la mutation de l'énergie ainsi que sa sublimation dans un principe supérieur et transcendant. La mutation entraîne au fil du temps l'élévation de la fréquence vibratoire dans tout le corps subtil, alors que la sublimation porte cette énergie vers le haut à travers le canal médian (*sushumna nadi*). Lorsque l'adepte aura trouvé les chemins intérieurs pour canaliser cette belle énergie, lorsqu'il aura acquis suffisamment de maîtrise dans cette effervescence permanente, il pourra communier alors dans un grand moment d'extase avec l'énergie universelle (*Shakti*) qui n'est pas distincte de la conscience éternelle (*Shiva*). Cette propulsion irrésistible le portera subitement aux nues dans le centre transcendant (*Sahasrara Chakra*), et la personne sera alors emplie d'une jouissance béatifique sans égale. Cette extase surpasse, et de très loin, la simple jouissance sexuelle, nul ni rien dans ce monde ne peut être éprouvé de meilleur.

Dans le film « Eyes Wide Shut », Stanley Kubrick nous raconte l'histoire d'un jeune homme irrésistiblement attiré par l'appel de la chair et de la volupté. Un jour venu, il brise la monotonie de sa vie et trouve à s'introduire, par la ruse et le mensonge, dans une société secrète particulièrement puissante et mystérieuse. Ses adeptes s'adonnent à de grandes messes aussi décadentes que sulfureuses. Le décor de leur luxure est grandiose, somptueux et délicieusement suranné.

Au cours d'étranges cérémonies, une juste assemblée y vénère, en toute franchise assassine, le culte de la Shakti. Les fleurs du mal de cette débauche libertine en sont toutes ses filles de joie, elles resplendent dans leur corole de nudité pour se livrer sans honte ni retenue à leurs pires fantaisies. En véritables maîtresses des lieux, ce sont elles qui choisissent parmi tous ces messieurs. D'une superbe créature, notre intrépide jeune homme est nouvellement l'élu. Le sort en est jeté, le voilà maintenant aux bras d'une inconnue. Il franchit sans ambages les lois de la morale et transgresse l'interdit. Sans vraiment le savoir, il tient à son bras un billet aller pour un monde sans retour...

À travers l'œil de sa caméra d'une esthétique sans faille, Kubrick nous délivre, au crépuscule de sa vie, un des grands archétypes du tantra. Il reprend à son compte le rituel de l'union sexuel (*maithuna*). Ce rite ancien, propre au tantrisme, est effectivement présent dans quelques traités traditionnels. Il s'inscrit dans une philosophie de transgression afin de se libérer des conditionnements de l'esprit et plus encore des conditionnements de l'espèce.

L'occident s'est volontiers emparé de ce rite, y voyant une caution pseudo philosophique à ses fantasmes sexuels et ses envies de débauche. Des stages de « Tantra », font la promotion de l'amour et de l'union sacré. L'on y vante les mérites du Kamasutra et la science de la caresse attentive. L'on se redécouvre pour mieux s'apprécier, le couple se trouverait, dit-on, renforcé, l'amour des époux renouvelé... Mais s'est oublié bien vite, à l'image de ce que nous montre le film de Kubrick, que le rite doit aller à l'encontre de toutes attaches et de toutes habitudes. Les partenaires sont tirés au sort ou selon un total anonymat. Il se pourrait bien d'ailleurs, selon ces dernières règles, que vous soyez le ou la partenaire d'un homme ou d'une femme, beaucoup moins à votre goût.

De manière authentique, s'il en est, il s'agit avant toute chose d'expérimenter le véritable détachement, ou encore de s'exercer à une totale indépendance vis à vis de son ou de sa partenaire du moment. Qu'en est-il exactement lorsqu'il s'agit de sa femme ou de son mari ?! Peut-on y voir la transgression d'un quelconque interdit ?! ... ou bien le renforcement des liens légitimes du mariage ou du concubinage....

La tradition tantrique s'est efforcé de nous faire comprendre que l'on peut s'élever par là-même où l'on chute, que l'on peut s'émanciper par là même où l'on s'attache, et plus fondamentalement que l'énergie est une mécanique impersonnelle dotée d'un double sens. Grâce à ce pouvoir d'ubiquité (et non d'ambiguïté), il convient de transformer le plomb en or, l'opprobre en gloire, les passions en libération...

Mais revenons à notre jeune amoureux. Voulant trop en faire ou par simple maladresse, il s'est fait démasqué ! Dans le film, comme dans la vraie vie, prendre le sens interdit n'est pas sans quelques risques ! Voilà notre jeune héros mis au banc des accusés ! L'assemblée des notables ne plaisante pas avec ce genre de trahison, elle n'aime pas se montrer sous son vrai visage, elle veut donner le change de la respectabilité et l'image d'une parfaite honorabilité. Mais le jeune homme a le cœur pur ! Face à ses juges, il n'hésite pas à se dévoiler. Contrairement à eux, il n'est pas hypocrite, il est venu ici avec l'espoir, il s'est simplement laissé emporter par sa fougue et son impulsivité. Pourtant la sentence tombe : ce sera la peine capitale !

Kubrick nous délivre ainsi une leçon de vie. Il nous montre le contraste entre le calcul et la spontanéité, entre le mensonge et la vérité, celui encore du véritable élan du cœur face à l'exercice de la duplicité. Sous les masques se cachent toutes nos lâchetés et toutes nos compromissions, ces cache-misère sont tout autant notre incapacité à nous montrer tel que nous sommes, que de notre défiance à y regarder à l'intérieur. Pourtant le contenu de cette réalité emplit toute notre vie, motive tous nos actes, plus encore cette intimité est sans conteste, celle de nos fantasmes et de nos envies les plus secrètes. Prenons par exemple certaines destinations de vacances sur le bord de la mer Méditerranée. Sur cette planète, elles ressemblent incontestablement à ce genre de rituels fantasmatiques. À bien des égards cette réputation n'est pas surfaite, bien au contraire, l'on comprend mieux pourquoi des stars et des personnalités riches tiennent à y posséder leur petit pied à terre ou encore quelques arpents de ponton dans ses ports de plaisance les plus réputés. Ils y affichent volontiers tout le stupre de leurs envies de débauche et toute la gouverne de leurs fantasmes les plus déliquescents.

Dans les boîtes de nuit de la côte, à Saint-Tropez, à Ibiza, à Hammamet ou à Bonifacio et j'en oublie par ailleurs, souffle le vent de la folie d'une fête démesurée qui ne se finit jamais. Les hommes célèbres et les riches héritiers, les artistes connus et les starlettes de cinéma, les nouveaux riches et les têtes couronnées ont beau s'ingénier à changer le décor de leurs rêves, à se parquer dans des endroits protégés, à s'oxygéner sur les ponts de navires en goguette, ils nous démontrent toutes et tous une seule et même nature humaine, une seule et même toile de fond, une seule et même projection. À l'image d'une humanité en détresse, il leur faut sacrifier à des excès passagers et des désirs charnels époustouflés, il leur faut s'exécuter devant la fin annoncée, s'empresse de consommer le péché, expédier la faute au plus pressé, désorganiser leur emploi du temps devenu trop chargé, revisiter les rues flamboyantes, retrouver la richesse des civilisations perdues, enfin mourir un peu sous la tenaille gourmande de la canaillerie et de la subversion réunies. Mais nous nous égarons ...

Enfin cette scène d'une si poignante vérité, ne saurait se terminer sur pareille honte. En aucune manière, Kubrick ne veut rendre une telle parodie de justice. Ce procès d'intention n'aura pas lieu, car il existe une clause secrète, à laquelle cette assemblée ne peut se soustraire. Elle est la toute-puissance de la Shakti. C'est elle qui détient depuis toujours, la règle de ce jeu. Car, si c'est pour elle que s'initie les élans les plus sublimes, c'est encore pour elle que l'on reconnaît la véritable justice des cieux. Enfin, in extrémis, elle se montre à toutes

et à tous. La Shakti, souveraine, reconnaît le meilleur de ses enfants. D'une sentence irrévocable, elle oppose son veto.

C'est elle qui sera sacrifiée ! En vérité il n'y a nul autre sacrifice que celui de tous nos désirs et d'autres offrandes que celles de toutes nos actions. La scène du rituel se termine ainsi sur la reconnaissance de ce qui est pur en rapport avec ce qui ne l'est pas. Le premier cherche à s'identifier à la réalité, le second à ce qui est factice. Cette interprétation reste subjective, mais il est bien certain que les grands artistes du monde contemporain, les grands génies de l'histoire de l'humanité ont tous abondamment puisé dans ces grands archétypes, monde minimal et sublime empreint de puissance et du parfum d'un au-delà, comme dans une autre dimension...

Nul doute, Stanley Kubrick y puisait abondamment !

De manière plus traditionnelle, la maîtrise de l'énergie amoureuse constitue une véritable alchimie intérieure. Le tantrika cherche à provoquer une mutation des fonctionnements du corps afin que cette belle énergie devienne une source intarissable de ravissement. Pour ce faire, l'adepte doit établir une concentration double :

Tout d'abord, il doit partir de la périphérie des sens pour retourner constamment au centre. Ensuite et de manière simultanée, il doit canaliser l'énergie subtile dans la colonne pour la faire remonter du bas vers le haut.

Cet exercice, en vérité, s'adresse à l'ensemble des sensations, il peut être réalisé à tout moment et en tous lieux, y compris durant les activités ordinaires. Toutefois, la sexualité est à l'évidence l'expérience la plus immédiate et la plus directe pour atteindre ce but. Grâce à l'excitation des sens, à la plénitude sans égale qu'elle engendre, l'activité amoureuse est incontestablement l'expérience la plus probante et la mieux indiquée au contrôle de l'énergie.

Mais le plus difficile reste à faire, à savoir l'observation d'une stricte continence. En aucun cas, l'homme ou la femme ne doivent perdre leur fluide sexuel. Au contraire, il convient de garder une parfaite maîtrise de la sensation. À ce titre la jouissance ne doit pas être synonyme d'éjaculation, l'orgasme doit être éprouvé sans émission de fluide. Plus sûrement, cette capacité est atteinte par les pratiques du yoga et l'exercice mille fois répété des âsana, bandha, mudrâ et autre prânâyâma.

L'alchimie tantrique consiste à s'affranchir des contingences animales, sociales et morales pour ne retenir que l'énergie pure. Si le tantrika retire promptement l'objet auquel se rattache le désir, le fonctionnement ordinaire des organes se trouve "surpasser". S'il arrive encore à maintenir ouverte la voie du milieu (*sushumna nadi*), l'énergie remonte alors le long de l'épine dorsale (*Kundalini Shakti*). Cette pointe extrême de la sensation a le pouvoir de transformer le fonctionnement du corps et de la pensée. L'individu expérimente une nouvelle sensation, il découvre un champ de conscience infiniment vaste et ressent des vibrations dotées de fréquences élevées. Après s'être plongé maintes et maintes fois dans ce bain d'énergie pure, l'adepte doit se garder dans le vide du cœur et attendre sans savoir quoi. Contrairement aux croyances invétérées, le désir non déterminé est exactement confondu avec la divinité, il n'y a ainsi aucune différence entre le désir et l'effluence mystique. Cette énergie confond d'Amour le cœur de toutes celles et ceux qui ressentent en soi, l'essence divine.

Pour le tantrisme, il n'existe pas de différence fondamentale entre la sexualité, le désir et l'action dans le monde. Toutes ces pulsions participent d'une seule et même énergie amoureuse. Cette mécanique impersonnelle peut être vérifiée par tout un chacun :

En premier lieu survient toujours une pulsion, un désir encore indéterminé. En second ce qui fut plénitude sensorielle devient concept, l'individu élabore une idée, donne une orientation à l'énergie primordiale. Enfin dans un troisième temps, ce qui fut idée tombe dans le champ de la réalisation et de l'activité.

Ces trois énergies fondamentales correspondent au trident de Shiva (*iccha, jnana, kriya*), symbole du monde ternaire. Si l'on observe la mécanique de l'énergie, l'on constate qu'il existe toujours un désir premier, une effervescence permanente. Cette énergie primordiale est le plus souvent, expérimentée inconsciemment comme une pulsion irrésistible. Pourtant si l'on sait garder la conscience à l'instant premier d'une sensation, d'une intuition ou d'un désir, l'on constate que l'énergie qui y règne est vive, intense et indifférenciée.

Cette belle vibration, cet ébranlement instantané est l'énergie divine qui vibre depuis l'invisible et le sans forme. Elle soutient l'univers et tous les êtres, elle est la sensation de la grande personne, la réalité profonde... En cet instant précis, pour qui réussit à s'y maintenir, jaillit l'illumination et l'identification spontanée à la divinité.

Ce qui est tant attendu n'existe pas en dehors de Soi, seul existe Shiva.

Shivo' Ham ! Je suis tout ce qui est ! Je suis Shiva !