

SRI SWAMI SIVANANDA

YOGA DE LA KUNDALINI

PRÉFACE D'ANDRÉ VAN LYSEBETH



ēpi



Médecin formé à l'occidentale bénéficiant d'une clientèle prospère, Sri Swami Sivananda abandonne tout vers l'âge de quarante ans pour se consacrer entièrement au Yoga. Il s'installe d'abord dans la jungle himalayenne afin de pratiquer une ascèse rigoureuse, et crée ensuite à Rishikesh un ashram. Contre les orthodoxes soucieux de préserver la pureté de la tradition, Sivananda se fait un propagandiste zélé du Yoga. Il meurt à 77 ans, après avoir écrit plus de trois cents livres.

André Van Lysebeth rapporte dans la revue « Yoga » que l'adage favori de Swami Sivananda était : « Une once de pratique vaut mieux que des tonnes de théorie. » En écrivant *Yoga de la Kundalini*, Sivananda n'a pas manqué à cette règle. Tout son livre est une invitation pressante adressée à son lecteur pour qu'il éveille en lui cette énergie cachée - la kundalini qui de Chakra en Chakra doit le conduire à la dimension cosmique et à l'union avec le meilleur de lui-même. Mais cette invitation est accompagnée d'explications, d'exemples, de démonstrations permettant à l'adepte de progresser sûrement sur cette voie royale qu'est l'éveil de la mère Kundalini.

SRI SWAMI SIVANANDA

YOGA DE LA KUNDALINI

Préface d'André Van Lysebeth

Traduit de l'anglais par Dennis Boyes

2^e édition

ēpi ^{EDITEURS} SA 68 RUE DE BABYLONE PARIS 7^e

NOTE DES EDITEURS

Il n'est pas nécessaire de présenter Sri Swami Sivananda Saraswati à ceux qui ont soif de la connaissance spirituelle. De son Ashram de Rishikesh, il a répandu la connaissance spirituelle et la paix issues d'une rare perfection spirituelle. Sa personnalité ne s'est manifestée nulle part ailleurs aussi complètement que dans ses livres édifiants et élevés. Ce petit volume sur le Kundalini Yoga est peut-être le plus vital.

La Kundalini est le pouvoir cosmique à l'état latent, enroulé sur lui-même, qui est à la base de toute matière organique et inorganique en nous. Il est très difficile de traiter ce sujet sans être trop abstrait. Dans les pages suivantes, la théorie fondamentale de ce pouvoir cosmique a été analysée dans ses moindres détails et des méthodes ont été suggérées pour éveiller chez l'individu cette puissance première. Ce livre explique la théorie et la pratique du Yoga de la Kundalini.

Nous pensons que ce livre guidera les adeptes vers le chemin encore inexploré de cette branche du yoga et sera pour les profanes un apport dans leur connaissance sur le yoga.

The Divine Life Society.

..

Toutes les notes de cette édition française sont du traducteur

TOUS DROITS RÉSERVÉS
A THE DIVINE LIFE TRUST SOCIETY
Sivanandanagar, U.P. (Inde)

© Epi sa Editeurs, Paris 1973

Présentation

Swami Propagandananda, tel est le surnom dont Swami Sivananda a été gratifié de la part des yogis "orthodoxes" en Inde.

Car Swami Sivananda comptait aussi des détracteurs. Oui, même lui ! ...

Lorsque Swami Sivananda s'est installé à Rishikesh, qui était-il ? Un médecin indien ayant renoncé à sa profession, exercée pendant plus de 20 ans en Malaisie, pour consacrer sa vie au yoga. Après son initiation et sa période de sadhana intensive, au lieu de s'enterrer dans un ashram, il accepta des disciples, leur enseigna lui-même le yoga, s'attela à la publication de revues, à la rédaction et à l'édition de livres. Sur les rives du Gange, il n'avait d'abord construit qu'une petite hutte, agrandie par la suite, à laquelle une seconde vint s'ajouter, et ainsi de suite, pour former un complexe un peu hétéroclite qu'il baptisait Sivanandanagar, la ville de Sivananda.

Et les orthodoxes désapprouvaient autant l'usage de méthodes modernes de diffusion que le fait même de propager le yoga sur une grande échelle. C'était, dans leur esprit, un bradage du yoga. Ses livres n'étaient pas des traités méticuleux, pareils à ceux des pandits savants, rédigés pour d'autres érudits, c'était de la vulgarisation et, toujours dans leur esprit, de la basse vulgarisation. Il encourageait la pratique d'un petit yoga de papa, pas bien méchant, quelques âsanas, un peu de prânayâma, un peu de méditation, un peu de bhakti, un peu de tout et de tout un peu.

Un de ses kirtans célèbres, en anglais d'ailleurs, ce qui ne rehaussait pas son prestige auprès des orthodoxes, était : "eat a little, drink a little, talk a little, do âsanas a little, do prânayâma a little, meditate a little etc.". Du yoga tout cela ? Le yoga à la portée de tous, quelle dégénérescence ! Contrairement aux orthodoxes traditionnalistes qui, depuis toujours, sélectionnaient strictement leurs disciples avant de les admettre à l'initiation, exigeant d'eux d'attendre

parfois des années avant d'être introduits peu à peu dans la science sacrée du yoga (elle l'est en effet), Swami Sivananda acceptait n'importe qui dans son ashram et enseignait le yoga à tout venant.

Pour les orthodoxes, ces procédés devaient entraîner une baisse inévitable du niveau des adeptes et, à longue échéance, conduire à la liquidation des traditions, à la fin du yoga authentique, du yoga à 100 %. Indifférent aux critiques, Swami Sivananda enseignait, écrivait, publiait toujours.

Peu à peu, l'ashram grandit non seulement en surface, mais aussi en renommée. On venait de bien loin pour rencontrer le Maître à Rishikesh. Et, comble de déchéance, Swami Propagandananda acceptait jusqu'à des occidentaux — voire des occidentales ! — dans son ashram. Même des européens, même des américains ! Dans l'occident matérialiste, le yoga devait nécessairement dévier, s'abaisser jusqu'à n'être plus qu'une petite gymnastique hygiénique, sans plus. Une véritable trahison du yoga et des grands Rishis.

Et Swami Sivananda travaillait toujours. Infatigable, en trente ans il a signé plus de 300 ouvrages sur tous les sujets possibles concernant le yoga, la philosophie, le vedanta ou la médecine naturelle. A l'ashram de Rishikesh il y avait même une imprimerie ! Il encourageait tout un chacun à pratiquer le yoga et, comble des combles, à l'enseigner, à former de petits groupes partout dans le monde. C'est ainsi que le réseau de la Divine Life Society, qu'il avait créée entre-temps, couvrit bientôt toute la planète de groupes souvent restreints mais pleins de bonne volonté, animés du désir d'apprendre et de transmettre aux autres le message de Swami Sivananda, qui devint ainsi la locomotive du yoga moderne. Sans lui, l'heure du yoga en Occident, cet Occident matérialiste qui risque cependant de devenir le lieu de la renaissance du yoga le plus total, cette heure n'aurait peut-être pas sonné, ni surtout si vite. Qui a raison ? Swami Sivananda ? Les orthodoxes traditionnalistes ? Pourquoi pas les deux ! ...

Car les orthodoxes n'ont pas tort, eux non plus. Le petit "yoga de papa" tel qu'il est pratiqué par tant d'occidentaux, est bien loin d'être du vrai yoga. D'accord, le hatha yoga à but hygiénique n'est qu'une caricature du yoga intégral. C'est bien vrai. Souvent même le yoga est entièrement détaché de ses racines profondes, celles qui mènent l'être humain aux sources de son être et du cosmos. Le yoga devient une thérapeutique. Le yoga est déformé, mal interprété et dénaturé. "Nous l'avions prédit" auraient-ils le droit d'affirmer maintenant. Oui, ils avaient, eux aussi, raison. C'est vrai, bien des livres signés par Swami Sivananda étaient plutôt une vulgarisation sommaire. Non que Swami Sivananda fût incapable d'écrire des textes d'un niveau plus élevé. Il a écrit des commentaires des apho-

rismes de Patanjali, de la Bhagavad Gita, des Brahma Sutras qui valent les meilleurs et révèlent une connaissance approfondie de l'authentique pensée de l'Inde et du yoga.

Le présent ouvrage est certainement l'un des meilleurs qui soient sortis de la plume fertile de Swami Sivananda. Pendant des millénaires, s'il est vrai que le nom « Kundalini » est l'un des plus fréquemment utilisé dans les traités yogiques classiques, la nature profonde de cette force cosmique et les techniques destinées à l'éveiller demeuraient jalousement secrètes et réservées aux initiés. Auréolée de mystère, « Kundalini » attirait les curiosités occidentales notamment, qui demeuraient cependant insatisfaites. Dans le présent ouvrage, Swami Sivananda révèle d'une manière claire et acceptable par l'Occident rationaliste, ce que cette énergie peut être et, fidèle à son adage « une once de pratique vaut mieux que des tonnes de théorie » il publie les techniques destinées à éveiller ce dynamisme.

Le traducteur a préféré serrer le texte anglais d'aussi près que possible, au risque accepté d'inclure des phrases peu « littéraires ». Il a respecté le style très direct de Swami Sivananda qui n'hésite pas à se répéter pour mieux faire pénétrer les idées essentielles dans l'esprit du lecteur. Ce livre n'a jamais prétendu exposer la doctrine dans sa totalité, mais il donne une vision panoramique indispensable à toute étude future et jette les bases d'une pratique des techniques décrites sans risques graves pour l'adepte. Il demeure simplement à dire au lecteur : « Bonne pratique » !

André Van Lysebeth.

O M

A la mémoire de

Patanjali Maharshi, Yogi Bhusunda, Sadasiva Brahman,
Matsyendranath, Gorakhnath, Jésus Christ, Lord Krishna,
et tous les autres yogis qui ont enseigné la science du Yoga.

Préface

O Mère divine Kundalini, énergie cosmique cachée en l'homme ! Tu es Kali, Durga, Adishakti, Rajarajeswari, Tripurasundari, Mahalakshmi, Maha Saraswati ! Tu as revêtu tous ces noms et toutes ces formes. Tu t'es manifestée dans l'univers en tant que prana, électricité, force, magnétisme, cohésion, force de gravité. L'univers tout entier est contenu en toi. Salut, ô mère de ce monde ! Aide-moi à ouvrir le Sushumna Nadi afin que tu puisses monter le long des Chakras jusqu'au Sahasrara Chakra pour que je me fonde en toi et en Siva ton époux¹.

Le Kundalini yoga a pour domaine la Kundalini Shakti, les six centres de l'énergie spirituelle (Shat Chakras), l'éveil de la Kundalini Shakti de son état latent jusqu'à son union avec le Seigneur Siva dans le Sahasrara Chakra au sommet de la tête. C'est une science précise connue aussi sous le nom de Laya yoga. Les six centres sont pénétrés (Chakra Bheda) par la Kundalini dans sa montée jusqu'au sommet du crâne. « Kundala » veut dire « enroulé ». Sa forme est semblable à celle d'un serpent enroulé sur lui-même, d'où le nom de « Kundalini ».

Tout le monde admet que les actions de l'homme ont pour but d'obtenir le bonheur. Le but ultime de l'homme doit être alors d'atteindre un bonheur suprême, infini, éternel, ininterrompu. Ce bonheur ne peut se trouver que dans son propre Soi (l'Atman). Par conséquent, c'est en soi qu'il faut chercher, pour atteindre cette Félicité éternelle.

La faculté de penser n'existe que chez l'être humain. Seul l'homme peut raisonner, réfléchir, exercer son jugement, soupeser le pour et le contre et en tirer des conclusions. C'est la raison pour

1. La Kundalini, force primordiale en l'homme, monte graduellement et finit par s'unir à Siva, symbole du Soi suprême, de la libération totale.

laquelle seul l'homme est capable d'atteindre la conscience de Dieu. L'homme qui ne se préoccupe que de sa nourriture et qui ne mobilise pas ses énergies pour la réalisation du Soi est comparable à l'animal.

O vous qui êtes tournés vers la terre, réveillez-vous du sommeil de l'ignorance (Ajnana) ! Ouvrez vos yeux. Levez-vous pour acquérir la connaissance du Soi (Atman). Suivez la voie spirituelle (Sadhana), éveillez l'énergie créatrice (Kundalini Shakti) et obtenez ce « sommeil sans sommeil » (Samadhi). Identifiez-vous au Soi.

La substance mentale (Chitta) se modifie. Ces modifications (Vrittis) sont des vibrations de la pensée. Si la pensée d'un fruit apparaît dans la substance mentale, cela crée une modification sous la forme d'un fruit. Cette modification disparaît et une autre la remplace lorsque la substance mentale reçoit une autre pensée. Des modifications innombrables (Vrittis) surgissent et disparaissent dans la substance mentale. Ces modifications provoquent l'agitation du mental. Pourquoi des modifications surgissent-elles dans la substance mentale ? A cause des impressions du passé ou des vies antérieures (Samskaras et Vasanas). Toutes les modifications mentales se calment d'elles-mêmes si on arrive à éliminer ces impressions.

Lorsqu'une modification mentale s'arrête, elle tombe dans le subconscient et y laisse une impression bien marquée. Ce phénomène est connu sous le nom de Samskara ou impression latente. L'ensemble de ces Samskaras représente le réservoir des actions (karmasaya). Quand un homme quitte son corps physique, il emporte avec lui son corps astral qui contient les dix-sept éléments (Tattwas), ainsi que les effets de ses actions (Sanchita Karma), et va dans la sphère mentale. Ces anciennes impressions sont consumées grâce à la connaissance acquise dans l'état de super conscience (Samadhi).

Dans la pratique de la concentration, vous devrez contenir soigneusement les dispersions mentales. Des modifications mentales surgiront toujours de la substance mentale (chitta). Vous aurez à dompter ces apparitions l'une après l'autre. Quand toutes ces vagues se sont apaisées, le mental devient calme et serein. Alors le yogi jouit de la paix et de la félicité. Ainsi, le bonheur véritable se trouve en nous-même. Vous le trouverez uniquement par le contrôle du mental et non pas dans les plaisirs terrestres.

La pureté de l'esprit amène à la perfection dans le yoga. Contrôlez votre conduite vis-à-vis des autres, n'ayez aucun sentiment de jalousie, ayez de la compassion, ne haïssez pas les pécheurs, soyez bon envers tous, développez la complaisance envers vos supérieurs. Votre réussite dans le yoga sera rapide, si vous appliquez ces principes avec le maximum de votre énergie. Il faut avoir le désir intense d'être libéré et s'adonner au renoncement (vairagya). Vous devez être sincère et diligent. La persévérance et la constance dans la méditation sont nécessaires pour accéder au Samadhi.

Celui dont la foi dans les textes sacrés est inébranlable, dont la conduite est juste, celui qui se met au service permanent de son gourou (maître) et qui est libre de toute convoitise, colère, passion et vanité, celui-là sortira facilement du cycle des naissances et des morts (Samsara). Le yogi entrera alors dans la félicité. Grâce au Samadhi, le yogi accède à la sphère intuitive. Il reçoit des éclairs de la vraie connaissance.

Les lavages du nez, de l'estomac, du rectum, des intestins, ainsi que les postures yogiques et les Mudras (voir chapitre III), permettent de contrôler parfaitement son corps et de le maintenir en bonne santé. Ces pratiques sont loin d'épuiser tout le yoga mais elles vous aideront dans l'exercice de la méditation (Dhyana) qui aboutira au Samadhi, la réalisation de Soi. Celui qui pratique le Hatha yoga n'est pas un yogi complet. Seul celui qui accède à la supra-conscience (Asamprajnata Samadhi) est un yogi complet et acquiert l'indépendance absolue (Swatantra Yogi).

Il y a différentes sortes de Samadhi, entre autres le Jada Samadhi et le Chaitanya Samadhi. Grâce au Mudra de la langue (Khechari Mudra), un yogi peut se faire enfermer dans une caisse et rester sous la terre pendant des mois et même des années. C'est le Jada Samadhi où on n'acquiert pas la connaissance supérieure. En revanche dans le Chaitanya Samadhi, il y a conscience parfaite ; le yogi devient plein de sagesse.

Lorsqu'un homme pratique les exercices yogiques, il acquiert automatiquement toutes sortes de pouvoirs. Mais ces pouvoirs sont des obstacles à la libération. Le yogi ne devrait pas les rechercher, s'il veut aller jusqu'à la réalisation totale qui est le but ultime. Celui qui les poursuit deviendra matérialiste. La réalisation du Soi est le seul but à atteindre. Toutes les connaissances intellectuelles ne sont rien en comparaison de la connaissance spirituelle que l'on obtient grâce à la réalisation du Soi.

Il importe de parcourir la voie du yoga avec précaution. Il faut écarter de votre chemin tous les obstacles : le renom, la passion, l'attachement à l'argent et à la famille, etc., qui sont autant de formes de l'illusion et qui empêchent les adeptes de progresser. Ils représentent des pièges tendus sur le parcours. L'adepte, alors, obtient des satisfactions trompeuses ; il interrompt ses pratiques (Sadhana) et s' imagine qu'il s'est déjà réalisé. Il essaie d'enseigner aux autres : c'est comme si un aveugle voulait guider un autre aveugle. Lorsqu'un adepte du yoga commence sa Sadhana dans un Ashram, la luxure l'accapare imperceptiblement, le renoncement du début s'affaiblit peu à peu. Il perd ce qu'il avait acquis et ne se rend même pas compte de sa chute. La vie dans un Ashram favorise la mendicité et l'égoïsme institutionnel. Bien que vêtu d'une robe de moine, il reste le même homme, un matérialiste déguisé. Vous qui êtes aspi-

rant, je vous mets fermement en garde ! Ne construisez jamais d'Ashram, mais rappelez-vous toujours ces mots d'ordre : SOLITUDE, MEDITATION, DEVOTION. Allez droit au but. N'abandonnez jamais votre renoncement et votre enthousiasme pour la Sadhana jusqu'à ce que vous ayez atteint le but suprême (Bhuma). Ne vous laissez pas séduire par les tentations terrestres.

Dans l'état de supra-conscience (Nirvikalpa), but de la vie, il n'existe plus ni penchant ni répulsion. Toutes les activités mentales et sensorielles cessent. L'adepte demeure dans le Soi suprême. Il n'y a plus de distinction entre le sujet et l'objet. Le monde avec ses dualités (sympathique, antipathique, etc.) disparaît totalement. Cet état est au-delà de toute relativité. L'adepte prend connaissance du Soi, il obtient la paix suprême et une félicité indescriptible.

Lorsque la Kundalini monte jusqu'au Chakra Sahasrara (lotus aux mille pétales, au sommet de la tête) pour s'unir au Soi, il en résulte le parfait Samadhi. Le yogi boit le nectar de l'immortalité, il a atteint le but, et la Mère Kundalini a accompli sa mission. Gloire à la Mère Kundalini ! Que sa bénédiction soit avec vous !

OM SHANTIH ! SHANTIH ! SHANTIH !

INTRODUCTION

L'essence du yoga de la Kundalini

Le mot YOGA vient de « Yuj » qui signifie « joindre » ; dans son sens spirituel, c'est le procédé par lequel l'esprit humain arrive soit à entrer en communion étroite et consciente avec l'Esprit divin, soit à s'y noyer, selon que l'esprit humain est considéré comme séparé de l'Esprit divin (Dvaita, Visishtadvaita) ou comme ne faisant qu'un avec Lui (Advaita). Comme le Vedanta adopte la deuxième solution, le yoga est donc le procédé par lequel l'identité de l'individuel et de l'universel — qui, en fait, existe déjà — se réalise. Cette identité se produit quand l'Esprit a déchiré le voile de l'Illusion qui, en tant qu'esprit et matière, obscurcit la connaissance de cette identité. Le moyen de l'accomplir est la pratique du yoga qui libère l'individu (Jiva) de l'illusion (Maya). Il est écrit dans le *Gheranda Samhita* : « Il n'est pas de chaînes plus solides que celles de Maya et il n'est pas de puissance plus capable de les briser que celle du Yoga. » Du point de vue advaitique ou monistique, l'emploi du mot « yoga » dans le sens d'union finale est impropre puisque le mot « union » implique une dualité entre le divin et l'humain. Dans ce cas, le yoga est pris pour le processus et non pour le résultat. Si on considère le processus et le résultat comme séparés, le yoga peut s'appliquer aux deux interprétations. Peu de gens sont capables d'entreprendre les démarches du yoga. Il faut avoir accompli dans sa vie précédente des actes désintéressés (Karma Yoga) et s'être beaucoup tourné vers Dieu (Bhakti Yoga), pour rendre le mental pur (Chittasuddhi). Il ne s'agit pas simplement d'un mental ou d'un esprit libéré des impuretés sexuelles car, avec d'autres qualités, ceci est l'A.B.C. du travail spirituel (Sadhana). Une personne peut avoir un esprit libre de toute impureté sexuelle et pourtant être totalement incapable de suivre la voie du yoga. La pureté de l'esprit ne consiste donc pas seulement dans la pureté morale mais dans la recherche de la connaissance, le détachement, la capacité de raisonner rigoureuse-

ment, l'attention soutenue, la méditation, etc. Quand le mental arrive à ce niveau, grâce au yoga de l'action (Karma Yoga) et au yoga de la connaissance (Jnana Yoga) qui le détache du monde et des passions, la voie du yoga est alors ouverte à la réalisation de l'Ultime Vérité. En fait, très peu de personnes sont capables de pratiquer les formes supérieures du yoga. La grande majorité des gens devraient rechercher leur évolution par la voie des yogas de l'action et de la dévotion.

Selon une certaine école de pensée, il y a quatre branches principales de yoga : Le Mantra Yoga (répétition de formules sacrées), le Hatha Yoga (postures et purifications internes), le Laya Yoga qui n'est autre que le Kundalini Yoga (Laya signifie dissolution) et le Raja Yoga (Yoga royal avec ses huit étapes). Il existe une autre classification : Jnana Yoga (yoga de la connaissance), Raja Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga et Mantra Yoga. Ces classifications sont fondées sur l'idée qu'il y a cinq aspects de la vie spirituelle.

On compte sept voies dans le Yoga : les purifications du corps, les postures yogiques (Asanas), le retrait des sens pour s'intérioriser (Pratyahara), le contrôle de la respiration et de l'énergie (Pranayama), la méditation (Dhyana) et l'extase (Samadhi) qui comprend l'extase imparfaite (Savikalpa) dans laquelle le dualisme persiste et l'extase parfaite (Nirvikalpa), expérience moniste non duelle du « JE SUIS BRAHMAN » (AHAM BRAHMASMI) qui ne produit pas la libération (Moksha) mais qui est la libération elle-même. L'extase du Laya Yoga est imparfaite, celle du Raja Yoga est parfaite. Les quatre premiers processus sont d'ordre physique, les trois derniers sont d'ordres mental et supramental. Grâce à ces sept voies, l'adepte acquiert certaines qualités : pureté, persévérance, force, constance, légèreté, réalisation et détachement qui mènent à la Libération.

Le yoga aux huit étapes (Ashtanga ou Raja Yoga) comprend cinq des pratiques ci-dessus (postures, respirations, recueillement, méditation et extase) ainsi que les trois suivantes : maîtrise de soi (Yama) grâce à la chasteté, à la méditation et à la non-violence (Ahimsa), puis pratique de rites religieux, charité et dévotion envers Dieu (Niyama), et enfin concentration du mental sur un point (Dharana).

L'homme est un microcosme. Tout ce qui existe dans l'univers existe également en l'homme. Tous les éléments de l'univers ainsi que l'énergie suprême (Shiva-Shakti) sont en lui. Le corps peut être divisé en deux parties principales : d'une part la tête, le tronc et les mains, d'autre part les jambes. Chez l'homme, le centre du corps se trouve entre ces deux extrémités, c'est-à-dire à la base de la colonne vertébrale où les jambes prennent leur départ. La colonne vertébrale parcourt le tronc et lui donne son maintien. Elle est l'axe du corps. Les jambes et les pieds sont grossiers et moins pénétrés de cons-

science que le tronc et la moelle épinière avec sa substance nerveuse blanche et grise. La moelle épinière elle-même dépend beaucoup de la tête contenant le cerveau, organe de l'esprit. Les substances nerveuses blanches et grises du cerveau et de la moelle épinière sont disposées de façon inverse. La partie du corps située au-dessous du centre du corps (centre de gravité) correspond au monde inférieur soutenu par les Puissances de l'univers (Shakti). Au-dessus du centre de gravité, la conscience se manifeste davantage dans les centres nerveux cérébraux et médullaires. Sept centres se trouvent dans cette région, cinq dans le tronc, un dans la partie inférieure du cerveau et un dans la partie supérieure du cerveau. Ces sept centres correspondent aux sept plans ou Lokas (Bhuh, Bhuvah, Svah, Tapa, Jana, Maha et Satya). Le septième centre, dans la partie supérieure du cerveau, correspond au plan de la vérité (Satyaloka), demeure du Soi Suprême (Shiva-Shakti).

Les six premiers centres sont les suivants : Le centre énergétique fondamental situé à la base de la colonne vertébrale (Muladhara) dans le périnée, entre l'organe génital et l'anus ; puis, en remontant, les centres se situent au niveau de l'organe génital, du nombril, du cœur, de la gorge et de l'espace entre les sourcils (respectivement Svadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha et Ajna). Bien que certains textes fassent allusion à d'autres centres, ceux-là sont les principaux. La région cérébrale supérieure, celle où la conscience se manifeste le plus, correspond au septième plan. Cela ne signifie pas que le Suprême est localisé dans la région supérieure et pas ailleurs, car le Suprême ne peut jamais être localisé alors que ses manifestations peuvent l'être. Le Suprême est partout, à l'intérieur et à l'extérieur du corps. Mais on dit qu'il se trouve dans le lotus aux mille pétales (Sahasrara), au sommet du crâne parce que c'est à cet endroit que le Soi Suprême est réalisé. Pour réaliser la conscience supérieure, il faut utiliser les facultés supérieures du mental données par discernement (Sattvamayi Buddhi). L'Energie (Shiva-Shakti Tattva) donne naissance à l'esprit dans ses formes de discernement (Buddhi), du sentiment du « je » (Ahamkara), du mental et des cinq sens dont le centre se trouve au-dessus de Ajna Chakra et au-dessous de Sahasrara Chakra. Du sentiment du « je » découle l'activité des sens dont la perception crée les cinq formes de la matière : L'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre. L'esprit et la matière imprègnent le corps tout entier mais ce dernier possède des centres dans lesquels l'un ou l'autre prédominent. Ainsi, Ajna Chakra est le centre du mental et les cinq Chakras inférieurs sont les centres des formes de la matière. Ces derniers correspondent aux cinq formes suivantes de la matière : l'éther pour le Vishuddha Chakra (centre de la gorge), l'air pour l'Anahata Chakra, le feu pour le Manipura Chakra, l'eau pour le Svadhisthana Chakra et la terre pour le

Muladhara Chakra. En conclusion, l'homme, en tant que microcosme, est l'Esprit omniprésent dont le véhicule est l'Energie sous les formes de l'énergie et de la matière.

Ces six centres sont liés aux plexus nerveux suivants : Le plexus sacro-coccygien pour le Muladhara Chakra, le plexus sacré pour le Swadhistana Chakra, le plexus solaire pour le Manipura Chakra (ces deux derniers centres correspondent au point de jonction des chaînes nerveuses sympathiques, Ida et Pingala Nadi, et de l'axe cérébro-spinal), le plexus cardiaque pour l'Anahata Chakra, le plexus laryngien pour le Vishuddha Chakra et enfin le cervelet avec ses deux lobes pour l'Ajna Chakra. Ces six Chakras (centres énergétiques) sont les centres vitaux à l'intérieur de la moelle épinière, dans la substance blanche et grise qui s'y trouvent. Ils peuvent cependant agir sur les parties nerveuses en dehors de la moelle épinière. Les Chakras ne sont pas perceptibles aux sens grossiers (les cinq sens) et ils disparaissent lors de la désintégration du corps à la mort. Le fait que la dissection d'un corps ne révèle pas l'existence des Chakras dans la moelle épinière n'est donc pas une preuve de leur inexistence.

Sur les Chakras se trouvent des pétales dont le nombre varie, soit quatre, six, dix, douze, seize et deux du Muladhara Chakra à l'Ajna Chakra. On pourrait demander pourquoi le nombre des pétales varie, pourquoi, par exemple, il y en a quatre dans le Muladhara Chakra et six dans le Swadhistana Chakra. En fait, le nombre de pétales d'un Chakra est déterminé par le nombre et la position des Nadis ou canaux subtils autour de ce Chakra. Ainsi, quatre Nadis dessinent des boucles sur le Muladhara Chakra, lui donnant l'apparence d'un lotus à quatre pétales qui ne sont rien d'autre que des configurations créées par la position des Nadis. Ces Nadis ne doivent pas être confondus avec les nerfs ; ce sont plutôt des canaux subtils dans lesquels circulent les courants praniques (énergétiques). Le corps contient d'innombrables Nadis. Si l'on pouvait les voir à l'œil nu, le corps aurait l'apparence d'une carte maritime extrêmement complexe, avec tous ses courants ; apparemment, l'eau est uniforme, mais en examinant de plus près, on s'aperçoit qu'elle se meut dans plusieurs directions en même temps et avec des forces différentes.

La colonne vertébrale se divise en cinq parties : cervicale, dorsale, lombaire, sacrée et coccygienne ; un Chakra se trouve dans chacune d'elles. Au niveau du système nerveux central, c'est-à-dire le cerveau, se trouvent les Chakras suivants : Lalana, Ajna, Manas, Soma et Sahasrara. Les cinq Chakras inférieurs se trouvent dans la substance blanche et grise de la moelle épinière. Autrefois, on considérait la « queue de cheval », en bas de la colonne vertébrale, comme de simples fibres que l'on n'aurait pas soupçonné être le siège du

Muladhara Chakra et de l'énergie de la Kundalini. Maintenant, on sait que cette extrémité inférieure de la moelle épinière contient de la substance grise hautement sensible et qui représente l'emplacement du Muladhara Chakra. Le Sushumna Nadi (canal subtil) est au centre de la colonne vertébrale. On appelle sa base la porte de Brahman (Brahma-Dvara). En ce qui concerne les relations des Chakras avec les fonctions physiologiques, tout ce qu'on peut avancer avec assez de certitude est que les quatre Chakras au-dessus du Muladhara Chakra sont liés aux fonctions excrétoires, digestives, cardiaques et respiratoires, et que les deux centres supérieurs (Ajna Chakra et Sahasrara Chakra) sont liés à l'activité cérébrale et à la conscience pure obtenue grâce au yoga. De chaque côté du Sushumna Nadi, deux autres Nadis, Ida (canal lunaire) et Pingala (canal solaire), représentent les deux trajets sympathiques qui passent d'un côté à l'autre en se croisant. Le canal central (Sushumna Nadi) longeant la moelle épinière, et les deux Nadis qui serpentent, forment un nœud à trois branches (Triveni) au niveau de l'Ajna Chakra (centre entre les sourcils). Les trajets sympathiques se rejoignent à cet endroit. L'Ida Nadi, le Pingala Nadi, le Sushumna Nadi et l'Ajna Chakra dessinent le Caducée du Dieu Mercure.

Comment se fait-il que l'éveil de la Kundalini Shakti et son union avec le Soi provoquent l'état d'extase (Samadhi) et font connaître des expériences spirituelles ?

En résumé, il y a deux branches principales du Yoga, le yoga de la méditation (Dhyana) et le yoga de la Kundalini, qui se différencient très nettement. Dans la branche méditative, l'extase est le résultat d'un processus intellectuel (Jnana) auquel viennent parfois s'ajouter des techniques telles que le Mantra Yoga, le Hatha Yoga et le détachement. Dans la branche du Kundalini Yoga, l'énergie créatrice qui soutient le corps est effectivement unie à la Conscience divine ; bien que ce soit le yogi qui éveille la Kundalini, c'est la Kundalini qui prodigue la Connaissance car, en fait, elle est elle-même la Connaissance. Le yogi qui suit la voie de la Connaissance n'acquiert que des aperçus de connaissance accessibles à ses facultés ; il ne connaît pas la joie de l'union au Soi (Shiva) par l'énergie fondamentale du corps.

Ces deux branches du Yoga diffèrent entre elles par la forme et par le résultat. Beaucoup de personnes qui ont entendu parler de la Kundalini cherchent à la connaître. Ayant étudié la théorie de ce yoga, on pourrait se demander s'il est possible d'arriver sans le pratiquer. Tout dépend de ce que l'on cherche. Si l'on veut éveiller la Kundalini Shakti et jouir de l'union de Shiva avec Shakti tout en obtenant les pouvoirs correspondants (Sidhis), il est évident qu'on y arrivera seulement par le Kundalini Yoga, même si cela comporte certaines difficultés et certains risques. Mais il n'est pas indispensable

de pratiquer le Kundalini Yoga si on ne recherche que la libération. En effet, la libération peut être expérimentée grâce au Yoga de la connaissance et de la méditation et grâce au détachement et à la libération du mental, sans que l'énergie fondamentale soit éveillée. Au lieu de prendre comme base de départ la vie elle-même, le yogi de la connaissance (Jnana Yogi) se détache du monde. L'une de ces voies est ascétique, l'autre ne l'est pas. Le Samadhi peut être obtenu par la voie de la dévotion (Bhakti) aussi bien que par la voie de la connaissance. En effet, la dévotion la plus haute (Para Bhakti) n'est pas différente de la connaissance. Toutes deux sont des signes de la Réalisation. Mais, bien que la Réalisation soit atteinte dans les deux cas, il existe des différences. Un yogi de la méditation (Dhyana yogi) ne devrait pas négliger son corps, sachant qu'il est à la fois esprit et matière et que l'un agit sur l'autre. La négligence et la mortification du corps sont plus propices à une imagination déréglée qu'à une véritable expérience spirituelle. Il est possible de réussir dans la voie de la méditation si le corps est faible et en mauvaise santé. Mais c'est le corps qui déterminera la date de la mort et non le yogi. Lorsqu'il est en extase (Samadhi), l'énergie de la Kundalini dort encore dans le Muladhara Chakra. Ni les symptômes physiques, ni la félicité psychique, ni les pouvoirs (Sidhis) que l'on attribue à l'éveil de la Kundalini ne se manifestent. L'extase que ce yogi appelle « libération tout en vivant » (Jivanmukti) n'est pas un état semblable à la vraie libération. Le yogi peut être toujours soumis à un corps souffrant duquel il ne s'échappera qu'à la mort, si tant est qu'il soit totalement libéré. Grâce au détachement et à la négation de toutes les pensées, il s'efforce d'entrer dans une méditation qui aboutit au vide (Bhavana-Samadhi). Ce procédé est comparativement négatif et ne comprend pas l'acte positif d'éveiller le pouvoir fondamental du corps. Grâce aux efforts du pratiquant, le mental et ses désirs terrestres sont apaisés, si bien que le voile créé par le fonctionnement du mental est ôté de la conscience. Dans le Laya Yoga, lorsque le yogi a éveillé la Kundalini, c'est elle-même qui accomplit cette illumination.

On pourrait se demander pourquoi il faut s'occuper du corps et de son pouvoir fondamental, et cela d'autant plus que les dangers et les difficultés ne manquent pas. Grâce à cette réalisation due au pouvoir de la Kundalini qui, en fait, n'est autre que la Connaissance, on arrive à un stade intermédiaire de pouvoirs (Sidhis) et, ultérieurement, à une certitude de Réalisation totale.

Puisque l'Ultime Réalité existe à la fois dans la jouissance du Soi et dans la libération de la forme et de la jouissance des objets, donc dans l'esprit pur ainsi que dans l'esprit dans la matière, on doit avoir l'union totale avec la Réalité en même temps dans l'esprit et dans la matière. La doctrine qui enseigne que l'homme doit agir

au mieux avec les deux mondes se révèle vraie quand on l'a bien comprise. Il n'y a aucune incompatibilité entre ces deux mondes à condition que l'action soit conforme à la Loi Universelle. L'enseignement qui veut que le bonheur après la mort ne peut être obtenu qu'en s'abstenant des jouissances terrestres ou en se mortifiant est faux. Seul le Soi est l'expérience de la Félicité suprême ; il apparaît sous la forme de l'homme dans une vie mêlée de plaisir et de douleur. Le bonheur ici-bas et la félicité de la Libération pendant la vie et après la mort peuvent être atteints si l'identité au Soi peut être réalisée dans chaque action humaine. Ceci sera accompli en faisant de chaque fonction humaine sans exception un acte religieux de sacrifice et d'adoration (Yajna). Dans l'ancien rite vaitique, la jouissance par la nourriture et la boisson était accompagnée de cérémonies, rites et sacrifices. Ces jouissances étaient le fruit du sacrifice et un don des dieux. A une étape supérieure dans la vie d'un adepte, cette jouissance est offerte à Celui de qui viennent tous les dons.

Cette offrande résulte d'un dualisme dont la Sadhana monistique (Advaita) est libre. L'adepte, en mangeant ou en accomplissant les fonctions naturelles, l'effectue tout en ayant conscience du « je suis le Soi ». Ainsi, ce n'est pas simplement l'individu qui agit et qui se réjouit, c'est le Soi qui agit et qui se réjouit en lui. Un tel homme reconnaît que sa vie et que ses activités ne sont pas une chose à part à poursuivre égoïstement, mais qu'elles font partie de l'action divine dans la nature (Shakti) qui se manifeste et qui opère dans l'homme. Il réalise que les pulsations et le rythme de son cœur sont le chant de la vie universelle. Négliger ou renier les besoins du corps, le considérer comme n'étant pas divin, c'est négliger et renier la vie universelle dont il fait partie. Telle est la doctrine suprême de l'unité et de l'ultime identité de la matière et de l'esprit. Dans ces conditions, le moindre besoin physique prend une signification cosmique. Le corps est énergie (Shakti). Ses besoins sont les besoins de la Shakti. Lorsque l'homme se réjouit, c'est la Shakti qui se réjouit en lui. Dans tout ce qu'il voit et dans tout ce qu'il fait, c'est la Mère qui voit et qui agit. Ses yeux et ses mains sont les siennes. Le corps entier et toutes ses fonctions sont ses manifestations. Lorsque l'homme comprend cela, il arrive à se perfectionner en tant que manifestation particulière de la Mère. Lorsque l'homme cherche à se maîtriser, sa recherche se poursuit sur tous les plans : physique, mental et spirituel ; ces plans ne peuvent pas être séparés car ils ne sont que des aspects divers d'une conscience omniprésente. On pourrait se demander lequel est plus divin. Celui qui néglige et méprise le corps et le mental afin d'atteindre une supériorité spirituelle, ou celui qui considère l'un et l'autre comme les formes d'un esprit unique qui les habite ? La réalisation est atteinte plus rapidement et plus véritablement en discernant l'Esprit à la fois

dans l'être et dans ses activités, plutôt qu'en rejetant ces dernières comme non spirituelles, illusoires ou comme obstacles sur la Voie. Si le corps et ses activités sont mal compris, ils peuvent être des obstacles et des occasions de chute ; mais ils peuvent être aussi des moyens de progrès. Ainsi, lorsque les activités sont accomplies dans un bon état d'esprit (Bhava), elles procurent la Joie ; lorsque ce Bhava est prolongé et répété, il donne à la longue cette expérience divine qu'est la Libération. Quand on voit la Mère en toute choses, on réalise enfin qu'elle les dépasse.

Ces principes généraux trouvent leur application la plus courante dans la vie du monde avant d'entrer dans la véritable voie du yoga. Néanmoins, le yoga décrit ici est aussi une application de ces mêmes principes ; c'est dans ce sens qu'il donne la Jouissance et la Libération (Bhukti et Mukti).

Par le processus inférieur du Hatha Yoga, le yogi cherche à acquérir un corps parfait qui, en même temps, permettra au mental de fonctionner. A son tour, un mental parfait se rapproche de la transe extatique (Samadhi) et se confond avec la conscience pure. Ainsi, le Hatha yogi cherche à rendre son corps sain, fort comme l'acier et délivré de toute souffrance ; il cherche à prolonger sa vie. Maître de son corps, il est maître de la vie et de la mort. Sa forme radieuse jouit de la félicité de la jeunesse. Il vit aussi longtemps qu'il le désire en se réjouissant des formes. Sa mort est une mort voulue (Iccha-Mrityu). Il disparaît en accomplissant les gestes expressifs et merveilleux de dissolution (Samhara Mudra). On pourrait objecter que les Hatha yogis tombent malades et meurent. La discipline complète comporte des risques et de grandes difficultés ; on ne doit la poursuivre que sous la direction d'un maître compétent. Une pratique qui n'est pas supervisée et qui échoue, peut mener non seulement à la maladie mais à la mort. Celui qui veut conquérir le seigneur de la mort prend le risque de mourir plus rapidement en cas d'échec. Bien entendu, ceux qui tentent de suivre ce yoga n'arrivent pas tous à la réussite. Ceux qui échouent subissent les infirmités des hommes ordinaires et celles que des pratiques mal effectuées pour lesquelles ils n'étaient pas prêts ont provoquées. Ceux qui réussissent arrivent à différents degrés. On peut prolonger sa vie jusqu'à cent ans et plus. En théorie, ceux qui se sont perfectionnés (Siddha) maîtrisent le plan terrestre. Tous les hommes ne possèdent pas la même capacité ; celle-ci varie selon leur volonté, leur santé et les circonstances. De plus, tous ne sont pas prêts ni capables de suivre les règles sévères nécessaires à la réussite. La vie moderne n'offre généralement pas l'occasion d'effectuer un entraînement aussi complet. Tous les hommes ne désirent pas une telle vie et certains pensent que le résultat n'en vaut pas la peine. Certains peuvent souhaiter se débarrasser de leur corps aussi vite que pos-

sible. Aussi il est plus facile d'atteindre la libération que de conquérir la mort. La libération peut être atteinte par une absence d'égoïsme, par le détachement du monde et par une discipline mentale et morale. Mais il est encore plus difficile de subjuguier la mort, et celui qui le fait tient la vie dans une main et, s'il est un yogi accompli, la libération dans l'autre. Il a la joie et la libération. Il est l'empereur qui est maître du monde et possesseur de la Félicité qui dépasse tous les mondes. C'est pourquoi certains Hatha yogis ont dit que tous les autres yogas sont inférieurs au Hatha Yoga.

Le Hatha yogi qui cherche la libération le fait grâce au Laya Yoga ou au Kundalini Yoga, qui procure à la fois la Jouissance et la Libération. Chaque fois qu'il fait monter la Kundalini à un centre supérieur, il a l'expérience d'un degré correspondant de Félicité et il obtient des pouvoirs particuliers. Lorsque la Kundalini s'unit à Shiva dans le centre (chakra) du cerveau, le yogi expérimente la Félicité suprême, laquelle, dans son essence, est semblable à la Libération.

L'Énergie est polarisée sous deux formes : l'énergie statique ou potentielle (la Kundalini) et l'énergie dynamique (le Prana). Derrière toute activité il y a un fond statique.

Le centre statique dans le corps humain est la Puissance fondamentale du Serpent (la Kundalini) dans le muladhara chakra (le support-racine). C'est ce pouvoir qui constitue le support statique (Adhara) du corps entier et de toutes ses forces praniques dynamiques. Ce centre de puissance est une forme grossière de la Conscience (chit) : dans son essence il n'est que Conscience ; en son apparence, c'est le Pouvoir qui n'est qu'une manifestation de cette Conscience. De même qu'il existe une distinction apparente entre la Conscience suprême non manifeste et son pouvoir actif (Shakti), de même lorsque la Conscience se manifeste en tant qu'énergie, elle possède le double aspect d'énergie potentielle et cinétique.

En réalité cette distinction n'existe pas. Pour la vision du parfait yogi, le devenir n'est qu'une apparence (Abhyasa), alors qu'il semble réel pour celui qui chemine encore dans les domaines inférieurs et qui s'identifie à ce qui est le non-soi. De ce point de vue, le Kundalini Yoga exprime la vérité Védantique qui représente le processus du monde comme une polarisation de la Conscience elle-même. Cette polarité qui existe dans le corps est détruite par le yoga, car celui-ci modifie l'équilibre de la conscience corporelle. Cette dernière n'est qu'un résultat du maintien de ces deux pôles. Le pôle d'énergie potentielle est mis en mouvement, grâce à quoi les forces dynamiques qui en dépendent sont attirées vers ce pôle potentiel et montent pour s'unir à la Conscience silencieuse dans le chakra supérieur. L'atome découvert par la science il y a peu de temps a déjà cessé d'être une unité indivisible de la matière. Au milieu du système

atomique se trouve une charge d'électricité positive, autour de laquelle gravite un nuage de charges négatives appelées électrons.

Les charges positives et négatives se tiennent mutuellement pour que l'énergie atomique soit équilibrée et ne se désintègre pas. L'atome ne se désintègre qu'à la dissociation de la matière. Ainsi la matière possède un aspect positif au repos dans son centre et un aspect négatif dynamique qui tourne autour de ce centre. Ce qui est dit à propos de l'atome s'applique au système solaire et à tout univers. Dans notre système solaire toutes les planètes gravitent autour du soleil, mais ce système solaire est probablement une masse gravitant elle-même autour d'un autre centre relativement statique, et ainsi de suite jusqu'à ce que nous arrivions au point du Repos Absolu (Brahma-Bindu), autour duquel toutes les formes tourbillonnent et grâce auquel ces formes s'équilibrent. De même au niveau des tissus du corps humain ; l'énergie est polarisée de deux façons : anabolique et catabolique ; l'une vise à détruire, l'autre à construire les substances organiques. La condition d'existence de ces substances n'est que le résultat de ces deux activités co-existantes et concurrentes.

En résumé, l'énergie (Shakti) se manifeste toujours sous ce double aspect, ce qui signifie qu'on ne trouve pas sa forme dynamique sans sa forme statique, comme les deux pôles d'un aimant. Dans toute sphère d'activité il y a donc, selon ce principe cosmique d'une base statique, une part d'énergie au repos ou « enroulée ».

L'énergie cosmique est au niveau universel (Samashti) ce qu'est au niveau individuel la Kundalini (Vyashti Shakti). De la Mahakundalini a jailli l'univers. Dans sa forme suprême elle est au repos, enroulée autour de l'Absolu et unie à lui (Shiva-bindu). Ensuite, elle se déroule afin de se manifester, et les trois premières spirales dont on parle dans le Kundalini Yoga deviennent les trois gunas¹ ; les trois spirales et demi représentent la nature, la Création (Prakriti). Ses cinquante spirales sont les lettres de l'alphabet. Au fur et à mesure qu'elle se déroule sont créés les éléments, les dimensions, le temps et l'espace, etc. Même après la création, elle continue à œuvrer dans les éléments (Tattvas). Car étant nés du mouvement, ils continuent de se mouvoir. Le monde entier (Jagat) se meut, ainsi que l'implique le terme sanscrit. Elle (la Mère Divine) continue à créer activement jusqu'à ce qu'elle ait produit le dernier des éléments, Prithvi ou la matière solide. D'abord, elle fabrique le mental, puis la matière. Cette dernière devient de plus en plus dense :

1. Les trois Gunas sont les trois aspects de la nature humaine. Tamas-guna : l'engourdissement, l'inertie, la paresse et la pesanteur qui caractérisent l'homme inférieur ; Rajas-guna : l'activité, l'ambition, la passion et l'esprit d'entreprise de l'homme plus éveillé ; Sattva-guna : la clarté, le calme, la légèreté et la sérénité de l'homme spiritualisé.

- la densité de l'air associée à une vitesse maximale de la force de gravitation ;
- la densité du feu associée à la vitesse de la lumière ;
- la densité de l'eau associée à la vitesse moléculaire ;
- la densité de la terre associée à la vitesse newtonienne du son.

Quoi qu'il en soit, les éléments représentent une densification progressive de la matière jusqu'à ce qu'elle atteigne sa forme solide et tridimensionnelle. Lorsque la Shakti a créé cette dernière (Prithvi Tattva), il ne lui reste plus rien à faire. Alors elle se repose de nouveau, ce qui veut dire qu'elle revient à son aspect statique. Cette énergie, néanmoins, ne s'épuise jamais en aucune de ses formes manifestées. De ce fait la Kundalini Shakti est, pour ainsi dire, l'énergie qui reste une fois que le dernier des éléments (la matière solide) a été créé. Nous avons donc l'Energie Suprême (Mahakundalini) au repos dans le centre crânien (Sahasrara chakra) ; puis le corps dans lequel la Kundalini représente le centre relativement statique. Autour de ce centre toutes les forces corporelles se déploient. Ces forces et la Kundalini sont toutes les deux de l'énergie, la différence étant que les premières sont des formes différenciées et en mouvement, alors que la Kundalini est indifférenciée, une sorte de reste au repos comme « enroulée ». Elle est enroulée dans le centre énergétique de base (Muladhara chakra) qu'est aussi le siège du dernier élément solide (Prithvi). Le Muladhara, en tant que siège de la Kundalini, est une forme comparativement grossière de la Conscience (Chit), mais est aussi le pôle statique par rapport au reste du corps qui est dynamique. Les processus du corps présupposent nécessairement un tel support ou base statique, d'où le nom de Muladhara.

Dans un sens, l'énergie statique (Shakti) qui se localise autour de Muladhara Chakra est forcément co-existant avec la Shakti créative et évolutive du corps, car l'aspect ou le pôle dynamique ne peut exister sans l'aspect statique. Que se passe-t-il alors dans l'accomplissement de ce yoga ? Cette énergie (Shakti) statique est mise en mouvement par des respirations yogiques (pranayamas) et d'autres pratiques du yoga. De ce fait, cette énergie devient dynamique. Lorsque ce « dynamisme » arrive à un certain niveau vibratoire, alors la Kundalini s'unit au Soi (Shiva) dans le Sahasrara chakra, et la polarisation du corps s'annule. Les deux pôles s'unissent et il s'en suit l'état de super-conscience (Samadhi).

Cette fusion des deux pôles statique et dynamique se réalise au niveau de la conscience bien entendu. Le corps continue d'exister en tant qu'objet perceptible. Sa vie organique ne s'arrête pas. Mais à ce point le yogi n'a plus conscience du corps et des choses en tant qu'objets indépendants, car son mental n'existe plus, tout au moins

pour lui. Les fonctions mentales se replient dans leur lieu fondamental qu'est la Conscience.

Comment le corps est-il soutenu ? Tout d'abord, bien que la Kundalini Shakti soit le centre statique du corps dans son ensemble, chaque partie du corps et chacune des cellules qui le constituent possèdent leurs propres centres statiques qui les soutiennent. Ensuite, les yogis eux-mêmes ont émis la théorie suivante : la Kundalini monte et le corps est soutenu par un « nectar » qui se répand dans l'organisme grâce à l'union du Soi et de l'énergie (Shiva et Shakti) au niveau de Sahasrara Chakra.

Ce « nectar » est une émission de puissance résultant de cette union.

Seule une partie de l'énergie potentielle se transforme en énergie cinétique ou dynamique, mais la réserve de l'énergie est infinie même au niveau de Muladhara — ce qui fait qu'elle demeure inépuisable. Ce n'est donc qu'un transfert d'une forme d'énergie en une autre. Néanmoins, si la puissance (Shakti) enroulée sur elle-même (à l'image d'un serpent) dans le centre énergétique de base (Muladhara) se « déroule » complètement, il en résulterait la dissolution des trois corps : grossier, subtil et causal.

De ce fait, il y aurait une libération au prix de la dissolution du corps (Videha-Mukti), car le support statique de base aurait complètement cédé. Le corps devient froid comme un cadavre lorsque la Shakti le quitte, ce qui n'est pas dû à une privation d'énergie statique dans le Muladhara, mais à une concentration de l'énergie dynamique, laquelle normalement se diffuse à travers le corps entier. Ainsi l'énergie dynamique, qui n'est rien d'autre que les cinq pranas, se retire du corps et se dirige vers son origine. Normalement, l'aspect dynamique de l'énergie se manifeste en tant que le prana pour se répandre dans les tissus corporels. Une partie du prana dynamique agit dans le centre de base ou Muladhara jusqu'à ce que ce centre devienne « saturé », ce qui réagit sur l'ensemble du prana dynamique afin de le retirer des tissus corporels pour le diriger le long de la moelle épinière (Shushumna nadi). L'aspect dynamique et diffusé de l'énergie se concentre alors le long de Shushumna nadi. Mais l'énergie qui monte ne représente pas toute la Shakti mais seulement une partie qui s'élance comme l'éclair pour atteindre enfin le Soi suprême (Parama-Shivasthana).

Ici le Pouvoir Central qui maintient la conscience individuelle se confond dans la Conscience suprême. Quand la Kundalini Shakti dort dans le Muladhara, l'homme est éveillé au monde ; quand elle s'éveille pour s'unir avec la Conscience statique du Soi, alors l'homme « dort » pour le monde mais s'éveille à la lumière de toutes choses.

Le fait capital est le suivant : quand la Kundalini Shakti est éveillée, elle cesse d'être un pouvoir statique qui soutient la conscience

du monde (cette conscience du monde existant uniquement du fait que la Kundalini dort). Une fois en mouvement, elle est attirée vers cet autre centre statique dans le lotus aux mille pétales (sahasrara chakra), qui n'est rien d'autre qu'elle-même en union avec le Soi, l'Extase au-delà le monde des formes.

Gloire à Mère Kundalini qui, par sa grâce et sa puissance infinies, guide l'adepte de chakra en chakra pour illuminer son intellect et le faire réaliser son identité à Brahman ! Que sa bénédiction soit sur vous tous.

Les quatre étapes du son

Les Védas¹ constituent la manifestation d'Ishwara² en tant que son. Ce son se divise en quatre parties : Para qui se manifeste dans le prana ; Pasyanti qui se manifeste dans le mental ; Madhyama qui se manifeste dans les sons ; Vaikhari qui se manifeste dans l'expression verbale.

L'expression verbale représente l'expression la plus grossière de l'énergie sonore divine. La plus haute manifestation de l'énergie du son, la voix primordiale, la voix divine est le Para. La voix du Para devient des « germes-pensées » ou des « racines-pensées ». Ceci est la première manifestation du son. En Para le son reste indifférencié. Madhyama représente l'état intermédiaire du son inexprimé. Son siège se trouve dans le cœur.

Le siège de Pasyanti est dans le nombril ou le Manipura Chakra. Les yogis qui possèdent une vision subtile et intérieure peuvent expérimenter l'état de Pasyanti d'un mot, qui a une couleur et une forme semblables pour toutes les langues et possède les mêmes vibrations que le son. Tous les hommes, ainsi que les animaux, expérimentent l'essence d'une chose grâce à l'état de Pasyanti du son.

Il n'y a qu'une énergie (Shakti) qui travaille dans les oreilles pour créer l'ouïe, etc. Ainsi c'est le même Pasyanti qui, en se matérialisant, prend les formes variées du son. Le Seigneur Lui-même se manifeste par son pouvoir de maya (illusion) d'abord en tant que Para Vani dans le Manipura Chakra au niveau du nombril, puis dans le Anahata Chakra (niveau du cœur) et enfin dans le Vishuddhi Chakra (au niveau de la gorge et de la bouche). Ceci est la descente divine de sa voix. Toutes les paroles ne sont que sa voix. C'est la voix du Virat Purusha (le Soi).

1. Les Védas sont les écritures sacrées en Inde.

2. Ishwara : le Seigneur, le Suprême.

Expériences lors de l'éveil de la Kundalini

Pendant la méditation, vous contemplerez des visions divines, toutes vos sensations seront divinisées : l'odorat, le goût, le toucher, la vue et l'ouïe. Vous entendrez les sons divins de Anahata¹. Dieu vous instruit directement. Tout ceci est le signe que la Kundalini est en train de s'éveiller. Lorsqu'il y a des battements dans le Muladhara Chakra (près du périnée entre l'organe génital et l'anus), lorsque les cheveux se dressent, lorsque Uddiyana, Jalandhara et Mulabandha se font involontairement, sachez que la Kundalini s'est éveillée².

Quand le souffle s'arrête sans effort, quand vous sentez des courants de prana (énergie) qui montent jusqu'au centre crânien, quand vous expérimentez la félicité, quand vous répétez automatiquement le « OM », quand il n'y a plus de pensées terrestres dans le mental, sachez que la Kundalini s'est éveillée.

Lorsque, dans votre méditation, les yeux se fixent dans l'espace entre les sourcils (Trikuti), lorsque vous sentez des vibrations praniques dans les différentes parties internes du corps, lorsque vous sentez des secousses comme des chocs électriques, sachez que la Kundalini est devenue active. Si, pendant votre méditation, vous avez la sensation de ne plus avoir de corps, si vos paupières se ferment et ne veulent plus s'ouvrir malgré vos efforts, et si des ondes « électriques » courent le long de vos nerfs, sachez que la Kundalini s'est éveillée.

Lorsque dans votre méditation, vous vous sentez inspiré et doué de vision, quand la nature vous révèle ses secrets, quand tous vos doutes disparaissent et que vous comprenez clairement le sens des

1. Les sons de Anahata sont ceux entendus par le yogi au niveau du chakra du cœur. Il y a le célèbre son « OM », mais on décrit aussi des sons semblables à ceux d'une flûte, des cloches, etc.

2. Voir le chapitre sur les mudras et les bandhas.

textes védiques, sachez que la Kundalini est en action. Lorsque votre corps devient léger comme l'air, lorsque vous conservez votre équilibre mental même dans la tempête, lorsque vous avez une énergie inépuisable pour travailler, sachez que la Kundalini est en action.

Lorsque vous ressentez une possession divine, lorsque l'éloquence se développe en vous, sachez que la Kundalini s'est éveillée. Lorsque vous pratiquez involontairement les différentes postures yogiques sans la moindre fatigue ou douleur, lorsque vous composez involontairement des hymnes et des poèmes divinement beaux, sachez que la Kundalini est en action.

L'ascension progressive de l'esprit

Les chakras sont des centres de Shakti, lieux de force vitale. Autrement dit, ils sont des centres d'énergie pranique (Pranashakti) qui se manifeste dans le corps par l'intermédiaire du souffle (Pranavayu). Les chakras ne sont pas perceptibles aux sens grossiers et, bien qu'ils participent à la physiologie du corps, ils disparaissent lorsque l'organisme se désintègre à la mort.

La pureté d'esprit mène à la perfection dans le yoga. Harmonisez votre conduite vis-à-vis des autres. N'ayez aucun sentiment de jalousie envers autrui. Ayez de la compassion. Ne haïssez pas les pécheurs. Soyez aimable à l'égard de tous. La réussite dans le yoga sera rapide si vous vous appliquez avec un maximum d'énergie à vos pratiques yogiques. Il faut avoir un désir ardent de libération et pratiquer un renoncement intense. Il faut être sincère et sérieux. Pour arriver à l'extase (Samadhi) une méditation constante est nécessaire.

Chez un homme matérialiste, plein de désirs et de passions grossières, le mental se localise dans les Muladhara et Swadishthana Chakras, ou dans des centres situés près de l'anus et de l'organe génital.

Lorsque le mental se purifie, il s'élève à Manipura Chakra, le centre d'énergie situé au niveau du nombril, où il fait l'expérience d'un certain pouvoir et d'une certaine joie.

Lorsque le mental se purifie davantage encore, il s'élève à Anahata Chakra ou centre du cœur. Là, il fait l'expérience de la félicité et visualise la forme lumineuse de sa divinité préférée (Ishta Devata).

Le mental, très purifié grâce à une méditation et une dévotion profondes, monte à Vishuddha Chakra, le centre dans la gorge. Le pouvoir et la joie augmentent l'un et l'autre. Cependant, même

lorsque le mental a atteint ce centre, il est toujours possible qu'il descende aux centres inférieurs.

Lorsque le yogi arrive à Ajna Chakra ou centre situé entre les sourcils, il atteint Samadhi et réalise le Soi suprême, ou Brahman. Mais il subsiste encore une légère séparation entre le disciple et Brahman.

En arrivant au centre spirituel dans le cerveau, le Sahasrara Chakra, le lotus aux mille pétales, le yogi entre enfin dans l'état superconscient ou Nirvikalpa Samadhi. Il devient un avec le Soi non-dual. Tout sentiment de séparation se dissout. La plus haute étape de la conscience (Asamprajnata Samadhi) est atteinte. La Kundalini s'unit à Shiva.

Le yogi peut descendre au centre de la gorge pour donner des instructions à ses disciples et aider les autres (Lokasamgraha).

Le pranayama pour l'éveil de la Kundalini

Pour pratiquer cette respiration concentrez-vous sur le Muladhara Chakra à la base de la colonne vertébrale. Il est de forme triangulaire et c'est le siège de l'énergie de la Kundalini. Fermez la narine droite avec le pouce droit. Inspirez par la narine gauche pendant que vous prononcez trois « OM »¹ lentement. Sentez que vous absorbez l'énergie avec l'air que vous inspirez. Puis fermez la narine gauche avec l'annulaire et retenez le souffle pendant douze « OM ». Envoyez le courant le long de la moelle épinière directement dans le lotus triangulaire, le Muladhara Chakra. Visualisez le courant nerveux en train de frapper contre le lotus et d'éveiller la Kundalini. Ensuite, expirez lentement par la narine droite en comptant six « OM ». Répétez le processus, mais en commençant par inspirer par la narine gauche au lieu de la droite. Cette respiration éveillera rapidement la Kundalini. Pratiquez-la trois fois le matin et trois fois le soir. Augmentez ces chiffres graduellement et prudemment selon votre force et votre capacité.

Pour cette respiration, ce qui est important, c'est la concentration dans le Muladhara Chakra. La Kundalini s'éveillera rapidement si le degré de la concentration est intense et si la respiration est pratiquée régulièrement.

1. « OM » est un mantra, une formule sacrée, qui se prononce A-U-M, de manière prolongée et paisible. Trois « OM » = chanter trois fois « OM » mentalement.

Kundalini pranayama

Pour cette respiration, l'attitude psychique (Bhavana) est plus importante que le rythme de l'inspiration, de la rétention et de l'expiration.

Asseyez-vous dans la pose du lotus (Padmasana) ou la posture parfaite (Siddhasana)¹, face à l'est ou au nord.

Après s'être prosterné mentalement aux pieds de lotus du maître (Sat-Guru), offrez une prière à la louange de Dieu et du maître, puis commencez cette respiration qui aboutit facilement à l'éveil de la Kundalini.

Inspirez profondément, sans faire aucun bruit, sentant que la Kundalini dormante dans le muladhara chakra est en train de s'éveiller et qu'elle monte de chakra en chakra. A la fin de l'inspiration, éprouvez la sensation (Bhavana) que la Kundalini a atteint le Sahasrara Chakra. Plus votre visualisation de la montée de chakra en chakra est vive, plus rapide sera votre progrès dans cette voie spirituelle.

Retenez le souffle pendant quelques instants, en répétant mentalement votre mantra préféré. Concentrez-vous sur le Sahasrara Chakra. Sentez que la grâce de la mère Kundalini est en train de dissiper l'obscurité et l'ignorance qui enveloppent votre âme. Sentez-vous entièrement inondé de lumière, de pouvoir et de sagesse.

Ensuite, expirez lentement, sentant que la Kundalini descend graduellement de Sahasrara, d'un chakra à l'autre jusqu'à Muladhara Chakra.

Répétez cet exercice plusieurs fois.

On ne saurait trop louer cette merveilleuse respiration. Elle est, si l'on veut, la baguette magique qui permet d'atteindre la perfection très rapidement.

1. Voir le chapitre sur les asanas.

Même une pratique de quelques jours seulement vous convaincra de son efficacité remarquable. Commencez aujourd'hui même, ce moment même.

Que Dieu vous prodigue joie, félicité et immortalité.

Kundalini

Le mot Kundalini est familier à tous ceux qui commencent à pratiquer le yoga. La Kundalini est le pouvoir (énergie) qui réside dans le Muladhara Chakra, sous la forme symbolique d'un serpent enroulé sur lui-même. Le Muladhara est le premier des Chakras. Les six autres sont Swadishthana, Manipura, Anahata, Vishuddhi, Ajna et Sahasrara par ordre ascendant.

Toutes les pratiques spirituelles : la prière, le mantra, la méditation, la dévotion et la danse sacrée, ainsi que le développement des vertus comme la véracité, la non-violence et la pureté, ne visent en réalité que l'éveil de ce pouvoir du serpent, et sa montée le long des différents chakras, entre Swadishthana et Sahasrara. Ce dernier s'appelle le lotus aux mille pétales : il est le siège de l'Absolu (Parabrahman ou Sadashiva). La Kundalini Shakti (énergie) étant séparée de l'Absolu, est localisée dans le Muladhara. C'est de là qu'elle monte à travers les chakras afin de libérer le yogi qui persévère dans sa pratique.

Chez les matérialistes qui se perdent dans la jouissance sensuelle et sexuelle, le pouvoir de la Kundalini dort par manque de stimulus et d'exercices spirituels. Seule la force produite par de tels exercices peut éveiller le pouvoir du serpent. Tout autre pouvoir obtenu par la richesse et la renommée est inefficace. Lorsque l'adepte pratique sérieusement toutes les disciplines expliquées dans les textes sacrés et indiqués par l'instructeur (l'instructeur est l'homme chez qui la Kundalini est déjà éveillée et s'est établie dans la demeure de l'Absolu. Il est donc capable de guider et d'aider les autres à atteindre le même but), alors les voiles qui enveloppaient la Kundalini commencent à s'écarter pour finalement être déchirés. A ce moment le pouvoir du serpent se dirige vers le haut.

Des visions sublimes se présentent devant l'œil intérieur de l'adepte. De nouveaux mondes, pleins de merveilles et de charmes indescriptibles deviennent accessibles au yogi. Celui-ci obtient la connaissance, la puissance et la félicité divines, et cela de plus en plus au fur et à mesure que la Kundalini monte de chakra en chakra. Chaque chakra s'épanouit dans toute sa gloire, émettant une lumière divine, révélant des phénomènes jusqu'alors cachés, et qui restent toujours cachés aux hommes du monde.

Lorsque la Kundalini s'élève d'un chakra à un autre, le yogi, lui aussi, s'élève d'une étape dans l'ascension yogique ; une nouvelle page du livre divin lui est révélée. Plus la Kundalini monte, plus le yogi progresse vers le but de la perfection spirituelle. Lorsque la Kundalini arrive au sixième centre, ou Ajna Chakra, le yogi acquiert la vision de l'aspect personnel de la Divinité (Saguna Brahman), et quand elle parvient au centre supérieur de Sahasrara Chakra, le yogi perd son individualité dans l'océan de Sat-Chit-Ananda, c'est-à-dire Existence-Conscience-Félicité absolues pour retrouver son unité avec le Seigneur ou l'Âme suprême. Il n'est plus un homme ordinaire, même pas un simple yogi, mais un sage pleinement illuminé qui a conquis le royaume des cieux illimités ; il a vaincu l'illusion ; c'est un Mukti ou libéré-vivant qui a traversé l'océan de l'ignorance et le monde des renaissances ; c'est un surhomme possédant l'autorité et la capacité de sauver les âmes qui luttent dans le monde relatif. Les écritures chantent ses louanges pour glorifier son accomplissement. Les êtres célestes l'envient, même Brahma, Vishnu et Shiva¹.

La Kundalini et la voie tantrique

Le Kundalini yoga appartient à l'école tantrique, laquelle donne une description détaillée des chakras et du pouvoir du serpent. La Mère divine, qui est l'aspect dynamique de l'Existence-Conscience-Félicité, prend dans nos corps la forme de la Kundalini, et tout le travail spirituel tantrique vise à l'éveiller, puis à l'unir au Seigneur, le Soi dans le Sahasrara.

Dans la voie tantrique, les méthodes employées pour atteindre ce but, sont la répétition du nom de la Mère divine, la prière et d'autres rituels.

1. Brahma, Vishnu et Shiva, la trinité indoue : Brahma, le créateur ; Vishnu, le protecteur ; Shiva, le destructeur.

La Kundalini et le Hatha Yoga

Le Hatha Yoga puise également sa philosophie dans le Kundalini yoga mais les méthodes qu'il emploie sont différentes de celles de la voie tantrique. Le Hatha Yoga cherche à éveiller la Kundalini au moyen des disciplines corporelles, de la purification des nadis¹ et du contrôle du prana². Grâce aux postures yogiques, le système nerveux tout entier est tonifié et mis sous le contrôle conscient du yogi. Grâce aux bandhas et aux mudras³, le prana est contrôlé, ses mouvements sont dirigés et même, parfois, arrêtés. Grâce aux kriyas (autres pratiques yogiques, notamment les purifications internes), les organes intérieurs du corps sont purifiés. Enfin les exercices respiratoires permettent au yogi de contrôler son mental. Grâce à la combinaison de ces méthodes, la Kundalini se dirige vers le Sahasrara.

La Kundalini et le Raja Yoga

Le Raja Yoga ne parle pas de Kundalini. Il expose une voie supérieure, subtile, philosophique et rationnelle, qui demande à ses adeptes de contrôler le mental, de calmer les sens et de plonger dans la méditation. Alors que le Hatha Yoga est mécanique et mystique, le Raja Yoga enseigne une technique en huit parties qui fait appel à l'intelligence et au cœur de l'adepte. Par ses yamas et niyamas⁴ il préconise un développement éthique et moral. Par l'étude des écritures, les facultés intellectuelles sont exercées et le côté émotif et religieux de l'être humain trouve sa satisfaction dans l'abandon de soi à la volonté du Créateur. Le Raja Yoga comprend un élément du mysticisme en incluant dans son système les exercices de respiration yogiques qui représentent l'une des huit parties. Enfin il prépare l'adepte à une méditation continue sur l'absolu grâce à ses instructions sur la concentration. Aucune mention n'est faite de la Kundalini ni dans la philosophie ni dans les méthodes du Raja Yoga ; son but est la destruction du mental (Chitta) car celui-ci rend l'âme individuelle oublieuse de sa véritable nature, provoquant la naissance et la mort, et toutes les souffrances de l'existence phénoménale.

1. Les nadis ou canaux subtils ou méridiens ont été discutés dans l'introduction.

2. Prana : l'énergie vitale créatrice qui se trouve en toutes choses et que les yogis essayent de contrôler grâce aux exercices respiratoires.

3. Voir les chapitres suivants.

4. Les Yamas et Niyamas sont les règles de conduite dans la vie, une sorte de code moral.

La Kundalini et le Védanta

Lorsque nous parlons du Védanta, il n'est pas question de la Kundalini ou d'aucune méthode mécanique ou mystique. Le Védanta est surtout spéculation philosophique, investigation et discernement. Selon le Védanta, la seule chose à détruire est l'ignorance de sa véritable nature, et cette ignorance ne peut être détruite ni par l'étude, ni par le travail, ni par des respirations ou des postures, mais uniquement par la connaissance de sa vraie nature qui est Existence-Conscience-Félicité. L'homme est divin, libre et toujours uni à l'Esprit suprême, mais il l'oublie pour s'identifier à la matière, laquelle n'est qu'une apparence illusoire surimposée au mental. La libération survient lorsque l'ignorance n'est plus et l'adepte est constamment invité à dépasser toutes ses limitations pour s'identifier à Brahman, l'Esprit homogène, paisible, non-duel, joyeux et infini. Lorsque la méditation s'intensifie, l'adepte perd son individualité dans l'océan de l'Existence ; il s'efface, il s'éteint. Tout comme une goutte d'eau qui tombe sur une poêle chaude disparaît immédiatement, de même la conscience individuelle disparaît dans la conscience universelle.

Selon le Védanta, la vraie libération et l'état de la multiplicité sont incompatibles ; seul l'état de non-dualité constitue le but à atteindre.

I. PRÉLIMINAIRES

Par la parole, l'esprit et le corps nous offrons notre obéissance à Patanjali, Vyasa, et à tous les autres Rishis et maîtres yogiques qui sont autant de soleils pour dissiper l'obscurité de l'ignorance (Ajnana).

*Les Bases-Vairagya*¹

L'homme, ignorant de sa vraie nature divine, essaye en vain de se procurer le bonheur dans les objets périssables de cet univers des sens et illusoire. Chaque homme dans ce monde est agité, mécontent et insatisfait. Il sent profondément que quelque chose lui manque, mais il lui est difficile de comprendre la vraie nature de ce manque. Il ressent un besoin de calme et de paix, mais il les cherche dans l'accomplissement de ses projets et de ses ambitions. Alors il découvre que la renommée mondaine, une fois acquise, n'est qu'un piège dérisoire. Il n'y trouve certainement pas le bonheur. Il ramasse des diplômes, des titres, des honneurs, des pouvoirs, un nom et la célébrité ; il se marie, il a des enfants, bref, il obtient tout ce qui allait lui donner le bonheur. Mais il ne trouve ni le repos ni la paix.

N'avez-vous pas honte de répéter toujours les mêmes gestes, de manger, dormir et parler ? N'avez-vous pas assez enfin des objets illusoire créés par la jonglerie de Maya² ? Avez-vous un seul ami sincère dans cet univers ? Y a-t-il une différence entre un animal et le soi-disant être humain cultivé et fier de son intellect, s'il n'effectue pas un travail spirituel quotidien, dans le but de réaliser le Soi ? Pour combien de temps voulez-vous rester esclave de la passion, des

1. Vairagya : renonciation, détachement.

2. Maya : illusion, représentation.

sens, de la femme et du corps ? Malheur à ceux, misérables dégénérés, qui se plaisent dans la saleté, oublieux de leur nature divine et de ses pouvoirs cachés !

Les personnes soi-disant cultivées sont pour la plupart des « sensualistes » raffinés. Le plaisir des sens n'est pas un plaisir du tout. Les sens nous déçoivent à chaque instant. Un plaisir mêlé de douleur, de souffrance, de peur, de péché et de maladie n'est en rien un plaisir. Le bonheur qui dépend d'objets périssables n'est pas un bonheur. Si votre femme meurt, vous pleurez ; si vous perdez votre argent et vos biens, vous êtes submergé par la douleur. Combien de temps voulez-vous rester dans cet état abject et dégradé ? Ceux qui perdent leur vie précieuse à manger, à dormir et à bavarder, et qui ne suivent aucune voie spirituelle, ne sont que des animaux.

Vous avez oublié votre essence et le but de la vie à cause de Avidya, Moha et Raga (ignorance, attachement, passion). Vous êtes constamment perturbé par les deux courants de l'attraction et de la répulsion. A cause de l'égoïsme vous êtes pris dans le cycle des naissances et des morts.

Vous voulez une félicité éternelle (Nitya), indépendante (Nirupadhika) et infinie (Niratisaya), mais vous ne la trouverez que dans la réalisation du Soi. Alors seulement, vos misères et vos tribulations disparaîtront. C'est uniquement pour cela que vous avez pris ce corps. Les jours passent rapidement. La journée est venue, est partie ; allez-vous gâcher la nuit aussi ? Vous êtes ligoté dans ce monde par les désirs, les actions et les anxiétés. Aussi, vous ne vous apercevez pas que votre vie dépérit et se gâche. Alors réveillez-vous, réveillez-vous.

Réveillez-vous. Ouvrez vos yeux. Appliquez-vous avec diligence au travail spirituel. Ne perdez même pas une minute. Beaucoup de yogis et de jnanis : Dattatreya, Patanjali, le Christ, le Buddha, Gorakhnath, Matsyendranath, Ramdas et d'autres ont déjà suivi le chemin spirituel et se sont réalisés. Suivez leurs enseignements et leurs instructions.

Le courage, le pouvoir, la force, la sagesse, la joie et le bonheur sont votre héritage divin, votre droit de naissance. Obtenez tout cela grâce à une pratique spirituelle bien appliquée. Il est tout à fait erroné de croire que le maître fera le chemin pour vous. Vous êtes votre propre sauveur. Les maîtres et les instructeurs vous montreront le chemin spirituel, dissipant les doutes et les troubles, et ils vous inspireront, mais c'est à vous de suivre le chemin. Souvenez-vous bien de cela !

C'est à vous qu'il appartient de placer chaque pas sur la voie spirituelle. Remettez-vous donc à une pratique assidue. Libérez-vous de la mort et de la naissance et jouissez de la plus haute félicité.

Qu'est-ce que le yoga ?

Le mot « yoga » vient d'une racine sanskrite « yug » qui veut dire « joindre ». Dans son sens spirituel c'est le processus par lequel s'effectue l'unité du Jivatman et du Paramatman¹. L'âme humaine fait l'expérience d'une communion consciente avec Dieu. Yoga veut dire aussi réduire les mouvements du mental. C'est une sorte d'inhibition des fonctions mentales qui permet à l'esprit de demeurer dans sa vraie nature. Cette inhibition est réalisée grâce à la pratique spirituelle et au renoncement. Le yoga est une science qui enseigne la méthode par laquelle l'esprit humain s'unit à Dieu. Il est la Science Divine qui permet à l'âme individualisée (Jiva) de se libérer du monde des phénomènes pour s'identifier à la Félicité infinie (Ananta Ananda), la Paix suprême (Parama Shanti), la Joie constante et le Pouvoir qui sont les attributs de l'Absolu. Le yoga donne la libération (Mukti) grâce à l'extase (Asamprajnata Samadhi) qui détruit toutes les pensées-imaginaires (Sankalpas) et les vieilles habitudes. Aucune extase ou Samadhi n'est possible sans l'éveil de la Kundalini. Lorsque le yogi atteint la plus haute étape, tous les effets de ses actions passées (Karmas) sont consumés et il se libère du cycle des naissances et des morts (samsara chakra).

L'importance du Yoga de la Kundalini

Dans le Kundalini yoga, l'énergie (Shakti) qui crée et qui soutient le corps entier est, en réalité, unie au Soi, le Seigneur (Shiva). Le yogi invite la Shakti à le présenter à son Seigneur. L'éveil de la Kundalini et son union au Soi provoque l'état d'extase (Samadhi) et l'expérience spirituelle (Anubhava).

C'est la Kundalini qui donne la connaissance (Jnana), car elle n'est rien d'autre que cela. La Kundalini elle-même, une fois éveillée par un yogi, accomplit pour lui l'illumination (Jnana).

La Kundalini peut être éveillée par des moyens et des méthodes variés : le Raja Yoga, le Hatha Yoga, etc. L'adepte du Kundalini Yoga soutient que celui-ci est supérieur à n'importe quelle autre méthode et que l'extase (samadhi) ainsi obtenue est plus parfaite. En voici la raison :

Dans le yoga de la méditation (Dhyana Yoga), l'extase a lieu par le détachement du monde et par la concentration du mental qui doit aboutir au surgissement de la conscience pure, sans entraves ni limitations. Cette libération ou « dévoilement » de la conscience dépend de la force méditative de l'adepte et de son degré de deta-

1. Jivatman : âme individualisée ; Paramatman : âme universelle.

chement du monde. De l'autre côté, la Kundalini, qui est connaissance-énergie (Jnana Shakti), procure au yogi la connaissance et la libération. En outre, dans le Kundalini Yoga, il ne s'agit pas d'une simple extase (Samadhi) obtenue par la méditation, mais le corps et l'esprit peuvent participer à l'expérience. Cette sorte d'union est considérée comme étant plus complète que celle obtenue par des méthodes trop calculées ou organisées. Dans les deux cas, la conscience du corps s'évanouit, mais dans le Kundalini Yoga ce n'est pas seulement l'esprit, mais le corps — pour autant qu'il est représenté par le pouvoir central —, qui est uni au Soi (Shiva) dans le centre psychique supérieur (Sahasrara Chakra). Cette union (Samadhi) produit la jouissance (Bhukti) qu'un yogi purement méditatif n'expérimente pas. Un yogi de la Kundalini a et la jouissance et la libération (Mukti) dans le sens le plus large et le plus littéral du mot. C'est pourquoi on a pu soutenir que ce yoga est le premier de tous. Lorsque la Kundalini s'éveille pour se frayer un passage le long des Chakras, elle stimule ces derniers et leur fonctionnement devient de plus en plus intense. Pendant la montée de la Kundalini, le mental s'ouvre. Toute affliction (Keisha) et toute limitation disparaissent. Le yogi expérimente une variété de visions, de pouvoirs, de félicités et de connaissances. Quand elle arrive au centre psychique dans le cerveau (Sahasrara), le yogi obtient la Connaissance, la Félicité et la Puissance (Siddhis)¹ complète. Il atteint le plus haut sommet du yoga. Il devient parfaitement détaché du corps et du mental. Il est totalement et entièrement libre. C'est un yogi pleinement épanoui (Poorna yogi).

Les qualités nécessaires à un Sadhak²

Il n'est pas possible de suivre avec rectitude la voie spirituelle, si la plus grande partie de l'énergie corporelle est dissipée ou dispersée. La jeunesse est donc la meilleure période pour les pratiques yogiques : il faut de la vigueur et de la vitalité.

Celui dont l'esprit est calme, qui a la foi dans les paroles du maître et dans les écritures sacrées, qui mange et qui dort avec modération, qui désire enfin intensément se libérer de l'ignorance, celui-là est une personne qualifiée pour la pratique du yoga.

« Ahamkaram balam drapam Kamam Krodham parigraham Vimuchya nirmanah Santo Brahmabhuyaya Kalpate. »

« Celui qui a rejeté l'égoïsme, la violence, l'arrogance, le désir

1. Les Siddhis sont des pouvoirs comme la clairvoyance, l'ubiquité, etc... Voir le chapitre III.

2. Sadhak : celui qui suit la Sadhana (voie spirituelle).

et la colère, celui qui, dans la paix, ne se préoccupe plus de sa personne, celui-là est prêt pour l'Eternel. »

Ceux qui se sont adonnés aux plaisirs sensuels et ceux qui sont arrogants et orgueilleux, malhonnêtes et menteurs, rusés et malfaisants, qui n'ont aucun respect du maître, des disciples et des personnes plus âgées, qui ne trouvent du plaisir que dans des discussions vaines et dans des activités mondaines, ces gens ne peuvent jamais atteindre la réussite dans les pratiques yogiques.

La passion, la violence, l'attachement, la haine et toutes les autres impuretés, devraient être éliminées entièrement. On ne peut pas devenir pur et parfait si l'on est plein de telles impuretés.

Les Sadhakas devraient développer les vertus suivantes : la franchise, le service du maître, des malades et des vieillards, la non-violence, l'abstinence, la générosité, la patience, une vision égale de toute chose, le sacrifice, la tolérance, la modération à table, l'humilité, l'honnêteté. Même si l'adepte fait beaucoup d'efforts pour éveiller la Kundalini par des exercices de yoga, si les vertus que je viens de mentionner lui manquent, il n'aura aucun bénéfice d'aucune sorte.

Les adeptes devraient avoir une confiance totale dans le maître et être devant lui francs et simples. Ils devraient abandonner le désir de s'affirmer, l'impétuosité rajasique¹, la vanité et l'arrogance, et suivre les instructions du maître avec foi et dévotion. L'habitude de vouloir toujours se justifier est dangereuse pour les Sadhakas.

Trop de bavardage, de tracasseries inutiles et de peur sans raison gâchent l'énergie. Le bavardage et les vaines paroles devraient cesser complètement. Un vrai Sadhaka est un homme qui parle peu, seulement de l'essentiel, et des affaires spirituelles. Il est très dangereux pour l'adepte de fréquenter des personnes mariées². Leur compagnie est bien plus néfaste que celle d'une femme. Le mental tend à l'imitation.

La diététique yogique

Un Sadhaka devrait avoir une vie parfaitement disciplinée. Il doit être courtois, poli, doux, noble et gracieux dans son comportement. Il lui faut de la persévérance, une volonté puissante, une patience illimitée et une ténacité de fer pour suivre la voie spirituelle. Il doit avoir une parfaite maîtrise de soi, être pur et dévoué au maître.

1. Rajas : l'activité, l'ambition, le désir.

2. Il ne faut pas oublier que le Swami Shivananda a vécu une vie de moine dans l'Himalaya et que son livre s'adresse d'abord aux autres moines.

Un glouton ou l'homme esclave de ses sens et de mauvaises habitudes est inapte à la vie spirituelle.

« Celui qui se livre à des pratiques yogiques sans se modérer dans son alimentation, n'obtient aucun bénéfice mais tombe malade » (Ghéranda Samhita. V-16).

La nourriture joue un rôle important dans le yoga sadhana. Le Sadhaka doit faire très attention pour ne choisir que des aliments sattviques¹, surtout au début de sa vie spirituelle. Plus tard, lorsqu'une certaine maîtrise (Siddhi) est acquise, les restrictions draconiennes dans le régime alimentaire peuvent être supprimées.

La pureté de la nourriture amène à la pureté d'esprit. Une nourriture sattvique aide à la méditation. Donc une discipline alimentaire est essentielle dans le yoga. Le goût étant contrôlé, tous les autres sens le sont.

La pureté de la nourriture donne la pureté intérieure ; grâce à la purification de la nature, la mémoire se stabilise, et grâce à la fortification de la mémoire l'attachement diminue et ainsi les sages obtiennent la libération².

Les aliments sattviques

Voici une liste d'aliments sattviques pour un Sadhaka : le lait, le riz, l'orge, le blé, la crème, le fromage, le beurre, les lentilles, les amandes, la mélasse, les légumes, les fruits doux (raisins, pommes, bananes, dattes, etc.), le miel, le gingembre. Ces aliments sont recommandés aux adeptes du yoga.

Le « charu » : faire bouillir du lait en y ajoutant du riz, du sucre et du beurre clarifié. Cela constitue une excellente nourriture de yogi, tout au moins pour le repas de midi. Le soir, deux ou trois tasses de lait suffiront³.

Il ne faut pas laisser le lait bouillir, mais le retirer du feu au moment de l'ébullition. Autrement ses principes nutritifs et ses vitamines sont détruites et il perd de sa valeur. Le lait, étant un aliment complet en soi, est une nourriture idéale pour les Sadhakas.

Un régime alimentaire de fruits exerce sur l'organisme une influence bénéfique. C'est une façon naturelle de s'alimenter. Les

1. Voir la définition plus haut (page 22) des trois gunas : sattva, rajas et tamas.

2. La fortification de la mémoire : d'une part pour se rappeler les états méditatifs et bénéfiques, d'autre part pour se rappeler l'illusion et l'incapacité du monde objectif de nous procurer le bonheur.

3. Alimentation qui convient surtout à la vie dans un monastère. Ceux qui travaillent doivent proportionner leur alimentation à leur activité.

fruits produisent beaucoup d'énergie dans le corps. Un régime de fruits et de lait facilite la concentration. L'orge, le blé et le lait favorisent la longévité et augmentent la force et la santé.

Comme boissons, les jus de fruits ou de l'eau mélangée à de la mélasse, sont excellents. Vous pouvez prendre aussi du beurre mélangé à du sucre candi et des amandes trempées dans l'eau. Ces aliments rafraîchissent l'organisme.

Les aliments non recommandés

Les préparations aigres, épicées et amères, le sel, la moutarde, les chillies, le lait aigre, la viande, les œufs, le poisson, l'ail, les oignons, l'alcool, les aliments acides ou rassis, les fruits trop ou pas assez mûrs, et d'autres aliments qui ne conviennent pas à votre constitution, devraient être évités le plus possible.

La nourriture rajasique rend l'esprit distrait. Elle stimule la passion. Abandonnez le sel. Il excite la passion et l'émotion. Le supprimer facilite le contrôle de la langue et par conséquent du mental. Ainsi la volonté se fortifie. Les morsures de serpents et de scorpions n'auront plus aucun effet sur celui qui ne mange plus le sel. Les oignons et l'ail sont pires que la viande.

Menez une vie naturelle. Prenez une nourriture simple et agréable. Trouvez le régime qui convient à votre constitution. Vous êtes, vous-même, le meilleur juge dans le choix de vos aliments sattviques.

Ceux qui veulent faire du yoga spirituel devraient supprimer les aliments qui sont néfastes à cette pratique. Dans les périodes intenses de la vie spirituelle, le lait et le beurre clarifié sont recommandés.

J'ai mentionné ci-dessus plusieurs produits sattviques, mais cela ne veut pas dire que vous devez les manger tous. Choisissez en quelques-uns, ceux qui vous conviennent et qui sont faciles à trouver. Bien que le lait soit le meilleur aliment pour les yogis, il se peut qu'il ne convienne pas du tout à certains, même en petite quantité. Dans le cas où un régime n'accorde pas et vous constipe, essayez d'autres produits sattviques.

En ce qui concerne la nourriture et la boisson vous devez être votre propre maître. Vous ne devez avoir ni la moindre envie, ni le besoin maladif d'un aliment quelconque ; vous ne devez devenir l'esclave d'aucun objet.

*Mitahara*¹

Des repas lourds provoquent un état de pesanteur, d'inertie (tamasique) et de sommeil. Il est absurde de croire qu'il nous faut de grandes quantités de nourriture pour être sains et forts. Cela dépend en fait de votre pouvoir d'assimilation. Généralement la plus grande partie de la nourriture n'étant pas digérée est éliminée avec les selles. Ne remplissez donc jamais votre estomac de plus de la moitié de nourriture saine. Remplissez en un quart d'eau pure et laissez le reste libre. Ceci est Mitahara qui joue un rôle vital dans le maintien d'une bonne santé. Presque toutes les maladies sont dues à une irrégularité dans les repas, à la gourmandise et à la mauvaise qualité de la nourriture. Manger n'importe quoi à n'importe quel moment, comme un singe, est très dangereux. Un homme qui agit ainsi deviendra un rustre (rogi), jamais il ne pourra devenir un yogi. Ecoutez la déclaration du Seigneur Krishna : « La réussite dans le yoga n'est pas pour celui qui mange trop ou trop peu, et non plus pour celui qui dort trop ou trop peu » (Gita chapitre VI-16). Et dans le vers 18 du même chapitre, il dit : « Le yoga devient destructeur de la souffrance pour celui qui reste modéré dans la nourriture et le sommeil. »

Un glouton ne peut pas tout de suite observer des restrictions diététiques ou pratiquer Mitahara. Il doit s'y préparer progressivement. Au début, il prendra le même nombre de repas mais en diminuant la quantité légèrement. Puis au lieu de prendre l'habituel repas lourd du soir, il prendra des fruits et du lait seulement pendant quelques jours. Par la suite il pourrait éliminer complètement le repas du soir et essayer de prendre des fruits et du lait dans la journée. Ceux qui pratiquent une Sadhana intense doivent prendre uniquement du lait, ou bien quelques fruits faciles à digérer. Si un gourmand adopte tout de suite un régime de fruits et de lait, il aura constamment l'envie d'autres aliments. Cela est mauvais. Une pratique progressive est nécessaire.

Ne faites pas trop de jeûnes, car cela vous rendrait faible. Un jeûne une fois par mois, ou lorsque vous êtes troublé par les passions, suffira. Pendant le jeûne, il ne faut même pas penser aux différents produits alimentaires, car cela empêcherait les résultats du jeûne de se produire. Quand vous jeûnez, évitez la compagnie. Vivez seul. Utilisez votre temps pour le yoga spirituel. Après un jeûne ne prenez pas une nourriture lourde, mais buvez du lait ou des jus de fruits.

Ne faites pas toute une histoire de votre régime alimentaire. Personne n'a besoin de savoir que vous suivez tel ou tel régime. L'observation de ces règles vise uniquement votre progrès spirituel,

1. Mitahara : modération dans l'alimentation.

car on n'obtient aucun bénéfice spirituel si l'on fait de la publicité à propos de sa Sadhana. Le but de la vie est la réalisation du Soi. Les adeptes doivent maintenir ce but toujours présent à l'esprit en pratiquant une Sadhana intense grâce aux méthodes prescrites.

Où exercer la Sadhana yogique

Le travail spirituel doit être fait dans un endroit solitaire, où personne ne risque de vous déranger. Si vous habitez une maison, réservez une pièce¹ pour votre Sadhana. Cette pièce doit être bien aérée. Ne permettez à personne d'y entrer. Qu'elle soit fermée à clef. Ne laissez même pas votre femme, vos enfants ou vos amis intimes y pénétrer. Elle doit être maintenue pure et sacrée, sans moustiques et autres insectes. Il ne faut surtout pas qu'elle soit humide. Ne gardez pas trop de choses à l'intérieur, car elles vont vous distraire. Il faut également être à l'abri des bruits de l'environnement. Ne choisissez pas une pièce trop grande sinon vos yeux vont errer. Il faut choisir un endroit où l'atmosphère est fraîche ou tempérée, car la chaleur fatigue vite les adeptes. Un lieu où l'on peut rester sans être incommodé pendant toute l'année. Il faut rester au même endroit pendant la période de votre Sadhana. Choisissez un lieu agréable et beau où l'ambiance est paisible, sur les bords d'une rivière, d'un lac ou près de la mer, au sommet d'une colline, près d'une source d'eau avec des arbres. Il faut aussi que vous puissiez vous procurer facilement des produits alimentaires.

Trouvez un lieu où il y a d'autres adeptes de yoga. Ils vous stimuleront dans vos pratiques, et vous pourrez les consulter en cas de difficultés. N'erre pas à droite et à gauche dans l'espoir de trouver un endroit idéal qui vous offre tous les avantages. Ne changez pas non plus de place, même si vous y trouvez quelque inconvénient. Il faut vous accommoder à la situation. Tout lieu a des avantages et des inconvénients. Contentez-vous d'un lieu qui offre un maximum d'avantages avec un minimum d'inconvénients.

Les lieux que je vais indiquer sont les meilleurs, car ils conviennent admirablement à la Sadhana. Leurs paysages sont enchanteurs, vibrant d'une spiritualité merveilleuse qui élève l'âme. Il existe dans ces endroits des huttes dans lesquelles les adeptes peuvent vivre ; sinon, vous pouvez en construire une vous-même. Près de ces lieux se trouvent des villages où l'on peut se procurer du lait et d'autres produits. N'importe quel village solitaire sur les bords du Gange, du

1. Quand cela est possible, bien entendu. Malheureusement, en Occident, ce n'est pas toujours le cas.

Narmada, du Jamuna, du Godavari, du Krishna ou du Kaveri conviendrait.

Voici donc quelques lieux très propices à la méditation : la vallée Kulu, la vallée Champa et Srinagar dans le Cachemire ; Banrugh Guha près de Tehri ; Brahmavarta près de Kanpur ; Joshi (Prayag) en Allahabad ; Canary Grottes près de Bombay ; Mussoorie ; Mont Abu ; Naini Tal ; Brindavan ; Bénarès ; Puri, Uttara Brindavan, 14 milles d'Almora ; Hardwar ; Rishikesh ; Lakshman Jhula (3¹) ; Brahmapuri Forêt (4) ; Ram Guha dans la forêt de Brahmapuri ; Garuda Chatty (4) ; Neelkant (8) ; Vasishta Guha (14) ; Uttarakashi ; Deva Prayag ; Badrinarayan ; Gangotri ; Nasik et les collines de Nandi à Mysore.

Si vous construisez une hutte dans un endroit trop habité, les gens vous dérangeront uniquement par curiosité. Il n'y aura pas de vibrations spirituelles. Il y aura beaucoup d'autres ennuis aussi. En revanche, si vous bâtissez votre cabane au milieu d'une forêt sauvage, vous serez sans protection contre les voleurs et les animaux, et sans approvisionnement. Il faut bien réfléchir à ces questions avant de choisir une place pour votre Sadhana. Dans le cas où il vous est impossible de vous isoler, alors transformez une pièce de votre maison en une forêt solitaire. Le siège (asana) sur lequel vous vous asseyerez pour vos pratiques yogiques ne doit être ni trop haut ni trop bas. Assez-vous sur de l'herbe de kusha, ou sur une peau de tigre ou de daim. Brûlez de l'encens tous les jours. Au début de la Sadhana il faut faire très attention à tout cela, mais quand vous aurez progressé suffisamment dans vos pratiques, ces règles perdront de leur importance.

Le moment pour pratiquer

Dans le *Ghéranda Samhita*² (13), il est dit que les pratiques yogiques ne doivent jamais être commencées en hiver, en été ou pendant la saison des pluies. Le printemps et l'automne sont les meilleures saisons pour commencer. Mais tout cela dépend de la température de l'endroit choisi et aussi de la santé de l'individu. En général, ce sont les heures où il fait frais qui conviennent à la méditation. Lorsque le climat est chaud, il vaut mieux ne pas pratiquer pendant la journée, mais plutôt le matin, et le soir.

On ne devrait pas pratiquer lorsque l'estomac est chargé. Il est préférable de prendre un bain juste avant. En revanche il n'est pas

1. Le chiffre entre parenthèses indique la distance en mille de Rishikesh. Un mille égale 1 609 m.

2. Une œuvre classique sur le yoga.

recommandé de prendre un bain tout de suite après vos pratiques. Ce n'est pas la peine de s'asseoir pour pratiquer le yoga si le mental est agité ou si vous avez beaucoup de soucis.

L'âge pour exercer

Des garçons de moins de 18 ans, dont le corps est encore en formation et par conséquent fragile, ne doivent pas s'exercer trop à la Sadhana. Leur organisme ne pourra pas supporter les effets des exercices yogiques¹. En outre, chez les jeunes le mental est dispersé et peu stable, donc la concentration difficile à maintenir. Or, pour pratiquer ces exercices yogiques, il faut une concentration profonde et intense.

Il n'est pas possible non plus de faire un bon travail spirituel lorsqu'on est vieux et que la vitalité a été consumée par des tracas inutiles, l'inquiétude et autres ennuis mondains. La pratique du yoga demande de la vitalité, de l'énergie et de la force. C'est pour cela que la meilleure période se situe entre 20 et 40 ans. Ceux qui sont forts et sains peuvent commencer le yoga à 50 ans.

La nécessité d'avoir un gourou yogique

Traditionnellement les adeptes devraient vivre avec le maître (gourou) pendant quelques années, afin que celui-ci puisse étudier ses disciples à fond. La nourriture à prendre pendant la pratique, la technique à adopter, la qualification des disciples pour la voie yogique, le tempérament de l'adepte, tout cela doit être pris en considération par le maître. C'est lui qui décide si l'adepte est très moyennement ou peu qualifié, et qui, selon les cas, conseille les différentes sortes d'exercices. Car la Sadhana est modifiée selon la nature, la capacité et la qualification de chacun. Après avoir compris la théorie du yoga, il faut trouver un maître qui puisse vous apprendre la pratique. Aussi longtemps que le monde existera, il y aura des livres sur le yoga et aussi des instructeurs. Vous aurez à les chercher avec foi, dévotion et persévérance. Vous pouvez obtenir du maître des conseils faciles à mettre en pratique chez vous, surtout aux premiers stades de la pratique. Lorsque vous avancez un peu, vous aurez à rester auprès du maître pour apprendre des techniques plus difficiles et plus avancées. Le contact personnel avec le maître présente beaucoup d'avantages. Vous bénéficierez de son rayonnement spiri-

1. Il est surtout question du yoga spirituel par l'éveil de la Kundalini. Le Hatha yoga n'est pas déconseillé aux enfants.

tuel et magnétique. Pour suivre le Bhakti Yoga et le Védanta on n'a pas besoin d'être toujours près de lui. Après avoir étudié pendant quelque temps son enseignement, vous aurez à méditer seul, dans une solitude complète.

Dans le Kundalini Yoga il s'agit de « percer » les Chakras afin que la Kundalini puisse monter. Ce sont des processus difficiles à manier. La méthode par laquelle le yogi unit l'Apana¹ au Prana (afin de les diriger le long du Shushumna Nadi en perçant les Chakras) demande l'aide du maître. Vous devrez rester auprès de lui pendant un bon moment, afin de bien comprendre l'emplacement des Nadis (canaux subtils — voir le chapitre II), des Chakras et la technique détaillée des exercices yogiques (Kriya).

Confiez les secrets de votre cœur au maître et vous gagnerez sa sympathie et son aide. Cette sympathie vous donnera de la force dans la lutte contre la tentation et le péché.

« Apprends ceci dans une attitude de disciple, par le discernement et par le service. Les sages, les voyants de l'essence des choses t'instruiront dans la sagesse » (*Gita*).

Il y a des personnes qui pratiquent la méditation dans la solitude pendant des années. Plus tard, elles ressentent le besoin d'un maître. Elles ont rencontré des obstacles sur la voie et ne savent pas comment les surmonter ou les éviter : alors elles commencent à chercher un maître. Un étranger dans une grande ville a des difficultés à retrouver son hôtel ; s'il est difficile de trouver son chemin dans les rues, combien plus difficile est de trouver son chemin dans la vie spirituelle lorsqu'on s'avance les yeux fermés !

Ainsi l'adepte rencontre des obstacles, des dangers et des pièges. Il peut aussi faire des erreurs dans ses pratiques spirituelles. Il est donc nécessaire d'avoir un Maître qui a déjà suivi cette voie² et atteint le but.

Le gourou (maître)

Le maître est l'homme habité par l'illumination du Soi et qui aide les âmes dans l'illusion à retirer les voiles de l'ignorance. Le maître, la Vérité, Brahman, Ishwara, Atman³, Dieu et « OM » sont tous un. Le nombre d'êtres qui ont atteint la plénitude est peut-être

1. L'Apana est l'énergie qui fait fonctionner la région abdominale ; elle s'occupe aussi des fonctions d'excrétion. C'est pourquoi on l'appelle « l'énergie descendante » par rapport au Prana qui est « l'énergie ascendante ». Par les processus du yoga, il arrive que l'Apana et le Prana s'unissent pour monter le long de la moëlle épinière.

2. La voie de la Kundalini.

3. Différents noms de Dieu.

moindre dans le Kali Yuga (l'âge de fer) que dans le Satya Yuga (l'âge de la vérité), mais il y en aura toujours dans le monde pour instruire des adeptes. Ces êtres de plénitude cherchent toujours des adeptes qualifiés.

Le maître est Brahman lui-même ; il est Ishwara ; il est Dieu. Une parole de lui est une parole de Dieu. Il n'a pas besoin de parler ; sa présence même vous inspire, vous encourage et vous élève. Vivre dans sa compagnie est une éducation spirituelle. Les mots qui sortent de sa bouche sont les Védas¹, les écritures de vérité. Sa vie même n'est qu'une incarnation des Védas. Le maître est votre guide ou votre instructeur spirituel. Il est votre vrai père, mère, frère et ami. Il est l'incarnation de l'amour et de la miséricorde. Son sourire discret rayonne de lumière, de joie, de connaissance et de paix. Il est une bénédiction pour l'humanité souffrante. Chaque fois qu'il parle, c'est pour enseigner les Upanishads². Il connaît la voie spirituelle, de même que les obstacles et pièges sur cette voie. Il en avertit ses disciples, et parfois il écarte ces obstacles. Il transmet la force spirituelle à ses adeptes et sa grâce leur est prodiguée. Il peut aussi prendre sur lui-même les effets du destin (Prarabdha) de ses disciples. Il est un océan de miséricorde. En sa présence, les tracas, les misères, les tribulations et influences néfastes du monde disparaissent.

C'est lui qui transforme le petit « je » (Jiva) en le Soi (Brahman). C'est lui qui enlève les impressions (Samskaras) anciennes, vicieuses et fausses des disciples pour éveiller ceux-ci à la connaissance du Soi. C'est lui qui élève l'âme individualisée (Jiva) hors de la gangue du corps et des impressions latentes (Samskaras), qui écarte les voiles de l'ignorance (Avidya), du doute, de la peur et de l'attachement, qui éveille la Kundalini et qui ouvre l'œil intérieur de l'intuition.

Le maître ne doit pas seulement parler de Brahman, mais il doit aussi connaître Brahman. La simple étude de livres ne peut pas faire un maître. Seul celui qui a étudié les Védas et qui a une connaissance directe du Soi (Atman) par expérience peut être considéré comme un maître. Si vous pouvez trouver la paix dans la présence d'un Mahatma (grande âme ou sage), et si tous vos doutes disparaissent, alors vous pouvez le prendre pour maître.

Un maître peut éveiller la Kundalini chez un disciple par un simple regard, toucher, parole, ou uniquement par la pensée (Sankalpa). Il peut transmettre la spiritualité à un adepte tout comme on peut donner une orange à quelqu'un. Lorsque le maître donne

1. Ecritures sacrées de l'Inde.

2. Autres écritures sacrées.

un mantra¹ à son élève, il donne aussi son pouvoir et une sensation de clarté paisible et lumineuse (Sattwic Bhava).

Le maître éprouve les adeptes de différentes manières. Certains élèves n'arrivent pas à comprendre et perdent leur confiance en lui. Ainsi ils n'ont aucun bénéfice. Ceux qui acceptent les épreuves finissent par en sortir avec succès. Les examens périodiques faits par le maître sont assez exigeants. Jadis, ces examens étaient fort sévères. Un jour, le sage Gorakhnath demanda à quelques disciples d'escalader un grand arbre puis de se jeter, la tête en bas, sur les roches. Beaucoup de disciples sont restés muets, mais l'un d'eux dont la foi était puissante est monté sur l'arbre pour se jeter rapidement vers la terre. Il a été soutenu et protégé par la main invisible de Gorakhnath. Immédiatement, il a eu la réalisation du Soi. Il n'avait aucun attachement au corps, alors que les autres élèves non seulement n'avaient pas la foi, mais ils étaient dans l'ignorance (Ajnana) et l'attachement (Moha).

Il y a beaucoup de discussions sur la nécessité d'un maître. Certains affirment avec insistance qu'un maître n'est pas du tout nécessaire pour la réalisation du Soi et le développement spirituel. Ils soutiennent que l'on peut progresser spirituellement vers l'illumination uniquement par ses propres efforts. Ils citent des passages des écritures, argumentent et raisonnent. D'autres personnes prétendent avec autant d'insistance et de force qu'aucun progrès spirituel n'est possible pour l'homme s'il n'obtient pas la grâce et l'instruction d'un maître, et cela quelle que soit son intelligence ou la force avec laquelle il lutte pour suivre la voie spirituelle.

Maintenant ouvrez les yeux et regardez attentivement ce qui se passe dans tous les domaines de la vie. Même un cuisinier a besoin d'un professeur. Il travaille sous les instructions d'un chef pendant quelques années et il doit lui obéir en se rendant agréable à son professeur. Il apprend toutes les techniques de la cuisine. Un jeune avocat a besoin de l'aide et des conseils d'un avocat plus expérimenté. Un étudiant en mathématiques ou en médecine a besoin d'un professeur. De même les étudiants en science, en musique, en astronomie. S'il en est ainsi lorsqu'il s'agit de la connaissance ordinaire, combien davantage lorsqu'il s'agit de la voie spirituelle intérieure ! Quand vous êtes dans une jungle épaisse et que vous rencontrez plusieurs chemins qui se croisent, vous ne savez pas quelle direction prendre. Vous vous sentez perdus et vous aimeriez trouver un guide pour vous montrer le bon chemin. Il est donc universellement admis qu'un professeur compétent est nécessaire dans toutes les branches de la connaissance. De même, le progrès spirituel et

1. Mantra : formule sacrée dont les vibrations visent à ouvrir certains centres psychiques. Le « OM » est le plus célèbre des mantras.

moral ne peut être obtenu sans l'aide et les conseils d'un maître qualifié. C'est une loi de la nature. Pourquoi nier cela, ami, et son application dans le domaine de la spiritualité ?

La connaissance spirituelle est une question de transmission de maître à disciple (guruparampara). Etudiez la Brihadaranyaka Upanishad et vous acquerez une compréhension profonde de ce fait. Gaudapadacharya transmet la connaissance du Soi à son disciple Govindacharya ; Govindacharya à son disciple Shankaracharya ; celui-ci à son disciple Gorakhnath ; Gorakhnath à Nivrithinath ; Nivrithinath à Jnana Dev. Totapuri transmet la connaissance à Ramakrishna et celui-ci à Vivekananda. C'est le docteur Annie Besant qui a formé Sri Krishnamurti. C'est Ashtavakra qui illumina le roi Janaka. C'était Gorakhnath qui a donné forme à la destinée spirituelle de Raja Bhartrihari. C'est le seigneur Krishna qui a aidé Arjuna et Uddhava à s'établir dans la voie spirituelle alors que leurs esprits étaient confus et perturbés.

Le disciple et le maître devraient vivre ensemble comme un père et son fils, ou comme mari et femme, dans une relation de sincérité et de dévotion. L'adepte devrait avoir une attitude réceptive envers l'enseignement du maître. Alors seulement il obtiendra de lui bénéfice spirituel. Autrement il n'y a aucun espoir pour la vie spirituelle de l'élève et sa nature inférieure (Asurique) restera inchangée.

Il est lamentable que l'enseignement scolaire actuellement appliqué en Inde ne soit pas favorable au développement spirituel des élèves. L'esprit des étudiants est envahi de notions matérialistes. Les adeptes, de nos jours, ne connaissent plus la vraie relation entre maître et disciple. Elle n'est pas comme la relation entre professeur et élève dans les écoles. La relation spirituelle est tout autre chose. Elle demande du respect ; elle est sacrée, divine. Lisez dans les Upanishads. Dans le temps, les chercheurs (Brahmacharins) se présentaient au maître dans une attitude d'humilité profonde et sincère.

Le pouvoir spirituel

Tout comme on peut donner une orange à quelqu'un, puis la reprendre, de même on peut transmettre le pouvoir spirituel à autrui et aussi le reprendre. Cette méthode de la transmission du pouvoir spirituel s'appelle « Shakti Sanchara ».

Les oiseaux protègent les œufs sous leurs ailes et, grâce à la chaleur, les œufs éclosent. Les poissons déposent leurs œufs, puis s'en occupent jusqu'à l'éclosion. De même, le pouvoir spirituel est transmis par le maître au disciple par le toucher (Sparsha), par la vue (Dharshan) et par la pensée (Sankalpa).

Parfois le maître entre dans le corps astral de l'élève pour puri-

fier son esprit. Le yogi demande à l'élève (Chela) de s'asseoir devant lui et, pendant que l'élève ferme les yeux, le maître transmet son pouvoir spirituel. L'élève ressent ce pouvoir spirituel passer de Muladhara Chakra jusqu'à la gorge et au sommet de la tête.

Le disciple pratique seul certains exercices yogiques : des postures, des respirations, des bandhas¹ et des mudras, etc. L'étudiant ne doit pas freiner ses tendances (Iccha-Shakti), mais il doit agir selon les indications spontanées de sa nature intérieure (Prerana). L'esprit s'élève de plus en plus. Au moment où l'adepte ferme les yeux, la méditation vient toute seule. Par la transmission du pouvoir spirituel et la grâce du maître, la Kundalini est éveillée chez le disciple. La transmission du pouvoir spirituel s'accomplit successivement de maître à élève (Parampara) ; c'est une science mystique et secrète.

Le disciple ne devrait pas se contenter de cette transmission du pouvoir spirituel du maître, mais il devrait lutter durement sur la voie pour se perfectionner.

La transmission du pouvoir spirituel est de deux sortes : inférieure et supérieure. La transmission inférieure s'appelle Jada-Kriya, au cours de laquelle l'élève réalise automatiquement des asanas, des bandhas et des mudras, sans avoir reçu d'instructions. Afin de se perfectionner, l'élève aura à écouter les Upanishads (Sravana), à s'exercer à la réflexion (Manana) et à la méditation profonde (Nididhyasana). Il ne peut compter uniquement sur les exercices yogiques accomplis automatiquement. Ils ne sont que des auxiliaires pour l'encourager. Seul un yogi complètement épanoui possède la technique supérieure de la transmission spirituelle.

Le Seigneur Jésus a transmis son pouvoir spirituel à quelques-uns de ses disciples au moyen du toucher. Samartha Ram toucha une prostituée et elle est entrée en Samadhi (l'extase suprême). Sri Ramakrishna toucha le Swami Vivekananda et celui-ci a expérimenté un état de supraconscience. Par la suite, il a lutté durement pendant sept ans afin d'atteindre la perfection. Le Seigneur Krishna toucha les yeux de l'aveugle Vilevamangal et son œil intérieur s'est ouvert. Il est entré en Samadhi. Le Seigneur Gouranga, par son toucher, déclencha l'extase divine chez beaucoup de personnes. Des athées eux-mêmes, en extase, dansaient dans les rues grâce à son toucher et à ses chants sur Hari².

Gloire, gloire à des maîtres yogiques aussi inspirés.

1. Voir le chapitre sur les « Mudras et Bandhas », p. 127 et s.

2. Hari : nom de Dieu.

II. LE YOGA
DE LA KUNDALINI :
THÉORIE

Les Nadis (canaux subtils)

Les Nadis sont des canaux subtils faits de substance astrale dans lesquels circulent des courants psychiques. Le mot sanskrit « Nadi » vient de la racine « nad » qui veut dire « mouvement ». C'est le long de ces Nadis que se déplace la force vitale ou l'énergie pranique. Ces canaux étant constitués de matière subtile, il n'est pas possible de les voir à l'œil nu. Aussi ne peut-on faire des expériences de laboratoire à leur sujet. Ces Nadis ne sont pas les nerfs ou les vaisseaux sanguins que l'on connaît par la science biologique. Ils sont totalement différents.

L'organisme tout entier est rempli d'innombrables Nadis. Selon les auteurs il y en aurait entre 72 000 et 350 000. Lorsqu'on contemple la structure interne du corps, on est émerveillé. Car l'architecte en est le Seigneur assisté par des aides qualifiées (Maya Prakriti, Viswa Karma, etc.).

Les Nadis jouent un rôle primordial dans le yoga. La Kundalini, en s'éveillant, se dirige le long du Shushumna Nadi, mais cela n'est possible que lorsque les nadis ont été purifiés. Le premier pas dans le Kundalini Yoga est donc la purification des nadis. Aussi une connaissance détaillée des Nadis et des Chakras est absolument nécessaire. Leur situation, fonctions, etc., doivent être bien étudiées.

Ces canaux subtils produisent leur effet sur le corps physique, car ils ont, ainsi que les Chakras et le Prana, des manifestations et des fonctions grossières. Les nerfs et les plexus nerveux sont intimement liés avec ces éléments subtils. Il faut bien comprendre cela. Du fait que les centres physiques sont liés aux centres astraux, les vibrations produites dans les centres physiques par les pratiques yogiques ont leur répercussion sur les centres astraux.

Les plexus connus par la science (plexus cervical, coccygien,

sacré, cardiaque, etc...), correspondent à des plexus (ou centres de force vitale) qui se situent dans les nadis. Ces « plexus » sont connus sous le nom de « lotus » (Padma ou chakras). Des instructions détaillées sur ces lotus seront données plus loin.

Tous les Nadis prennent leur origine à l'endroit où le Shushumna Nadi¹ est lié au Muladhara Chakra (Kanda). Il est dit que cet endroit se trouve à 25 mm au-dessus de l'anus. Parmi tous les Nadis quatorze sont très importants. Ce sont : Shushumna, Ida, Pingala, Gandhari, Hastajihva, Kuhu, Saraswati, Pusha, Sankhini, Payaswini, Varuni, Alambhusha, Vishvadhara et Yasasvini.

Parmi ces quatorze Nadis, Ida, Pingala et Shushumna sont essentiels, et le Shushumna Nadi est le principal. C'est le Nadi auquel les yogis portent le plus d'attention, car tous les autres Nadis en dépendent. Dans les pages qui vont suivre nous donnerons une description détaillée de chaque Nadi, et de ses fonctions dans l'éveil de la Kundalini pour qu'elle monte de Chakra en Chakra.

La colonne vertébrale

Avant de procéder à l'étude des Nadis et des Chakras, nous allons considérer la colonne vertébrale à laquelle sont liés tous les Chakras.

La colonne vertébrale (Meru Danda) constitue l'axe du corps. L'homme est un microcosme (Pindu-Kshudra-Brahmanda). Tout ce que vous voyez dans l'univers, les montagnes, les rivières, etc., existe aussi dans le corps humain. Tous les éléments et tous les mondes se trouvent dans le corps.

Le corps peut être divisé en trois parties principales : la tête, le tronc et les membres. Le centre du corps se situe à mi-chemin entre la tête et les jambes. La colonne vertébrale s'étend entre la base du crâne (avec l'atlas) et la base du tronc (le sacrum). L'épine dorsale est formée de 33 os appelés vertèbres. Selon l'emplacement de ces vertèbres, la colonne vertébrale est divisée en cinq parties :

- 1) la région cervicale (le cou), 7 vertèbres.
- 2) la région dorsale (le dos), 12 vertèbres.
- 3) la région lombaire (la taille), 5 vertèbres.
- 4) la région sacrée (le sacrum), 5 vertèbres.
- 5) la région coccygienne (le coccyx), 4 vertèbres.

Les vertèbres sont placées les unes sur les autres pour former une colonne qui soutient le crâne et le tronc. Elles sont liées ensemble

1. Le Shushumna Nadi est le canal principal qui prend racine dans le centre énergétique de base (Muladhara).

par des apophyses épineuses et transverses, et par des muscles. Elles s'articulent entre elles par l'intermédiaire des disques vertébraux qui sont une substance fibro-cartilagineuse. Les corps vertébraux sont percés d'un trou et tous ces trous superposés constitue un passage où se loge la moelle épinière. La taille des vertèbres n'est pas toujours la même. Les vertèbres cervicales sont plus petites que les dorsales, mais elles possèdent un passage (canal rachidien) plus large. Le corps des vertèbres lombaires est le plus volumineux. La colonne vertébrale présente des courbes qui permettent une action harmonieuse. Tous les autres os du corps sont directement ou indirectement liés à l'épine dorsale.

Entre chaque couple de vertèbres se trouvent les trous par lesquels sortent les nerfs rachidiens venant de la moelle épinière pour se diriger vers les différents organes et parties du corps. Les cinq régions vertébrales correspondent aux régions des cinq Chakras : Muladhara, Swadishtana, Manipura, Anahata et Vishuddha. Le Shushumna Nadi passe le long du canal rachidien à l'intérieur des vertèbres. Ida Nadi se trouve sur le côté gauche de la moelle épinière et Pingala Nadi sur la droite.

Sukshma Sarira (le corps astral)

Le corps physique est formé selon la nature du corps astral. Le premier peut être comparé à l'eau, alors que le deuxième est comparable à la vapeur qui sort de l'eau échauffée. De la même manière, le corps astral se trouve dans le corps physique, si bien que celui-ci ne peut rien faire sans le premier. Même les centres grossiers du corps physique possèdent leurs centres dans l'astral. Il est important d'avoir une notion exacte du corps car cette branche du yoga s'occupe des centres qui se trouvent dans le corps astral. C'est pour cela que dans les chapitres suivants, vous trouverez une courte description des centres grossiers et des centres correspondants dans le corps astral. Vous trouverez aussi une description des centres astraux et la manière dont ils fonctionnent dans le corps physique.

Kanda

Kanda est situé entre l'anus et la racine de l'organe génital. Il a la forme d'un œuf et est couvert de membrane. C'est l'endroit qui se trouve juste au-dessus du Muladhara Chakra. Tous les Nadis du corps commencent dans ce Kanda. Les quatre pétales du Muladhara Chakra sont autour du Kanda et leur formation crée un

noeud (Granthi Sthana), où l'influence de l'illusion cosmique (Maya) est très forte. Dans certains Upanishads, il est dit que ce Kanda se trouve à neuf doigts au-dessus des organes génitaux.

Kanda est un centre dans le corps astral d'où sortent les Nadis pour véhiculer l'énergie vitale (Sukshma Prana) vers différentes parties du corps. Dans le corps physique, c'est la « queue de cheval » qui correspond au Kanda. La moelle épinière, qui descend du cerveau le long de la colonne vertébrale, se termine par un mince fil de nerfs, lequel donne naissance à une quantité de fibres nerveuses. Ce sont ces nerfs qui constituent la « queue de cheval ». Le centre astral de cette dernière est le Kanda.

La moelle épinière

Le système nerveux central comprend le cerveau et la moelle épinière. Le bulbe rachidien relie le cerveau à la moelle épinière. Le centre vital dans le bulbe rachidien est intimement lié aux fonctions involontaires de la respiration et de la déglutition. La moelle épinière est située entre le haut du canal rachidien et la deuxième vertèbre coccygienne. A ce niveau elle s'amincit par le filum terminal.

La moelle épinière est constituée de la substance nerveuse grise et blanche. La substance blanche se trouve autour de la substance grise. Elle est constituée de nerfs médullaires, alors que la substance grise comprend des cellules et des fibres nerveuses. La moelle épinière n'est pas comprimée ou serrée dans le canal rachidien, mais plutôt « en suspension » pour ainsi dire, tout comme le cerveau dans la boîte crânienne. La moelle épinière est nourrie par les méninges et le liquide céphalo-rachidien dans lequel sont suspendus le cerveau et la moelle. Ce liquide protège le système nerveux. De plus, la moelle épinière est protégée par une substance grasse qui l'entoure. Elle est divisée en deux parties symétriques par des fissures antérieure et postérieure. Au milieu se trouve le canal médullaire. C'est dans ce canal que se trouve le canal subtil principal, le Shushumna Nadi, situé entre le Muladhara et le Sahasrara Chakra. La Kundalini, éveillée, passe le long de ce nadi jusqu'à une « ouverture » (Brahma-randhra) au sommet du crâne.

La moelle épinière n'est pas séparée du cerveau ; elle prolonge celui-ci. Tous les nerfs crâniens et rachidiens, ainsi que les organes reproducteurs, urinaires, digestifs, circulatoires et respiratoires, sont liés et contrôlés par la moelle épinière. Cette dernière s'ouvre dans le quatrième ventricule du cerveau au niveau du bulbe rachidien. Ensuite elle monte au troisième ventricule, puis au cinquième dans le cerveau. Enfin elle arrive au sommet de la tête : Sahasrara Chakra.

Shushumna Nadi

Lorsque nous étudions la constitution et la fonction de la moelle épinière et du Shushumna Nadi, nous pouvons dire sans hésiter que la première était appelée Shushumna Nadi par les anciens yogis. La science occidentale s'occupe de la forme et de la fonction grossière de la moelle épinière, tandis que les yogis s'intéressaient à l'aspect subtil (Sukshma). Or, dans le Kundalini Yoga, il est essentiel d'avoir une connaissance approfondie de ce Nadi.

Le Shushumna est situé entre le Muladhara Chakra (au niveau de la deuxième vertèbre coccygienne) et le sommet du crâne (Brahmarandhra). Il se trouve au milieu du trou rachidien, non visible anatomiquement. Sa couleur psychique ou astrale est le rouge du feu (agni).

A l'intérieur du Shushumna Nadi se trouve un autre Nadi : le Vajra Nadi. Celui-ci est lumineux « comme le soleil » et possède des qualités rajasiques¹. Ensuite, il y a le Chitra Nadi qui se situe au milieu de Vajra Nadi. La nature de Chitra Nadi est sattwique et sa couleur est claire. A l'intérieur de Chitra Nadi se trouve un canal extrêmement fin. C'est le Brahma Nadi le long duquel la Kundalini éveillée, se dirige de Muladhara à Sahasrara Chakra. Sur le trajet de Brahma Nadi sont placés les six centres psychiques ou Chakras (lotus), c'est-à-dire Muladhara, Swadishthana, Manipura, Anahata, Vishuddha et Ajna.

L'extrémité inférieure de Chitra Nadi s'appelle « la porte de Dieu » (Brahmadwara), étant donné que la Kundalini doit passer par là dans sa montée. Le Chitra se termine au niveau du cervelet. En général, Shushumna Nadi s'appelle également Brahma Nadi, car l'un se trouve à l'intérieur de l'autre. De même, le canal au milieu du Chitra Nadi s'appelle Shushumna car ce même canal se trouve lui aussi au centre du Shushumna Nadi². Ida et Pingala Nadi sont situés à gauche et à droite de la moelle épinière.

Chitra Nadi est supérieur aux autres Nadis et est le plus aimé des yogis. Il est semblable à un mince fil de soie brillant et possédant cinq couleurs. C'est la partie du corps la plus vitale. On l'appelle la voie céleste qui mène à l'immortalité. Par la contemplation des Chakras qui se trouvent sur ce Nadi, le yogi détruit tous les péchés et atteint la plus haute félicité. Le Chitra Nadi donne la libération (Moksha).

Lorsque le souffle³ se dirige dans le Shushumna, l'esprit devient

1. Revoir la définition des trois « gunas » plus haut.

2. Comme plusieurs cylindres les uns dans les autres. Le canal du centre se trouve au milieu de tous les cylindres.

3. Par « souffle » le Swami Shivananda entend probablement « Prana », c'est-à-dire énergie subtile.

stable, ce qui représente la plus haute étape du yoga (Unmani Avastha). Si vous vous asseyez pour méditer quand le Shushumna Nadi est en action¹, vous aurez des méditations merveilleuses. Lorsque les Nadis sont pleins d'impuretés, le souffle ne peut pas entrer dans le Shushumna Nadi. C'est pourquoi il faut pratiquer des respirations yogiques (Pranayama) afin de purifier les Nadis.

Les systèmes sympathique et para-sympathique

De chaque côté de la moelle épinière se trouvent les chaînes nerveuses sympathiques et para-sympathiques², comprenant de nombreux ganglions de cellules nerveuses. Ceux-ci constituent le système nerveux autonome ou végétatif qui envoie l'influx nerveux aux organes tels que le cœur, les poumons, les intestins, les reins, le foie, etc. Le nerf pneumogastrique, qui joue un rôle vital dans l'économie de l'organisme, dérive du système végétatif. Le système sympathique stimule ou accélère le fonctionnement des organes. Le système para-sympathique le ralentit ou l'inhibe. Il y a des nerfs dont la fonction est de dilater les artères qui portent le sang oxygéné pour en nourrir les tissus, les organes et les différentes cellules du corps. Ces nerfs s'appellent des vaso-dilateurs. Les chaînes sympathiques gauche et droite sont reliées par des rameaux nerveux qui croisent de la droite à la gauche et vice versa ; l'endroit précis où ces rameaux se croisent n'est pas connu, malgré le travail de plusieurs savants.

Kendrick et Snodgrass dans leur *Physiologie des sens* écrivent : « L'endroit où les fibres nerveuses sensibles croisent d'un côté à l'autre n'est pas connu... Dans certains endroits de la moelle épinière les fibres sensibles en effet croisent de la droite vers la gauche et vice versa. »

Ida Nadi et Pingala Nadi

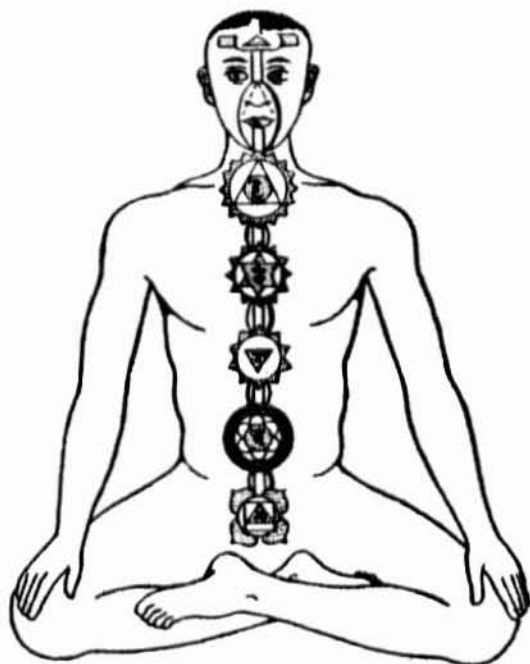
Il ne faut pas confondre les Nadis Ida et Pingala avec les chaînes nerveuses sympathiques dans leur forme grossière. Ce sont des canaux subtils qui véhiculent l'énergie subtile (Sukshma Prana). Dans le corps physique, ces Nadis correspondent approximativement aux chaînes gauche et droite sympathiques.

Ida Nadi commence au testicule droit et Pingala au testicule gauche. Ils rencontrent le Shushumna Nadi au niveau du Muladhara

1. Le Shushumna est en action lorsque les deux narines respirent de façon égale.

2. Anatomiquement, cette description n'est pas tout à fait exacte : seules les chaînes sympathiques longent la colonne vertébrale.

Chakra pour former à cet endroit un nœud. Cette rencontre des trois nadis est connue sous le nom de Mukta Triveni ou encore Brahma Granthi (nœud de Dieu). Ces trois Nadis se rencontrent de nouveau dans les Chakras de Anahata et Ajna.



L'homme et ses chakras

Ida Nadi aboutit à la narine gauche et Pingala à la narine droite. Ida s'appelle aussi « lune » (Chandra Nadi) et Pingala « soleil » (Surya Nadi). Ida rafraîchit et Pingala réchauffe. Pingala digère la nourriture. Ida possède une forme énergétique féminine ; Pingala est rouge et de forme masculine. Ida et Pingala représentent le temps, tandis que Shushumna fait disparaître le temps. Le yogi connaît l'heure de sa mort ; il absorbe son énergie dans le Shushumna Nadi, puis la maintient au sommet du crâne pour défier le temps, c'est-à-dire la mort. Le célèbre yogi Sri Chand Dev de Maharashtra a évité la mort plusieurs fois en dirigeant son énergie ou Prana dans le Shushumna. Il était contemporain de Sri Jnana Dev de Alandi, près de Poona. Il avait le pouvoir de contrôler les animaux sauvages grâce aux pratiques yogiques. Il a rendu visite à Sri Jnana Dev, chevauchant un tigre.

Swara Sadhana

Le Swara Yoga est uniquement fondé sur le souffle. Il est le révélateur de la vérité, de Brahman et confère la connaissance et la joie suprêmes. Accomplissez des actions calmes lorsque le *Ida Nadi* fonctionne correctement¹ et des actions dynamiques lorsque c'est le cas de *Pingala Nadi*². Pratiquez la méditation, le yoga et d'autres exercices qui tendent à l'acquisition de pouvoirs psychiques lorsque le *Shushumna Nadi* fonctionne bien. Si le souffle passe par la narine gauche (lunaire) au lever du soleil pour y rester toute la journée, et si le souffle passe par la narine droite au coucher du soleil pour y demeurer toute la nuit, alors les résultats seront bons. Laissez le souffle circuler dans la narine gauche, c'est-à-dire le *Ida Nadi* pendant le jour et dans le *Pingala Nadi* pendant la nuit. Celui qui pratique ainsi est en effet un grand yogi.

Comment modifier la circulation du souffle dans les Nadis

Les exercices suivants permettent de changer la circulation du souffle de *Ida* à *Pingala*.

Choisissez la méthode qui vous convient le mieux. Pour changer le souffle de *Pingala* à *Ida*, pratiquez le même exercice du côté opposé :

1) Boucher la narine gauche d'un tampon d'ouate ou de tissu pendant quelques minutes.

2) Se coucher sur le côté gauche pendant dix minutes.

3) S'asseoir droit. Plier le genou gauche et placer le talon près de la fesse gauche, le creux axillaire sur le genou gauche. En l'espace de quelques secondes, le souffle passera au *Pingala*.

4) La circulation du souffle peut être modifiée aussi par le *Nauli Kriya*³.

5) Certains peuvent changer le souffle par la volonté.

6) Placer une canne (avec un bout en forme de U pour s'appuyer dessus) au-dessous du creux axillaire gauche et s'y appuyer.

7) Le résultat le plus complet et le plus rapide est obtenu lorsqu'on change la circulation du souffle par le *Khechari Mudra*, grâce auquel le yogi obture le passage nasal avec le bout de sa langue.

Ces exercices ont pour but une régulation générale de la respiration. Nous donnerons dans les chapitres suivants beaucoup d'exer-

1. C'est-à-dire quand la narine gauche respire plus que la droite.

2. C'est-à-dire quand la narine droite respire plus que la gauche. (N.d.t.)

3. Voir le chapitre III.

cices spécialement destinés à la purification des Nadis et à l'éveil de la Kundalini. Une connaissance plus secrète que la science du souffle, un ami plus fidèle que la science du souffle, voilà ce qui n'a jamais été vu ni entendu. Des amis se rencontrent grâce au pouvoir du souffle. La richesse et la réputation sont obtenues par le pouvoir du souffle. Grâce au pouvoir du souffle, la connaissance du passé, du présent et de l'avenir, ainsi que tous les autres pouvoirs, sont acquis, et l'homme atteint le plus haut état.

Sans aucun doute, la pratique systématique et régulière du Swara Yoga procure des bénéfices merveilleux, en laissant le souffle parcourir la narine gauche pendant le jour et la droite pendant la nuit. Un souffle déréglé est cause de nombreuses maladies, alors qu'un souffle bien en ordre donne une vie longue et saine.

Vraiment, je vous le dis, mes chers amis, pratiquez cela. Pratiquez-le dès aujourd'hui. Rejetez la paresse, l'indolence et l'inertie habituelles. Abandonnez le bavardage. Faites quelque chose. Avant de commencer votre pratique, priez le Seigneur Shiva qui a révélé cette merveilleuse science du souffle en chantant : « Om Namashivaya » (« Om, le nom divin »). Priez le dieu Ganesha qui détruit tous les obstacles sur la voie.

Les autres Nadis

Voici d'autres nadis importants : Gandhari, Hasthajihva, Kuhu, Saraswati, Pusha, Sankhini, Payaswini, Varuni, Alambhusha, Vishvadhara et Yaraswini. Ils trouvent aussi leur origine dans le Kanda. Tous ces Nadis se situent à côté des Nadis Shushumna, Ida et Pingala. Ils aboutissent aux différentes parties du corps afin d'accomplir certaines fonctions. Ils sont tous des canaux subtils. D'innombrables Nadis secondaires naissent des Nadis principaux. Comme une feuille couverte de fines ramures, le corps humain contient des milliers de Nadis.

Les Padmas ou Chakras

Les Chakras se trouvent dans le corps astral (Linga Sarira). Ce corps astral prend en charge dix-sept fonctions ou éléments (Tattwas) :

- 1) cinq fonctions de connaissance par les oreilles, la peau, les yeux, la langue et le nez ;
- 2) cinq organes d'action : la parole, les mains, les jambes, les organes génitaux et l'anus ;

3) cinq sortes d'énergie : le Prana, l'Apana, Vyana, Udana et Samana¹ ;

4) le mental (Manas) ;

5) l'intellect (Buddhi), discernement.

Les Chakras ont des centres correspondant dans la moelle épinière et les plexus nerveux. Chaque Chakra contrôle un centre dans le corps physique. Certains médecins cherchent les Chakras dans le corps, mais ils ne peuvent les trouver ; alors ils perdent la foi dans les Ecritures et les pratiques yogiques.

L'énergie subtile agit dans le réseau des Nadis du corps astral. L'énergie grossière agit dans le système nerveux du corps physique. Leurs deux activités sont intimement liées. Elles agissent et réagissent l'une sur l'autre. Les Chakras demeurent dans le corps astral même après la désintégration de l'organisme au moment de la mort. Selon certaines écoles de pensée, les Chakras ne se développent, ne s'ouvrent que par la concentration et la méditation. Mais il semble qu'ils existent même auparavant dans un état subtil, étant donné que la matière grossière n'est qu'un résultat de la matière subtile. Sans cette dernière, le corps physique n'existerait pas. Néanmoins, on ne peut sentir et comprendre les Chakras que pendant la concentration et la méditation.

Les plexus sont formés par la rencontre de plusieurs nerfs, artères et veines. Ces plexus sont connus dans le Vaidya Shastra² sous les noms de : plexus hépatique, cervical, brachial, coccygien, lombaire, sacré, cardiaque, épigastrique, œsophagien, pharyngien, pulmonaire, prostatique, etc. Il y a aussi des plexus ou centres d'énergie subtile (Sakhma Prana) dans le Shushumna Nadi. Toutes les fonctions du corps : nerveuse, digestive, circulatoire, respiratoire, génito-urinaire, etc., sont contrôlées par les centres dans le Shushumna. Ce sont des centres subtils d'énergie vitale. Ils sont les centres de la conscience. Ils possèdent leurs centres correspondants dans le corps physique. Par exemple, l'Anahata Chakra qui se trouve dans le Shushumna Nadi correspond dans le corps physique au cœur (plexus cardiaque).

Ces centres dans le Shushumna Nadi sont aussi appelés « lotus ». Un élément particulier prédomine dans chaque Chakra, et un animal y est représenté. Cela signifie que le « lotus » en question est doué des qualités que représente cet animal. Il y a six Chakras importants : Muladhara, Swadishthana, Manipura, Anahata, Vishuddha et Ajna. Sahasrara qui en est le chef d'orchestre se trouve dans la

1. Ce sont les différentes manifestations du Prana chez l'homme, l'énergie qui rentre avec l'air, l'énergie qui sort avec l'air, l'énergie employée pour les excréments, etc.

2. Une écriture sacrée en Inde.

tête. Ces sept Chakras correspondent à des sphères (Lokas) : Bhuh, Bhuvah, Swah, Maha, Jana, Tapa et Satya Lokas¹. Les Chakras de Muladhara à Vishuddha sont les centres des cinq éléments : terre, eau, feu, air et éther.

Voici les noms d'autres Chakras : Adhara, Amrita, Ananda, Lalita, Balwana, Brahmawara, Chandra, Dipaka, Karnamula, Gulhaha, Kuladipa, Kundali, Galabaddha, Kaladaada, Kaladhwara, Karangaka, Kalabhedan, Lalana, Mahatsaha, Manas, Talana, Mahapadma, Niradhara, Nankula, Prana, Sana, Triveni, Urdhwarandhra, Vajra, etc... Il existe beaucoup d'autres Chakras secondaires. Certains Hatha yogis disent qu'il existe vingt-et-un Chakras secondaires et treize Chakras principaux. D'autres yogis soutiennent l'existence de quarante-neuf Chakras, tandis que les yogis des temps jadis enseignaient qu'il y en avait cent quarante-quatre. Le Lalana Chakra avec ses douze pétales rouges est localisé à la base du palais ; le Manas Chakra avec ses six pétales est étroitement lié aux sensations, aux rêves et aux voyages dans l'astral. Des instructions détaillées vont être données sur chaque Chakra dans les chapitres suivants.

Les pétales sur les Chakras

Chaque Chakra possède un certain nombre de pétales² avec une lettre de l'alphabet sanscrit sur chacune d'elles. Ces lettres représentent les vibrations que produisent les pétales. Chaque lettre forme le Mantra³ de la déesse Kundalini. Les lettres existent dans les pétales sous une forme latente, mais elles peuvent se manifester et leurs vibrations sont ressenties pendant la concentration.

Le nombre de pétales sur les Chakras varie. Le Muladhara possède quatre pétales, Swadishthana six, Manipura dix, Anahata douze, Vishuddha seize et Ajna deux. Toutes les cinquante lettres sanscrites se trouvent sur les cinquante pétales. Le nombre de pétales sur un Chakra est déterminé par le nombre et la position des Nadis qui se rencontrent dans le voisinage du Chakra. Le Chakra donne l'impression d'être un lotus dont les pétales sont les Nadis⁴. Les Chakras et leurs pétales pendent vers le bas lorsque la Kundalini

1. Ce sont les différents niveaux de la conscience dans l'être : le subconscient, l'instinct, la conscience vitale, astrale, mentale, intellectuelle, l'esprit de la vérité, etc.

2. Les « pétales » sont formés par des ramifications multiples des différents Nadis.

3. Un mantra est une formule sacrée, une sorte de prière répétée : « OM mani padmé hum » : OM le bijou dans le lotus du nombril.

4. Ce n'est que par la faculté de la clairvoyance que les chakras peuvent être perçus.

est dans le Muladhara Chakra. Mais lorsqu'elle s'éveille, ils se tournent vers le haut, étant toujours aux côtés de la Kundalini.

Muladhara Chakra

Le Muladhara Chakra est situé à la base de la colonne vertébrale, entre l'organe génital et l'anus. Il se trouve juste au-dessous du Kanda et de l'endroit où se rencontrent les Nadis Ida, Pingala et Shushumna, à la distance de deux doigts au-dessus de l'anus. On l'appelle aussi le Adhara Chakra qui veut dire « support », du fait que tous les autres Chakras se trouvent au-dessus de lui.



De ce Chakra sortent quatre Nadis importants qui apparaissent comme des pétales de lotus. Les vibrations subtiles produites par ces Nadis sont représentées par les lettres sanscrites suivantes : vam, sam, sham, sam. C'est là que dort la Kundalini. Le Dieu Ganesha est la divinité qui préside à ce Chakra. Les sept mondes inférieurs ou Lokas se trouvent au-dessous de ce Chakra (Atala, Loka, Vitala, Sutala, Talatala, Rasatala, Mahatala et Patati)¹. Ce Chakra correspond à l'élément terre et au plan physique (Bhu Loka).

1. Ce sont les mondes astraux et vitaux inférieurs, certains aspects du subconscient, les « enfers » pour certaines sectes.

Au dessus de ce Chakra se situent des mondes (lokas) supérieurs (Bhuvah, Swah, Maha, Jnana, Tapa, Satya). Tous les plans inférieurs sont liés à des Chakras secondaires qui se trouvent dans les jambes et qui sont contrôlés par le Muladhara Chakra. Le yogi qui a pénétré dans ce Chakra grâce à la « terre-concentration » (Prithvi Dharana)¹ arrive à conquérir l'élément terre. Il ne craint plus la mort provoquée par la terre. La couleur de cet élément est jaune. Le « nœud de Dieu » (Brahma Granthi) est dans ce Chakra. Le « nœud du dieu protecteur » (Vishnu Granthi) et le « nœud du dieu destructeur » (Rudra Granthi) se trouvent respectivement dans les Anahata et Ajna Chakras. La syllabe « lam » est la formule sacrée du Muladhara Chakra.

Le yogi qui se concentre et qui médite sur le Muladhara Chakra obtient la connaissance de la Kundalini et les moyens pour l'éveiller. Une fois la Kundalini éveillée, le yogi obtient le pouvoir de lévitation (Darduri Siddhi). Il peut contrôler le souffle, le mental et le liquide séminal. Son énergie entre dans le Brahma Nadi du milieu. Tous ses péchés sont anéantis. Il obtient la connaissance du passé, du présent et de l'avenir. Il jouit d'une félicité naturelle (Sahaja Ananda).

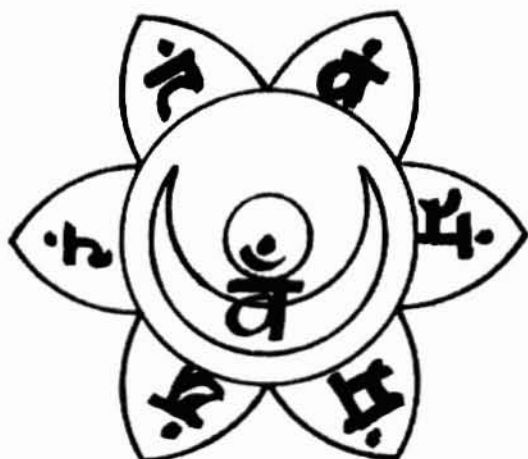
Swadhishtana Chakra

Le Swadhishtana Chakra est localisé dans le Shushumna Nadi à la racine de l'organe génital. Il contrôle la région inférieure de l'abdomen, les reins, etc. L'élément correspondant est l'eau (Apas Tattwa). Dans ce Chakra, il y a un espace semblable à un croissant de lune. Les divinités de ce Chakra sont Brahma (le dieu créateur) et la déesse Rakini². La syllabe « Vam » en est la formule sacrée. La couleur de ce Chakra est rouge, et six Nadis prennent naissance en lui. Les vibrations produites par ces Nadis sont représentées par les lettres sanscrites bam, bham, yam, ram et lam.

Celui qui se concentre et qui médite sur ce Chakra et le dieu correspondant ne craint plus rien de l'eau. Il a un contrôle parfait sur cet élément. Il obtient beaucoup de pouvoirs psychiques, connaissance intuitive et maîtrise parfaite des sens. Aussi connaît-il les mondes astraux. La passion, la colère, l'attachement, l'orgueil, la jalousie et autres impuretés sont complètement anéantis. Le yogi arrive à conquérir la mort (Mrityunjaya).

1. Pour Prithvi Dharana, voir le chapitre suivant.

2. Les déesses dans les Chakras ne sont rien d'autre que les différentes formes de l'énergie créatrice (Shakti).



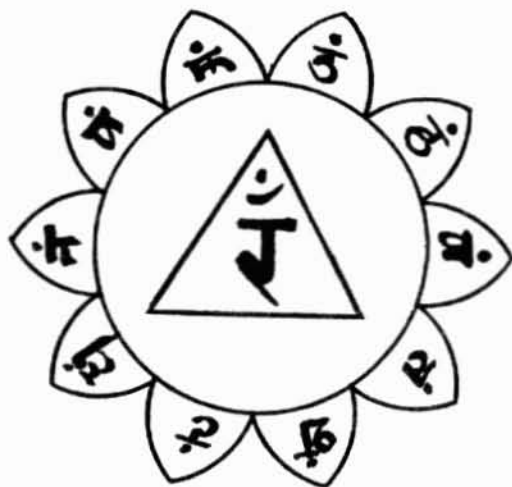
Swadhisthana Chakra

Manipura Chakra

Le Manipura Chakra est le troisième Chakra en partant de Muladhara. Il se trouve dans le Shushumna Nadi au niveau du nombril. Il a son centre correspondant dans le corps physique, et c'est lui qui contrôle le foie, l'estomac, etc. C'est un centre très important. De ce Chakra partent dix Nadis qui ont l'apparence de pétales de lotus. Les vibrations que produisent ces Nadis sont symbolisées par les lettres sanscrites suivantes : dam, dham, nam, tham, dam, dham, nam, pam et pham.

Sa couleur est celle des nuages sombres. A l'intérieur de ce Chakra se trouve un espace de forme triangulaire. C'est la région de l'élément du feu (Agni Mandala ou Tattwa). La formule sacrée est la syllabe ram. Les divinités qui y président sont Vishnu (dieu protecteur) et la déesse Lakshmi. Ce Chakra correspond au plexus solaire dans le corps.

Le yogi qui se concentre sur ce Chakra sera libéré de toute maladie. Il ne craint rien du feu. « Même si on le jette dans le feu, il vit et n'a aucune peur de la mort » (Gheranda Samhita).



Manipura Chakra

Anahata Chakra

Le Anahata Chakra est situé dans le Shushumna Nadi. Il contrôle le cœur et correspond au plexus cardiaque dans le corps physique. Il est rouge foncé. Dans ce Chakra se trouve un espace hexagonal couleur de fumée (noir). L'élément de l'air (Vayu Mandal ou Tattwa) prédomine dans ce Chakra. Quinze Nadis en partent. Les sons que produisent ces Nadis sont représentés par les lettres sanscrites suivantes : kam, kham, gam, gham, gnam, cham, chham, jam, jham, jnam, tam et tham. La formule sacrée en est yam. Les divinités du Chakra sont Shiva-Rudra (dieu créateur dont on parle dans les Upanishads) et la déesse Kakini. Lorsque ce Chakra fonctionne, tout ce que désire le yogi est réalisé (Kalpa Vriksha). Le yogi entend

le son de Anahata (Shabda Brahman) lorsqu'il se concentre sur ce lotus. On l'entend aussi lorsqu'on pratique la Sirshasana¹ pendant longtemps). L'élément air qui se trouve dans ce centre est doué de Sattwa Guna.

Celui qui médite sur ce Chakra domine complètement l'élément air. Il peut voler, entrer dans le corps de quelqu'un d'autre ; il devient l'instrument de l'amour cosmique et possède toutes les autres qualités sattwiques.



Anahata Chakra

Vishuddha Chakra

Le Vishuddha Chakra est situé à la base de la gorge dans le Shushumna Nadi. C'est le centre de l'élément éther (Akasa² Tattwa). La couleur de ce Chakra est bleue. Tous les Chakras au-dessus de Vishuddha appartiennent à l'élément de l'esprit (Manas³ Tattwa). Les divinités qui président à ce lotus sont Sadashiva (l'aspect supérieur de Shiva) et la déesse Shakini. Les pétales en sont formées par seize Nadis. La région de l'éther (Akasa Mandala) a la forme d'une sphère, comme la pleine lune. Le son sacré de l'éther, ham, est dans ce centre. Sa couleur est blanche. Il correspond dans le corps au plexus laryngien.

1. Voir le chapitre sur les asanas, III.

2. Akasa veut dire « espace » qui pénètre partout dans l'univers.

3. Manas : substance mentale ; matière subtile de l'esprit.



Vishuddha Chakra

La concentration sur l'élément de ce Chakra s'appelle « concentration spatiale » (Akasi Dharana). Celui qui pratique cette forme de concentration ne périra pas, même lors de la dissolution du monde. Il obtient la connaissance des quatre Védas¹ grâce à la méditation sur ce lotus. Il détient la connaissance du passé, du présent et de l'avenir.

Ajna Chakra

Le Ajna Chakra est localisé entre les sourcils dans le Shushumna Nadi. L'endroit s'appelle Trikuti. Les divinités qui y président sont Paramashiva (l'aspect suprême du dieu Shiva) qui y prend la forme d'un cygne, et la déesse Hakini. Le son sacré du Chakra est le OM (Pranava). Là se trouve le siège du mental. Les pétales du centre sont formées par deux Nadis qui se situent sur les côtés du Chakra. Les vibrations de ces Nadis sont représentées par les lettres sanscrites ham et ksham. Dans ce centre, se trouve le « nœud de Shiva ». La couleur de ce Chakra est celle de la pleine lune (blanche). Les sons et l'énergie sacrés (Nada et Shakti) se trouvent dans ce centre, ainsi que le Bindu².

Le centre correspondant dans le corps est le plexus caverneux.

1. Ecritures sacrées, partie terminale des Upanishads.

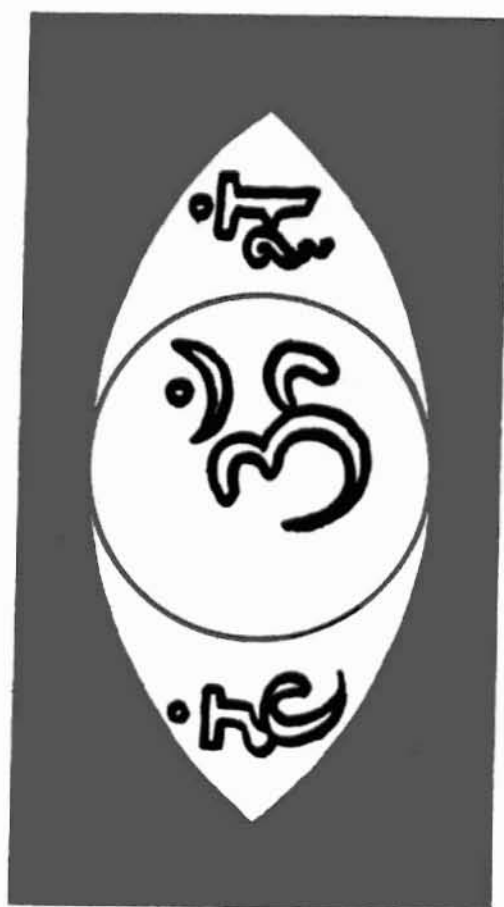
2. Le Bindu est lié à l'endroit creux au sommet du crâne ; il correspond à la fontanelle. C'est par là que l'âme s'échappe à la mort. Ce centre correspond aux lettres sanscrites N et M.

RESUME DES

LES CHAKRAS ou lotus du corps astral	MULADHARA ou Adhara chakra	SWADISHTANA	MANIPURA
Les plexus nerveux correspondant dans le corps physique	Le plexus sacré	Le plexus lombaire	Le plexus solaire
La localisation	Entre la racine de l'organe génital et l'anus. A la base de la colonne vertébrale à l'endroit dit du « Kanda ».	A la racine de l'organe génital (linga), entre les muladhara et manipura chakras.	Au niveau du nombrii (Nabhi Sthana)
Les pétales ou le nombre des nadis	4	6	10
les lettres vibrations des Nadis	Vam, Sam, Sham, Ssam.	Bam, Bham, Mam, Yam, Ram, Lam.	Dam, Dham, Nam, Tam, Ttham, Dam, Dham, Nani, Pam, Pham.
La mandala ou la région du Tatteva (élément)	La région de la terre (Prithvi ou bhumandal)	La région de l'eau (Apas ou jala mandal)	La région du feu (Téjas ou agni mandal)
La forme de la mandala	Carré	Croissant de lune	Triangulaire
La couleur de l'élément	Jaune	Blanc	Rouge
La fonction de l'élément	L'odorat	Le goût	La vue
La divinité qui y préside	Ganesha (Brahma à 4 visages)	Brahma (Narayana à 4 mains)	Shankara à 3 yeux (Vishnu)
La déesse	Dakini	Rakini	Lakini
Le dieu ou l'élément	La terre	L'eau	Le feu
Le bija akshara (formule sacrée)	Lam	Vam	Ram
Les lokas (plans) correspondant	Bhu loka	Bhuvar loka	Siva ou Sivarga loka

CHAKRAS

ANAHATA	VISHUDDHA	AJNA	SAHAS- YARA
LE PLEXUS CARDIAQUE	Le plexus laryngien	L'hypophyse	La glande pinéale
LE COEUR	A la base de la gorge (Kanthamula Sthana)	A l'espace qui se trouve entre les deux sourcils (Bhrumadhya)	
12	16	2	1000
Kam, Kham, Gam, Gnam, Cham, Chham, Jam, Jham, Jnam, Tam, Tham.	Les 16 voyelles sanscrites	Ham, Ksham.	
La région de l'air (Vayu mandal)	La région de l'éther (Vayu mandal)	La région de l'esprit (Avyakta, ahankara, manus)	
Hexagonal	Rond	Rond	
Couleur de la fumée	Bleu		
Les sentiments	L'ouïe	Volonté, décision, détermination	
Shankara (Shiva)	Maheswara Sadasisva en tant que Bindurupa	Sadasiva ou Shambhu Nada	
Kakini	Shakini	Hakini	
L'air	L'éther	L'esprit	
Yam	Ham	Om	
Mahar loka	Jana loka	Tapo loka	Plan de la vérité

*Ajna Chakra*

Celui qui se concentre sur ce Chakra détruit tous les effets des actions antérieures (Karma). On ne peut décrire avec des mots les bénéfices obtenus lorsqu'on médite sur ce centre. L'adepte devient un libéré-vivant (Jivan-Mukti). Il obtient les huit pouvoirs (Siddhis) majeurs et les trente-deux pouvoirs mineurs¹. Les yogis se concentrent sur le son sacré « OM » dans ce lotus, en tournant le regard vers l'espace entre les sourcils (Bhrumadhya Drishti).

1. Voir le chapitre III sur les Siddhis.

Le cerveau

Le cerveau et les nerfs crâniens constituent la partie principale du système nerveux tout entier. C'est une masse de substance nerveuse constituée de matière grise et blanche qui occupe toute la boîte crânienne. Le cerveau est entouré de trois membranes appelées méninges :

- 1) la dure-mère, tissu fibreux de liaison collé aux os crâniens ;
- 2) la pie-mère, deuxième tissu de liaison contenant un réseau de vaisseaux sanguins destinés à irriguer le cerveau ;
- 3) l'arachnoïde, membrane extrêmement fine autour du cerveau lui-même. De l'autre côté de l'arachnoïde, se trouve un espace qui contient le liquide céphalo-rachidien. Le cerveau flotte, en quelque sorte, dans ce liquide.

On peut diviser le cerveau en deux parties : les hémisphères droit et gauche, où se trouvent plusieurs lobes, comme les lobes pariétal, occipital et temporal, chacun d'eux étant le lieu de nombreuses circonvolutions. D'une autre manière, on peut diviser le cerveau en quatre parties :

1) Le cerveau proprement dit : c'est la partie antérieure du cerveau, de forme ovale, la plus volumineuse. Située dans la partie supérieure de la boîte crânienne, elle contient les centres très importants de l'ouïe, de la parole, de la vue, etc. La glande pinéale ou épiphyse se situe, elle aussi, dans cette partie. Dans le yoga, cette glande est considérée comme étant le siège de l'âme. En tout cas, elle joue un rôle important dans la transe extatique (Samadhi) et dans les autres phénomènes psychiques.

2) Le cervelet : c'est le petit cerveau postérieur, mais il a une très grande importance. De forme rectangulaire, il est situé immédiatement au-dessus du quatrième ventricule, au-dessous et en arrière du cerveau. Ici, la substance nerveuse grise enveloppe la substance blanche. Le cervelet régularise la coordination musculaire. C'est à ce niveau que le mental se localise pendant les rêves.

3) Le bulbe rachidien : c'est le commencement de la moelle épinière à l'endroit où la cavité crânienne s'élargit et prend une forme rectangulaire. Le bulbe se trouve entre les deux hémisphères cérébraux, et à son niveau la substance nerveuse blanche enveloppe la substance grise. Le bulbe contient des centres très importants qui contrôlent les fonctions circulatoire, respiratoire, etc. Cette partie du système nerveux doit être, à tout prix, protégée.

4) Le pont de Varole : en quelque sorte il sert de pont entre le bulbe rachidien et le cerveau. Il est constitué de fibres nerveuses grises et blanches qui viennent du cerveau et du bulbe rachidien.

Parmi les cinq ventricules du cerveau, le quatrième en est le principal. Il est situé dans le bulbe rachidien. Ce quatrième ventricule n'est rien d'autre que le canal rachidien lorsque celui-ci pénètre dans la cavité crânienne ; à ce niveau, le canal rachidien augmente seulement de volume.

Chaque nerf du corps est étroitement lié au cerveau. Les douze paires de nerfs crâniens procèdent des deux hémisphères cérébraux et, à partir de la base se dirigent vers les différentes parties du corps. Ce sont les nerfs olfactif, optique, moteur-optique, pathétique, facial, trifacial, trijumeau, auditif, glosso-pharyngien, pneumogastrique, spinal, grand hypoglosse. Ils sont en relation avec l'œil, l'oreille, la langue, le nez, le pharynx, le thorax, etc. Ceux qui veulent approfondir cette étude peuvent le faire dans des livres d'anatomie. Nous n'avons donné ici que les aspects anatomiques essentiels pour comprendre le yoga de la Kundalini.

Brahmarandhra

La traduction littérale de Brahmarandhra est l'« orifice divin ». C'est la demeure de l'âme humaine. Il est connu également sous le nom de la « dixième porte ou ouverture » (Dasamadwara). Situé à l'endroit creux du sommet du crâne qui correspond à la fontanelle antérieure chez le nouveau-né, il se trouve à la jointure des os pariétaux et occipitaux. Chez le nouveau-né cette partie de la tête est molle et très fragile. Au fur et à mesure de la croissance, cet espace est couvert par l'ossification des os du crâne. Dieu créa le corps et y est entré par le Brahmarandhra pour donner l'illumination intérieure. Dans certaines des Upanishads, il est dit que le Brahmarandhra est l'endroit le plus important du corps humain, très propice à la méditation sans forme et sans attributs (Nirguna Dhyana). Lorsque le yogi se sépare du corps au moment de la mort, le Brahmarandhra éclate et le Prana s'échappe (Kapala Moksha). « Cent et un sont les nerfs du cœur, mais seul l'un d'eux (Shushumna) est monté, perçant la tête. Monter par là, c'est atteindre l'immortalité » (Kathopanishad).

Sahasrara Chakra

Le sahasrara chakra est la demeure du Seigneur (Shiva). C'est le monde de la vérité (Satya Loka). Ce lotus se trouve au sommet du crâne. Lorsque la Kundalini est unie à Shiva dans le Sahasrara Chakra, le yogi jouit d'une félicité suprême (Parama Ananda). Il atteint un état de supra-conscience et de plus haute connaissance.

Il devient un « yogi qui sait » (Jnani = connaissance).

Le mot Sahasradala-Padma signifie que ce Chakra possède mille pétales. Mais à ce sujet les opinions varient. Il suffit de savoir que d'innombrables Nadis procèdent de ce centre. Comme pour les autres Chakras, les vibrations produites par les Nadis sont représentées par des lettres sanscrites. Toutes les cinquante lettres de l'alphabet sanscrit se trouvent répétées sur tous les Nadis. Ce Chakra n'est qu'un centre subtil, mais la partie corporelle correspondante est le cerveau. Il est le chef de tous les Chakras, et ceux-ci lui sont intimement liés.

Lalana Chakra

Le lalana chakra est situé immédiatement au-dessus de Ajna Chakra, au-dessous de Sahasrara Chakra. De ce centre naissent douze Nadis. Les vibrations que produisent ces Nadis sont symbolisées par les lettres sanscrites suivantes : ha, sa, ksha, ma, la, va, ra, ya, ha, sa, kha et phrem. La syllabe sacrée « OM » prédomine ici. Au niveau de ce centre, le yogi se concentre sur la forme de son maître et obtient toute connaissance. Ce Chakra est responsable du fonctionnement des douze paires de nerfs crâniens qui quittent le cerveau pour aboutir aux organes des sens.

Résumé des leçons précédentes

Les adeptes du yoga devraient avoir toutes les qualités sattviques¹ et être débarrassés des impuretés. Une base solide pour la vie yogique doit être établie par la fréquentation des sages (satsang), la solitude, la discipline alimentaire, les bonnes manières, l'amélioration du caractère, la chasteté, le renoncement, etc. Pour un progrès rapide sur la voie, l'aide d'un maître qui l'a déjà parcourue est indispensable. Les pays au climat frais et tempéré sont les meilleurs pour la pratique spirituelle.

Les Nadis sont des canaux astraux dans lesquels l'énergie pranique circule vers les différentes parties du corps. Ida, Pingala et Shushumna sont les plus importants des innombrables Nadis.

Tous les Nadis ont leur origine dans le Kanda. Celui-ci est situé entre la racine de l'organe génital et l'anus. Le Shushumna Nadi est situé dans la colonne vertébrale, au niveau du canal rachidien. A l'intérieur du Shushumna Nadi se trouve un Nadi appelé

1. Sérénité mentale, légèreté, luminosité, transparence, lucidité, pensées claires et positives.

Vajra. Le Chitra Nadi ou le Brahmanadi est un canal extrêmement fin à l'intérieur du Vajra Nadi. La Kundalini se dirige dans le Citra Nadi lorsqu'elle s'éveille. Ce sont tous des centres subtils et il n'est pas question, à leur sujet, d'expériences de laboratoire ou de tubes à essais. Sans l'aide de ces centres subtils, le corps grossier ne peut pas fonctionner ni même exister. Muladhara, Swadishthana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna et Sahasrara sont les Chakras principaux. Lorsque la Kundalini monte de Chakra en Chakra, les différents voiles qui enveloppaient l'esprit tombent, le mental s'ouvre et l'adepte entre en état de conscience supérieure. Au niveau de chaque Chakra, le yogi obtient des pouvoirs (siddhis) variés. Ida, Pingala et d'autres Nadis se trouvent sur les côtés de la colonne vertébrale. Ida Nadi aboutit à la narine gauche et Pingala Nadi à la narine droite. Dans la pratique de Swara Yoga, le souffle doit passer par la narine gauche pendant la journée et par la droite pendant la nuit.

La Kundalini mystérieuse

« O Seigneur, tu es le mental, le ciel, l'air, le feu, l'eau et la terre. Rien n'est en dehors de toi. Tu es devenu la Mère divine afin de modifier ta forme de conscience bienheureuse dans la configuration du monde. »

La Kundalini (pouvoir du serpent ou feu mystique) est cette énergie primordiale qui demeure dormante dans le Muladhara Chakra, centre du corps. On l'appelle le pouvoir du serpent ou spiroïde à cause de sa forme en spirale. C'est un pouvoir occulte semblable au feu, une puissance sans borne qui soutient toute vie organique et inorganique.

La Kundalini est le pouvoir cosmique dans des corps individualisés. Ce n'est pas une énergie matérielle comme l'électricité, le magnétisme, etc. C'est un potentiel d'énergie spirituelle ou pouvoir cosmique. Au début de la pratique yogique, l'intellect discriminant (Buddhi) et le mental doivent s'appuyer sur une forme quelconque. A partir de cette forme grossière, on arrive à comprendre par la suite la Kundalini subtile et sans forme. Le Prana, le sens du « je », l'intellect, les sens, le mental, les cinq éléments grossiers et les nerfs sont tous des manifestations de la Kundalini.

C'est l'énergie (Shakti) divine qui, enroulée sur elle-même, se trouve en toutes choses à l'état dormant. Cette Kundalini est représentée la tête tournée vers le bas à l'embouchure du Shushumna Nadi, sur la tête du Linga¹. Elle est symbolisée par un serpent

1. Un linga est une forme phallique de la divinité.

enroulé sur lui-même trois fois et demi. Lorsque la Kundalini s'éveille, il se produit un sifflement analogue à celui d'un serpent frappé avec un bâton. Puis, elle monte vers les autres Chakras en passant par le Brahma Nadi ou Chitra. Ainsi la Kundalini s'appelle aussi Bhujangini qui veut dire « puissance du serpent ». Les trois spirales du serpent représentent les trois Gunas de la nature¹ : Sattwa, Rajas et Tamas, et la demi-spirale représente les différentes modifications (Vikritis) de la nature.

La Kundalini est la déesse de la parole ; elle est louée par tous. C'est elle qui, une fois éveillée par le yogi, achève pour lui son illumination. C'est elle qui donne la libération et la connaissance car elle est cela en réalité. Elle est la source de toute félicité. Elle est conscience pure. Elle est Dieu. Elle est Prana-Shakti, force suprême, la mère divine, le feu, le Bindu et le son (Nada)². C'est uniquement grâce à cette énergie que le monde peut exister. La création, l'existence et la dissolution se déroulent en elle. Les vibrations sonores sont produites par son énergie qui agit sur le prana subtil. Lorsque vous chantez un son de façon continu, le mantra « OM » par exemple, vous pouvez sentir distinctement que les vibrations commencent, en vérité, au niveau du Muladhara Chakra. Toutes les parties du corps fonctionnent grâce aux vibrations du son. La Kundalini maintient l'intégrité de l'âme individuelle grâce à son énergie subtile. Dans chaque branche de travail spirituel, la déesse Kundalini est l'objet d'adoration sous une forme ou sous une autre.

La Kundalini est donc liée au Prana subtil, et celui-ci est à son tour lié aux Nadis et aux Chakras subtils. Les Nadis subtils sont liés à l'esprit et celui-ci est lié au corps tout entier. Vous avez, sans doute, entendu dire que l'esprit pénètre dans toutes les cellules du corps. Le prana est la force motrice de l'organisme. Il est dynamique. L'énergie statique est mise en mouvement par la pratique des respirations yogiques (Pranayamas) et d'autres techniques. Ainsi, elle devient dynamique. Ces deux fonctions, statique et dynamique, sont les formes « endormie » et « éveillée » de la Kundalini.

1. Le mot sanscrit est Prakriti qui veut dire également « monde illusoire ».

2. Nada ne veut pas seulement dire des sons physiquement audibles, mais aussi des sons spirituels et psychiques. Ultérieurement, c'est le verbe qui créa le monde. Pour les Indiens, ce verbe est le « OM » qui peut se prononcer aussi « AUM ».

III. YOGA SADHANA

Comment éveiller la Kundalini

L'adepte doit se dépouiller de tout désir, renoncer à tout attachement avant d'essayer d'éveiller la Kundalini. Elle doit être éveillée uniquement lorsque l'élève a surmonté la passion (Kama), la colère (Krodha), l'attachement (Moha), l'arrogance (Mada) et d'autres impuretés. La Kundalini peut même être éveillée tout simplement en s'élevant au-dessus des désirs et des sens. Le yogi au cœur pur et à l'esprit libre de passions bénéficiera de l'éveil de la Kundalini. Mais celui dont le mental est plein d'impuretés, s'il éveille la Kundalini de manière mécanique par les Asanas, les Pranayamas et les Mudras, ne peut en attendre que des malheurs. Il ne pourra pas monter l'échelle yogique. C'est la première raison pour laquelle certaines personnes s'engagent sur un mauvais chemin ou se retrouvent avec des infirmités physiques. Ce n'est pas le yoga qui est en faute.

Les adeptes doivent d'abord être purs. Puis ils doivent connaître à fond la voie qu'ils entendent suivre, trouver un guide compétent, ensuite exercer une pratique progressive et régulière. Lorsque la Kundalini est éveillée, beaucoup de tentations se présentent à l'adepte, et s'il n'était pas suffisamment pur, il n'aurait pas la force d'y résister.

Une bonne connaissance théorique est aussi essentielle que la pratique. Certaines personnes disent que la théorie n'est pas du tout nécessaire, s'appuyant sur quelques rares cas où la Kundalini s'est éveillée spontanément sans qu'il y ait connaissance des Nadis et des Chakras. Ceci est possible, soit par la grâce d'un maître soit par un développement naturel, mais tout le monde ne peut s'attendre à un éveil de cette nature et négliger le côté théorique. Celui qui unit une bonne connaissance théorique à une pratique régulière arrive rapidement au but désiré.

La Kundalini peut être éveillée par des Pranayamas, des Asanas et des Mudras du Hatha Yoga ; par la concentration et l'entraînement du mental du Raja Yoga ; par la dévotion et le parfait abandon de soi dans le Bhakti Yoga ; par la discrimination et le discernement dans le Jnana Yoga ; par les mantras dans le Tantra Yoga ; et enfin par la grâce du maître. L'éveil de la Kundalini et son union au Soi dans le Sahasrara Chakra produisent l'état de l'extase (Samadhi) et de la libération (Mukti). Le Samadhi n'est pas possible sans l'éveil de la Kundalini.

Pour quelques personnes, n'importe laquelle de ces méthodes suffira pour éveiller la Kundalini. Mais la plupart doivent combiner plusieurs techniques. Cela dépend du progrès qu'a fait l'adepte sur le chemin spirituel. Le maître discernera le niveau du disciple et il indiquera une méthode appropriée qui éveillera sans difficultés la Kundalini, et cela en un minimum de temps. C'est un peu comme le médecin qui prescrit au malade un médicament approprié à sa maladie. Un médicament unique ne peut pas guérir tous les maux. De même, une seule méthode de travail spirituel ne peut convenir à tous.

Beaucoup de gens, de nos jours, qui s'imaginent s'être déjà complètement purifiés, se trompent en choisissant une méthode et négligent beaucoup de points importants dans la Sadhana. Ce sont des âmes pauvres et dans l'illusion. Les élèves rajasiques, qui aiment s'imposer, choisissent quelques exercices selon leur fantaisie, les mettent un peu en pratique et de façon irrégulière ; puis, ils abandonnent la pratique au moindre obstacle.

Lorsque la Kundalini est éveillée, le Prana monte dans le Brahma Nadi prenant avec lui le mental et le feu (Agni). Vous aurez à les faire monter jusqu'à Sahasrara Chakra avec l'aide d'une technique spécialisée, telle le Mahabhéda ou le Shakti Chalan¹.

Une fois la Kundalini éveillée, il ne faut pas la laisser reposer mais la faire monter jusqu'à Sahasrara. Lorsque la Kundalini se trouve au niveau d'un Chakra, l'élève ressent une chaleur intense à l'endroit donné. Puis la Kundalini monte et les Chakras au-dessous semblent froids et sans vie.

Voici quelques signes qui indiquent l'éveil de la Kundalini : l'ivresse divine et la félicité spirituelle ; l'apparition de pouvoirs yogiques ; l'absence de colère, de passion et de haine ; le maintien d'un état d'équilibre mental ; l'amour cosmique ; les visions astrales et un courage suprême. Lorsque la Kundalini dort, l'homme est pleinement conscient du monde et de l'environnement, mais quand elle s'éveille, cet homme n'a plus connaissance du monde extérieur. Il n'a plus de conscience corporelle. Il atteint un état de non-mental.

1. Voir Mudras et Bandhas plus loin.

Lorsqu'elle arrive à Sahasrara, le yogi est un « connaisseur de l'espace » (Chidakasa)¹.

Beaucoup de personnes comprennent mal les descriptions données dans les écrits yogiques sur l'éveil du pouvoir du serpent, son union avec Shiva, sur la joie obtenue par l'absorption du nectar et d'autres fonctions du yoga de la Kundalini. Ces descriptions sont prises dans leur sens littéral. Les hommes pensent qu'ils sont Shiva, que les femmes sont Shakti² et que la simple union sexuelle est le but du yoga de la Kundalini. Ayant mal interprété les textes yogiques, ils commencent à offrir des fleurs à leurs femmes et à les adorer afin de satisfaire leurs instincts³. L'expression « ivresse divine obtenue par l'absorption du nectar » est, elle aussi, mal interprétée. Ils boivent beaucoup de vin et autres boissons alcoolisées s'imaginant jouir ainsi de l'extase divine. Cela n'est que pure ignorance. Ces êtres se trompent totalement. Cette sorte de culte et d'union n'a rien à voir avec le Kundalini Yoga. Ces hommes dirigent toute leur concentration sur les centres sexuels et ils se ruinent. Il y a aussi de jeunes garçons stupides qui pratiquent une ou deux postures ou qui s'exercent n'importe comment pendant quelques jours, à une respiration yogique, et qui prétendent que la Kundalini est montée jusqu'à leur cou. Ils se prennent pour de grands yogis. En réalité, ce sont des âmes à plaindre car elles sont totalement dans l'illusion.

Même un védantin⁴ (élève du Jnana Yoga) peut atteindre son but uniquement par l'éveil de la Kundalini. Aucun état de superconscience ou Samadhi n'est possible sans l'éveil de cette énergie primordiale, qu'il s'agisse de Raja Yoga, Bhakti Yoga, Hatha Yoga ou Jnana Yoga.

Il est facile d'éveiller la Kundalini mais très difficile de la diriger jusqu'à Sahasrara Chakra à travers les autres Chakras. Cela demande grande patience et beaucoup de persévérance, de pureté et de pratique régulière. Le yogi qui fait monter la Kundalini à Sahasrara est le vrai maître de toutes les forces de l'univers. Généralement, les adeptes du yoga arrêtent leur Sadhana à mi-chemin à cause d'une fausse satisfaction (Tushi). Ils s'imaginent être arrivés au but lorsqu'ils ont quelques expériences mystiques ou pouvoirs psychiques. Souvent, ils ont envie de démontrer leurs pouvoirs en

1. C'est-à-dire de la conscience pure, sans forme et sans limites, semblable à l'espace.

2. Shiva et Shakti : Dieu et son énergie, les aspects masculin et féminin.

3. Interprétation erronée du Tantra Yoga où la femme est considérée comme la Mère divine et, de ce fait, devient l'objet d'un culte, d'offrandes, de respect profond.

4. Yogi qui utilise l'intelligence, la méditation et le discernement afin d'atteindre l'état non-duel du Védanta.

public afin d'obtenir la renommée et la réputation (Khyati), ou afin de gagner de l'argent. C'est une grave erreur. Seule une réalisation totale peut donner la libération finale, la paix parfaite et la félicité suprême.

Les différentes méthodes qui visent à éveiller la Kundalini dans le Hatha, Bhakti, Raja et Jnana Yoga vont être décrites les unes après les autres. Certains disciples ne pourront pas procéder grâce à une seule méthode. Pour la plupart, il est nécessaire de faire une combinaison harmonieuse de toutes les méthodes. Si vous êtes assez sages, après avoir étudié les différents exercices, vous allez pouvoir choisir la bonne méthode de Sadhana, celle qui vous convient et vous mènera à la réussite.

Avant d'éveiller la Kundalini, il faut avoir la pureté corporelle (Deha Shuddhi), la pureté des canaux astraux (Nadi Shuddhi), la pureté d'esprit (Manas Shuddhi) et la pureté de l'intellect (Buddhi Shuddhi). Pour la purification corporelle, les six exercices suivants sont conseillés : Dhauti, Basti, Neti, Nauli, Tratak et Kapalabhati. Ceux-ci sont les six exercices purifiants (les Shat-Karma) du Hatha Yoga.

Les Kriyas¹

1. Le Dhauti Kriya

La purification est de deux sortes : interne (Antar-Dhauti) et externe (Bahir-Dhauti). La purification interne peut être effectuée de trois manières :

1) Prenez un beau morceau de mousseline de neuf centimètres de large et de plusieurs mètres de long, une vingtaine si possible. Les bords du tissu doivent être bien cousus et aucun fil de coton ne doit pendre. Il faut bien laver le tissu avant de s'en servir, puis le plonger dans de l'eau tiède. Ensuite, le serrer doucement pour en extraire l'excès d'eau, et avaler le tissu peu à peu. Le premier jour, avaler un mètre seulement. Maintenir le tissu en place, pendant quelques secondes puis le retirer très lentement. Le jour suivant, avaler un peu plus, le garder pendant quelques minutes, puis le retirer lentement. Ainsi, petit à petit, on arrive à avaler toute la longueur du tissu ; le garder dans l'estomac pendant cinq minutes, puis le retirer. Ne soyez pas pressé. Ne vous faites pas mal à la gorge en étant trop violent. Lorsque le Kriya est terminé, buvez une tasse de lait pour lubrifier la gorge. Cet exercice doit être fait lorsque l'estomac est vide. Il est bon de le pratiquer le matin.

1. Kriya : exercice ou activité.

Il n'est pas besoin de pratiquer le Dhauti tous les jours. Une fois par semaine suffit. Cet exercice ne peut faire de mal si on le pratique graduellement. Il est normal d'avoir envie de vomir les deux ou trois premières fois que l'on essaie de pratiquer ce Kriya. L'exercice terminé, nettoyez le tissu avec soin et le garder toujours propre. L'exercice est excellent pour ceux qui ont une nature amorphe, un tempérament lent, inerte. Une pratique régulière et progressive guérira les gastrites, la dyspepsie et les autres maladies de l'estomac et de la rate. Ce Kriya est aussi connu sous le nom de *Vastra Dhauti*. C'est l'une des formes de *Antar Dhauti*.

2) Certaines personnes peuvent boire une grande quantité d'eau et, grâce à certains exercices, la faire passer directement à travers les intestins jusqu'à l'anus. Ce Kriya s'appelle *Varisara Dhauti*. C'est aussi une méthode efficace. Mais la majorité ne peut réussir ce Kriya dans lequel il est nécessaire d'unir le *Nauli Kriya* et le *Uddiyana Bandha*¹. Même la fumée d'une cigarette peut être éliminée par voie anale.

Il existe aussi le *Kunjar Kriya* ou *Vamana Dhauti* pour laver l'estomac. Absorbent une grande quantité d'eau et faites des secousses au niveau de l'abdomen. Ensuite il faut contracter l'estomac et vomir l'eau.

3) La purification interne peut enfin être faite en avalant l'air (*Plavini Mudra*) jusqu'à ce que l'estomac en soit rempli. La méthode employée est une sorte de hoquet. De même qu'on avale de la nourriture petit à petit, il est possible d'avaloir de l'air jusqu'à ce que les intestins en soient remplis. Pour apprendre ce Kriya, il faut trouver quelqu'un qui l'ait bien maîtrisé lui-même. Lorsqu'on contracte les muscles abdominaux, l'air se dégage de l'anus sous forme d'*Apana Vayu*. Ceux qui savent pratiquer ce Kriya peuvent flotter sur l'eau comme un cadavre. Aussi peuvent-ils vivre d'air et d'eau plusieurs jours de suite sans prendre aucun aliment. Quelle que soit la manière dont on pratique le *Dhauti Kriya*, on n'aura plus besoin de prendre des laxatifs. Celui qui le pratique ne souffre jamais d'indigestion ou de constipation.

Il existe d'autres Dhautis : *Danta Dhauti* (le nettoyage des dents), le *Jihva Dhauti* (le nettoyage de la langue), le *Karna Dhauti* (le nettoyage des oreilles), le *Mula Sodhana Dhauti* (le nettoyage de l'anus), etc. La plupart des gens accomplissent ces Dhautis journellement, il n'est pas nécessaire d'en parler davantage.

1. Voir plus loin.

2. Le basti Kriya

Le Basti Kriya sert à éliminer la matière fécale accumulée dans les intestins. Cet exercice existe sous deux formes : Sthala et Jala

Sthala Basti : il s'agit de s'asseoir par terre et de prendre ses orteils dans les doigts, sans plier les genoux. C'est-à-dire exactement la posture du paschimottanasana¹, sinon qu'il n'est ici pas la peine de rapprocher la tête des genoux. En maintenant cette posture, il faut bouger les muscles abdominaux le plus possible. Puis, contracter les muscles du sphincter de l'anus lentement et en appliquant une pression vers le bas. Tel est Sthala Basti.

Jala Basti : est plus efficace que le Sthala Basti. Il faut se procurer un petit tube de bambou de quinze centimètres de long. Puis lubrifier l'un des bouts de cette canule avec de la vaseline, de l'huile ou du savon. Ensuite s'asseoir ou s'accroupir dans une baignoire remplie d'eau. Enfin, introduire le bout lubrifié de la canne de bambou dans l'anus de six à neuf centimètres. Contracter l'anus et aspirer l'eau dans les intestins lentement. Agiter les muscles abdominaux puis rejeter l'eau. Ce Kriya guérit les troubles urinaires, l'hydropisie, la constipation, etc. Il ne faut pas prendre l'habitude de faire cela tous les jours. C'est un lavement à faire seulement de temps en temps. Le moment pour pratiquer ce Kriya est le matin avant de manger. Au cas où il vous serait difficile d'aspirer l'eau par le tube de bambou, vous pouvez employer une poire que l'on trouve sur le marché. Le résultat est le même. La seule différence est que la première méthode vous apprend à maîtriser les muscles abdominaux par le fait d'aspirer et de rejeter l'eau à volonté.

3. Le Neti Kriya

L'exercice du « Neti » a pour but la purification des narines. Celles-ci doivent toujours être maintenues propres. Des narines mal-propres provoquent une respiration irrégulière, et une respiration irrégulière finira par vous rendre malade.

Se procurer un morceau de ficelle fine de 25 à 30 centimètres de long. Elle ne doit avoir aucun nœud et n'être ni trop mince ni trop fragile. Introduire un bout de la ficelle dans la narine droite, en tenant l'autre bout de la ficelle fermement dans la main. Pendant une inspiration continue, essayez de faire passer la ficelle le plus loin possible dans la narine. Puis retirez la ficelle lentement. Faire la même chose avec la narine gauche. Ne pas tirer la ficelle brutalement, ce qui risquerait de blesser les narines. Avec un peu d'entraî-

1. Voir plus loin : les Asanas.

nement, passer la ficelle dans une narine et la retirer par l'autre narine. Au début, cela va vous faire éternuer, mais après trois ou quatre essais il n'y a plus de difficulté. C'est une pratique excellente lorsque les narines sont congestionnées par un rhume¹.

Il existe une autre méthode facile pour nettoyer les narines. Prendre une tasse¹ pleine d'eau froide, la tenir près du nez puis, plongeant celui-ci, aspirer l'eau lentement par les narines pour la renvoyer avec force aussitôt. Cela est facile à réaliser. Après les deux ou trois premiers essais, il peut arriver que l'on attrape un léger rhume ou toux, mais ce n'est pas bien grave, et dès que le rhume est fini l'on peut reprendre cette pratique.

L'exercice de boire l'eau puis de la rejeter par le nez est connu sous le nom de « Seet-Krama ». Lorsqu'on l'aspire par le nez pour la rejeter par la bouche, c'est le « Vyut-Krama ». Dans le Gheranda Samhita, il est dit que le Neti Kriya purifie le crâne et favorise la clairvoyance. Il est thérapeutique en cas de coryza et de rhinite.

4. Le Nauli Kriya

Le Nauli Kriya a pour but de régénérer et de stimuler les organes abdominaux et le système gastro-intestinal. Afin d'être en mesure de pratiquer le Nauli, il faudrait connaître le Uddiyana Bandha². Le Uddiyana Bandha peut être pratiqué même dans une posture assise, alors que le Nauli se fait généralement dans la position debout (voir photo 1, page 112).

Première phase : faire une expiration complète, puis garder les poumons vides. Ensuite, contracter la paroi abdominale et la rétracter vers l'arrière. C'est Uddiyana Bandha et la première phase de Nauli Kriya. Le Uddiyana Bandha se termine avec le Nauli.

Il faut être dans la position debout pour pratiquer Nauli Kriya, les pieds bien écartés l'un de l'autre. Plier le corps légèrement en avant en arrondissant le dos et placer les mains sur les cuisses. Puis pratiquer Uddiyana Bandha. Continuer pendant une semaine avant de procéder à la phase suivante.

Deuxième phase : tout en rétractant vers l'arrière les côtés gauche et droit de la paroi abdominale, il faut laisser libre la partie

1. Le traducteur a trouvé le Neti Kriya plus facile à réaliser lorsqu'il passait la ficelle (ou mieux un cathéter en caoutchouc) dans une narine pour la retirer ensuite par la bouche. Cela chatouille la gorge au début, mais on s'y fait très vite. Puis il s'agit de masser le passage nasal en tenant les deux bouts de la ficelle dans les mains pour les tirer doucement d'abord dans un sens, puis dans l'autre. Alors seulement on retire la ficelle complètement du nez.

2. Voir plus loin.

centrale, c'est-à-dire au niveau des muscles grands droits de l'abdomen. Cela produit une sorte de « tube » musculaire qui sort au milieu de l'abdomen : c'est le Madhyama Nauli. Maintenir cette position aussi longtemps qu'elle ne provoque pas de gêne. S'entraîner à cette phase de Nauli pendant quelques jours.

Troisième phase : rétracter vers l'arrière tout le côté droit de l'abdomen en laissant libre tout le côté gauche. Ainsi le « tube » musculaire se déplace vers la gauche : c'est le Vama Nauli. Puis, rétracter tout le côté gauche de la paroi abdominale en laissant les muscles du côté droit sortir pour former le « tube ». Voilà le Dakshina Nauli. En s'entraînant ainsi progressivement, on apprend à manipuler les muscles gauches, droits et centraux de l'abdomen. On remarquera aussi comment ce « tube » musculaire semble rouler d'un côté à l'autre et vice versa. Pratiquer cette phase pendant une semaine.

Quatrième phase : Maintenant le « tube » musculaire au centre de l'abdomen, et appuyant successivement sur la cuisse gauche puis sur la droite avec la main correspondante, faire rouler le « tube » lentement de la gauche vers la droite, puis de la droite à la gauche, de manière à produire un mouvement abdominal circulaire. Pratiquer cela plusieurs fois de la droite vers la gauche, et plusieurs fois dans le sens opposé. Les muscles doivent être manipulés en un mouvement circulaire lent. Lorsque vous serez plus avancé dans la technique, vous pourrez augmenter la vitesse, mais on obtient tous les bénéfices de l'exercice même lorsqu'il est pratiqué lentement et progressivement. La phase finale de Nauli Kriya prend l'aspect d'une baratte en fonctionnement, à cause des muscles abdominaux qui sous la forme d'un « tube » tournent d'un côté à l'autre.

Les débutants ressentiront une légère douleur abdominale pendant les premiers essais, mais il n'y a aucune raison d'avoir peur ni d'arrêter la pratique. La douleur disparaîtra au bout de deux ou trois jours. Lorsqu'un étudiant yogi avancé démontre le Nauli Kriya, les observateurs sont très étonnés de voir tous les mouvements que l'on peut effectuer avec les muscles abdominaux.

Pour la pratique de Dakshina Nauli, les débutants doivent se pencher légèrement vers le côté gauche afin de rentrer en arrière la moitié gauche de l'abdomen. Au contraire, pour faire le Vama Nauli, ils doivent se pencher un peu vers la droite. Dans le Madhyama Nauli, on projette les muscles abdominaux en avant en rétractant vers l'arrière les deux côtés.

Cet exercice est très difficile à réaliser pour ceux qui sont corpulents. Lorsqu'on a du mal à porter son propre ventre, ce n'est qu'un rêve de vouloir réussir le Nauli Kriya. Cela ne veut pas dire qu'ils ne doivent pas essayer, mais graduellement et lentement. Pour

réussir complètement, ils auront à s'exercer avec persévérance et rigueur pendant assez longtemps. Ceux dont le corps est mince peuvent effectuer ce Kriya de manière esthétique et efficace.

Sur le célèbre quai cosmopolite de Hardwar où des hommes riches se promènent avec leurs femmes, sur les bords du Gange, des personnes font des démonstrations de Nauli Kriya et autres Asanas et Mudras dans le dessein de mendier quelques sous. Ils enchaînent exercice sur exercice très rapidement. On peut voir le même spectacle à Calcutta, à Delhi, à Bombay, à Madras et dans toutes les villes développées. Cela est une sorte de métier et n'a rien à voir avec le yoga. Ce n'est qu'une série d'exploits corporels. Rien qu'en regardant l'état de leurs corps, on s'aperçoit qu'ils ne possèdent pas toutes les qualifications ni toutes les aspirations du yogi. Ils n'arrivent même pas à améliorer leur condition physique car ils sont habitués aux boissons toxiques comme le ganja bhang, etc.

Si les exercices yogiques sont exécutés dans une attitude mentale correcte, ils provoquent automatiquement un progrès spirituel. Le Nauli Kriya élimine la constipation chronique, la dyspepsie et toutes les autres maladies du système digestif. Il facilite aussi la technique du Basti Kriya. Le foie et le pancréas sont stimulés. Les fonctions rénale, splénique, etc., sont améliorées. Le nauli est une bénédiction pour l'humanité. C'est une technique complète en soi qui constitue un « remontant » idéal.

5. *Le Trataka Kriya*

Le Trataka Kriya consiste à fixer son regard sur un point ou sur un objet particulier, sans cligner des yeux. Bien que cet exercice soit l'un des six Kriyas de purification, il est principalement pratiqué pour développer la concentration mentale. Il est très utile aux élèves des Hatha Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga et Raja Yoga. Il n'existe pas de méthode plus efficace lorsqu'il s'agit de contrôler le mental. Certains élèves qui prétendent appartenir à l'école du Jnana Yoga¹ négligent les exercices comme le Trataka sous prétexte qu'ils sont décrits dans les textes sur le Hatha Yoga. Or même Sri Ramana Maharshi, le célèbre Jnani de Tiruvannamalai, pratiquait cet exercice. On s'en apercevait facilement lorsqu'on se rendait à son monastère pour recevoir sa bénédiction. Pendant qu'il était assis sur son divan dans sa chambre, son regard tombait toujours sur le mur devant lui. Quand il s'asseyait sur le balcon dans son fauteuil, son regard fixait doucement les collines dans le lointain ou bien le ciel.

1. Le yoga de la connaissance par le discernement.

Ceci lui permettait de maintenir un état d'esprit équilibré. Rien ne pouvait le distraire. Il était toujours très paisible et vigilant. Il n'était jamais distrait par quoi que ce soit, même lorsque ses disciples parlaient et chantaient à côté de lui.

Les exercices de Trataka Kriya :

1) Maintenir l'image de Jésus, de Krishna, de Rama devant vous. Observez cette image fermement sans cligner des yeux. Observez d'abord la tête ; puis le corps ; puis les jambes. Répétez ce processus de nombreuses fois. Quand le mental devient calme, observez un seul détail de l'image. Maintenez les yeux fixes jusqu'à ce que les larmes commencent à couler. Puis, fermez les yeux et visualisez mentalement l'image.

2) Observez un point noir sur un mur blanc ou dessinez un point noir sur une feuille de papier blanc et accrochez-le au mur devant vous.

3) Dessinez l'image de « OM » sur une feuille de papier et placez-la devant vous pour la pratique du Trataka Kriya.

4) Allongez-vous sur une terrasse ouverte et observez une étoile particulièrement brillante ou bien la pleine lune. Après quelque temps, vous apercevrez des lumières de couleurs différentes. Un peu plus tard, vous ne verrez qu'une seule couleur, et toutes les étoiles aux alentours vont disparaître de votre vision. Lorsque vous observez la pleine lune, vous verrez une lune brillante sur un fond noir. Parfois, vous verrez une énorme masse de lumière tout autour de vous. Quand le regard devient plus intense, on peut aussi voir deux ou trois lunes de la même grosseur ; parfois on peut ne plus voir aucune lune du tout bien que les yeux soient grand ouverts.

5) Choisissez au hasard n'importe quel endroit dans le ciel, soit le matin soit le soir, et observez cet endroit avec un regard stable.

6) Regardez dans une glace et observez la pupille d'un de vos yeux.

7) Certaines personnes pratiquent le Trataka sur l'espace entre les sourcils ou sur le bout du nez. Même lorsqu'elles se promènent, certaines personnes pratiquent le Trataka sur le bout du nez.

8) Les adeptes avancés peuvent pratiquer le Trataka sur les Chakras : Muladhara, Anahata, Ajna et Sahasrara sont les centres les plus importants pour le Trataka.

9) Maintenez la flamme d'une bougie devant vous et observez la flamme. Certaines entités astrales donnent leur bénédiction (Dharshan) par l'intermédiaire des flammes.

10) Très peu de yogis font le Trataka sur le soleil, car cela demande l'aide d'un guide très expérimenté. Ils commencent par

observer le soleil levant, puis, après une pratique progressive, ils arrivent à faire Trataka sur le soleil même à midi. Grâce à cet exercice les yogis obtiennent quelques pouvoirs psychiques particuliers (Siddhis). Tout le monde n'est pas capable de suivre cette voie spirituelle. Les neuf premiers exercices conviennent à tout le monde ; ils sont sans aucun danger. Le dernier exercice ne doit pas être pratiqué sans l'aide d'un guide très expert.

Instructions sur le Trataka Kriya. Lorsque vous pratiquez dans votre pièce réservée à la méditation, asseyez-vous dans votre posture favorite, par exemple la Siddhasana ou la Padmasana¹. A d'autres moments de la journée, vous pouvez pratiquer le Trataka dans la position debout ou dans n'importe quelle position assise. On peut même le pratiquer pendant la promenade. Lorsque vous marchez dans les rues, ne regardez ni à droite ni à gauche. Regardez plutôt le bout de votre nez ou vos pieds. Beaucoup de personnes ne regardent pas le visage de leur interlocuteur. Elles ont trouvé le point sur lequel fixer leur regard pendant qu'elles parlent. On n'a besoin d'aucune posture spéciale pour pratiquer cette Sadhana.

Lorsque vous regardez une image, c'est le Trataka Kriya. Lorsque vous fermez les yeux pour visualiser mentalement l'image, c'est la méditation avec forme et attributs (Saguna Dhyana). Lorsque vous méditez sur les attributs de Dieu, tels que l'omniprésence, l'omnipotence, l'omniscience, la pureté, la perfection, etc., le nom et la forme de l'objet que vous avez choisis pour l'exercice de Trataka vont disparaître automatiquement et vous arriverez à la méditation abstraite sans forme ni attributs (Nirguna Dhyana).

Au début, la pratique de Trataka doit durer deux minutes. Après quelque temps, augmenter avec prudence la durée de l'exercice. Ne soyez pas impatient. Une application graduelle et régulière est nécessaire. Car il ne sert à rien de regarder un point même pendant trois heures de suite, si le mental est en train de vagabonder. C'est seulement en suivant ces conseils que l'on peut progresser dans cette voie et acquérir de nombreux pouvoirs psychiques.

Il n'y a pas lieu de s'inquiéter si vous n'arrivez pas à fixer votre regard de manière stable malgré plusieurs tentatives. Vous pouvez fermer les yeux et regarder un point imaginaire situé entre les sourcils.

Ceux dont les capillaires sanguins oculaires sont affaiblis devraient pratiquer le Trataka, les yeux fermés, sur n'importe quel point imaginaire ou réel, interne ou externe. Il ne faut pas fatiguer les yeux par une pratique trop prolongée. Lorsque vous vous sentez

1. La posture parfaite et la pose du lotus. Voir le chapitre sur les postures.

fatigué, fermez les yeux et maintenez votre attention dirigée sur l'objet de votre Trataka. Pendant que vous êtes assis pour faire le Trataka, bougez le moins possible.

Le Trataka améliore la vue. Beaucoup de personnes qui souffraient de troubles oculaires ont obtenu d'immenses bénéfices grâce à lui. En revanche, si quelqu'un dépasse ses propres moyens et regarde le soleil sans une aide compétente, il risque de provoquer en lui de graves lésions. Pour faire le Trataka solaire, il faut un maître auprès de soi. Celui-ci peut alors vous indiquer une huile que l'on applique sur la tête pour éviter les ennuis et rafraîchir l'organisme. Ainsi, il est bon d'appliquer du miel sur les yeux pendant la nuit, lorsqu'on s'entraîne à regarder le soleil.

Pendant la pratique de Trataka, l'objet choisi changera souvent d'aspect. L'adepte aura beaucoup d'autres visions, et les expériences varient selon les personnes. On a parfois peine à croire les expériences racontées par autrui, tellement elles peuvent être étranges. Le Trataka seul ne peut procurer à celui qui le pratique tous les pouvoirs (Siddhis). Après avoir contrôlé et stabilisé le mental, vous aurez à travailler sur lui par des méthodes prescrites, si vous voulez acquérir ces pouvoirs. Ainsi, les pouvoirs obtenus par cette pratique peuvent être totalement différents selon les adeptes. Tout dépend de l'entraînement que l'on donne au mental, après l'avoir stabilisé.

De jeunes adeptes qui se prennent pour de grands yogis, négligent de telles pratiques, en demandant d'un air moqueur si elles constituent en elles-mêmes la libération. Il est évident que la pratique elle-même n'est pas la libération, mais ces différentes pratiques sont destinées à préparer la libération. Une personne pourrait atteindre ce but grâce à une méthode quelconque, d'autres personnes l'atteindront grâce à d'autres méthodes. Gardez toujours ce point à l'esprit. Sinon, vous risquez de négliger toutes les méthodes. Vous serez mal guidé et vous manquerez le but si vous négligez la Sadhana.

Grâce à Trataka, la vue peut s'améliorer à tel point que ceux pour qui les lunettes étaient indispensables peuvent, à la longue, s'en passer. La volonté se fortifie. La dispersion des facultés cesse. L'esprit devient ferme et stable. La clairvoyance, la lecture des pensées d'autrui, la guérison psychique et autres Siddhis sont obtenus très facilement.

Il faut bien comprendre que les différentes branches du yoga comme le Bhakti, le Jnana, le Hatha et le Karma Yoga, etc., ne sont pas du tout incompatibles les unes avec les autres. Ne négligez pas le Trataka Kriya pour la simple raison qu'il se trouve dans les écrits sur le Hatha Yoga. Même si vous êtes un adepte de Jnana ou de Bhakti¹ Yoga, rien ne vous empêche de pratiquer le Trataka.

1. Le yoga de la dévotion et de l'amour.

C'est un remède puissant et efficace contre la dispersion du mental. Il prépare le mental de manière sûre à la méditation parfaite qui mène à l'extase suprême (Samadhi). Bien entendu, ce n'est qu'un moyen, non un but, mais il faut monter l'échelle yogique degré par degré. Innombrables sont les élèves qui ont bénéficié de Trataka. Cher ami, pourquoi ne commenceriez-vous pas à le pratiquer de façon sincère dès aujourd'hui ? Je vous ai expliqué les différents exercices de trataka. Choisissez l'une des méthodes qui vous convient le mieux et réalise les bénéfices spirituels.

6. *Le Kapalabhati Kriya*

Le Kapalabhati Kriya est un exercice qui vise à la purification du crâne et des poumons. Bien qu'il fasse partie des six exercices purificateurs du Hatha Yoga, c'est aussi un exercice respiratoire (Pranayama).

L'adepte s'assied en Padmasana ou en Siddhasana, les mains sur les genoux. Puis il pratique des inspirations et des expirations rapidement. Ceux qui connaissent le Bhastrika Pranayama¹ peuvent faire Kapalabhati avec facilité. Dans le Bhastrika, il y a une rétention du souffle pendant quelques instants après chaque série d'exercices. Dans le Kapalabhati Kriya, il n'y a pas de rétention respiratoire ; ainsi l'inspiration se fait-elle lentement et doucement, alors que l'expiration est rapide et provoquée par des secousses de l'abdomen. C'est la seule différence entre Kapalabhati et Bhastrika. Pour expulser rapidement l'air des poumons, l'élève contracte ses muscles abdominaux en les rentrant en arrière vers la colonne vertébrale. Pour commencer, une expulsion par seconde suffit. On peut augmenter graduellement le nombre des expulsions jusqu'à cent vingt.

Le Kapalabhati nettoie le système respiratoire et les narines. Il élimine les spasmes des bronches. De ce fait les asthmatiques sont soulagés et guéris par une pratique assidue. La tuberculose pulmonaire peut également être guérie par cet exercice. Les impuretés du sang sont éliminées et les systèmes circulatoire et respiratoire sont tonifiés considérablement.

Ces six exercices du Hatha Yoga sont destinés à purifier le corps. Lorsque les nadis sont impurs, la Kundalini ne peut pas passer de Muladhara à Sahasrara Chakra. La purification des nadis est aussi effectuée grâce aux Pranayamas. Pour pratiquer ces derniers, il faut bien savoir ce qu'est le Prana.

1. Voir le chapitre sur les pranayamas plus loin.

Le pranayama

Qu'est-ce que le Prana ?

Le Prana est la totalité de l'énergie qui se manifeste dans l'univers. C'est la force vitale (Sukshma). Le souffle est la manifestation extérieure du Prana. En exerçant un contrôle sur le souffle grossier, on arrive à contrôler le Prana subtil et intérieur. Le contrôle du Prana mène au contrôle du mental. Celui-ci ne peut fonctionner sans l'aide du Prana. C'est le Prana subtil qui est intimement lié au mental. Le Prana est la totalité de toutes les forces latentes qui se cachent dans l'homme et qui nous environnent. La chaleur, la lumière, l'électricité, le magnétisme, sont tous des manifestations du Prana. Le Prana est lié au mental. C'est par le mental qu'on arrive à la volonté, et par la volonté on arrive à l'âme individuelle, et de l'âme individuelle on se dirige vers l'Être suprême.

Le siège du Prana se trouve dans le cœur. Il n'y a qu'un Prana, mais ses fonctions sont multiples. Ainsi on lui donne cinq noms selon les fonctions qu'il accomplit : Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana. Le tableau ci-dessous éclairera la question des cinq Pranas.

Le souffle qui est dirigé par la pensée sous le contrôle de la volonté est une force vitalisante et régénératrice qui peut être utilisée consciemment pour le développement du soi, pour guérir et pour bien d'autres activités utiles. Les Hatha Yogi considèrent que l'élément pranique (Prana Tattwa) est supérieur à l'élément mental (Manas Tattwa), étant donné que le Prana se trouve aussi là où le mental n'est pas (pendant le sommeil profond, par exemple). Ainsi le Prana a un rôle plus vital que le mental.

Les cinq Pranas

NOM	COULEUR	LOCALISATION	REGION	FONCTION	SUB-PRANAS
Prana	jaune	Anahata Chakra	thorax	respiratoire	le hoquet le rot
Apana	rouge-orange	Muladhara Chakra	anus	érection, action d'uriner et de déféquer	permet d'ouvrir les yeux
Samana	vert	Manipura Chakra	nombril	digestive	provoque la faim et la soif
Udana	violet-bleu	Vishuddha Chakra	gorge	la déglutition. Prend l'âme à Dieu pendant le sommeil. Sépare le corps astral du physique à la mort.	le baillement
Vyana	rose	Swadhisthana	le corps tout entier	la circulation sanguine	provoque la décomposition du corps.

Une fois qu'on sait contrôler les fines vibrations de Prana qui sont à l'œuvre dans le psychique, alors on connaît le secret pour subjuguier le Prana universel. Le yogi qui acquiert ces connaissances ne craint plus aucun pouvoir, car il a la maîtrise de toutes les manifestations du pouvoir dans l'univers. Ce qu'on appelle habituellement la force de la personnalité n'est rien d'autre qu'une capacité naturelle de l'individu pour déployer son Prana. Certaines personnes sont plus puissantes, plus fascinantes et plus influentes que d'autres. C'est grâce au Prana que le yogi utilise consciemment le contrôle de sa volonté.

Ayant acquis une bonne connaissance de l'emplacement des Nadis et des fonctions des différents Pranas, on devrait commencer à purifier ces Nadis. Une personne qui observe les règles de l'éthique (Yama et Niyama), qui évite la compagnie des autres en dehors des études et du travail, qui prend plaisir à la vérité et aux vertus, qui a subjugué la colère, qui s'engage au service de son instructeur spirituel et qui s'est bien instruit dans toutes les pratiques religieuses, celui-là devrait se retirer en un endroit solitaire pour la pratique du yoga.

La purification des Nadis (Nadi Shuddhi) est un processus très important pendant les premières étapes du yoga. Si les Nadis contiennent des impuretés, l'ascension de la Kundalini dans le Shushumna Nadi est sérieusement retardée. La pureté des Nadis facilite l'ascension de la Kundalini. Les Pranayamas purifient rapidement les Nadis, et cela constitue la base du yoga. C'est le fondement même et le commencement du yoga.

De même qu'on peut arrêter tous les rouages d'une machine en arrêtant le rouage principal, de même on peut contrôler les fonctions organiques et le Prana subtil et psychique en contrôlant simplement le souffle. C'est la raison pour laquelle les Pranayamas sont prescrits pour la maîtrise du Prana.

Le Prana constitue la substance du mental. En contrôlant le Prana, on contrôle le mental ainsi que l'énergie sexuelle (Veerya), car le Prana, l'énergie sexuelle et le mental dérivent d'une seule et même source. De même, si l'on contrôle le mental, le souffle s'arrête automatiquement, c'est-à-dire que le Prana a été maîtrisé. Il existe un système nerveux dans le corps astral comme il en existe dans le corps physique. Le système nerveux du corps physique est constitué de Prana grossier (Sthoola), alors que le système nerveux du corps astral est constitué du Prana subtil (Sukshma). Il existe une relation étroite entre ces deux Pranas, de telle sorte qu'ils agissent l'un sur l'autre.

Par le contrôle de l'acte respiratoire, on peut arriver à contrôler efficacement les différentes fonctions corporelles. On arrive facilement et rapidement à contrôler et à développer le corps, l'âme et

l'esprit. La guérison psychique, la télépathie, la clairvoyance et autres pouvoirs ne sont que le résultat du contrôle du Prana. Le processus par lequel le Prana est maîtrisé s'appelle « pranayama ». Ce sont des exercices respiratoires, grâce auxquels on peut contrôler son caractère et les événements extérieurs ainsi qu'harmoniser la vie individuelle avec la vie cosmique ou universelle.

Les Pranayamas

Il existe une grande variété d'exercices parmi les Pranayamas ; ils sont pratiqués selon le but à atteindre et selon la constitution et le tempérament de l'adepte : la respiration profonde, le Pranayama pendant la marche, le Pranayama pendant la méditation, la respiration rythmée, Suryabhedha, Ujjayi, Sitkari, Sitali, Bhastrika, Brahmari, Murcha, Plavini, Kevala kumbhaka, etc. De tous ces exercices, seuls les huit derniers sont décrits dans les textes sur le Hatha Yoga.

Les Nadi Shuddhi Pranayamas

Cependant, avant de commencer la pratique des Pranayamas, il faut nettoyer les Nadis. C'est seulement après que l'on peut espérer obtenir le maximum de bénéfices des Pranayamas. La purification des Nadis se fait avec ou sans l'aide d'une formule sanscrite sacrée (Samanu ou Nirmanu bija). Lorsque le yogi procède en s'aidant d'une telle formule, il s'assied en Padmasana ou en Siddhasana pour offrir ses prières au maître, et médite sur celui-ci. Inspirant par la narine gauche, il répète mentalement la formule « yang » seize fois. Puis, il garde les poumons pleins pendant qu'il répète la même formule soixante-quatre fois. Ensuite, il expire par la narine droite (solaire) pendant qu'il répète la formule trente-deux fois. Le « feu » monte de Manipura Chakra pour s'unir à la « terre » (Prithivi). Puis, il inspire par la narine droite (Pingala Nadi), répétant la formule « rang » seize fois. Il garde les poumons pleins pendant la répétition de la même formule soixante-quatre fois. Ensuite, il expire par la narine gauche (Nadi lunaire) en répétant la formule « rang » trente-deux fois. Après cette respiration, le yogi médite sur la lumière de la lune fixant le regard sur le bout du nez. Pendant ce temps, il inspire de nouveau par la narine gauche en répétant mentalement la formule « thang » seize fois. Il garde les poumons pleins en répétant la formule « vang » soixante-quatre fois. Il se sent « inondé » de nectar¹ et ce nectar nettoie les nadis. Il expire par la narine droite en répétant mentalement la formule « lang » trente-deux fois.

1. De félicité, de pureté.

Maintenant je vais vous indiquer quelques exercices importants et utiles pour l'éveil de la Kundalini.

1. *Le Sukha Purvaka*¹

Asseyez-vous en Padmasana ou en Siddhasana. Fermez la narine droite avec le pouce droit. Inspirez (puraka) par la narine gauche pendant que vous répétez mentalement et lentement la syllabe « OM » trois fois. Sentez le Prana entrer en vous avec l'air inspiré. Après quelque temps, vous arrivez à bien sentir le Prana venir en vous avec l'air. Ensuite, fermez la narine gauche avec l'annulaire de la main droite et retenez le souffle pendant que vous répétez le « OM » douze fois mentalement. Pendant cette rétention respiratoire dirigez votre conscience le long de la colonne vertébrale jusqu'à Muladhara Chakra. Sentez l'influx nerveux percuter le Muladhara Chakra et éveiller la Kundalini. Retirez le pouce droit et expirez par la narine droite en répétant le « OM » six fois. Inspirez de nouveau par la narine droite, retenez le souffle, puis expirez par la narine gauche de la manière déjà décrite. Ces six derniers processus constituent un Pranamaya. Pour commencer, pratiquez six Pranamayas le matin et six autres le soir. Augmentez progressivement le nombre des Pranayamas jusqu'à vingt à chaque séance. Le rapport entre l'inspiration, la rétention et l'expiration est de 1, 4, 2². Vous devez augmenter graduellement la durée de la rétention.

Soyez prudent : ne jamais retenir l'air dans les poumons au-delà de la gêne. Ne soyez pas pressé. Soyez patient. Contractez également le sphincter anal : ceci s'appelle Mulabandha.

Se concentrer sur le Muladhara Chakra en méditant sur la Kundalini. Ceci constitue la partie la plus importante de l'exercice. Dans ce Pranayama, une concentration profonde joue un rôle vital dans l'éveil de la Kundalini. Celle-ci sera éveillée rapidement si le degré de la concentration est intense et régulièrement pratiqué.

Cet exercice aide aussi à guérir l'état maladif ; il purifie les Nadis, stabilise le mental qui tend toujours à se disperser, améliore la digestion et la circulation. Il facilite la chasteté et éveille la Kundalini. Toutes les impuretés du corps sont éliminées.

2. *Le Bhastrika Pranayama*

Des expulsions respiratoires rapides, forcées et successives : telles sont les caractéristiques principales de cet exercice. Le mot

1. Une respiration facile.

2. Pour chaque « OM » inspiratoire, il en faut quatre pendant la rétention et deux pendant l'expiration.

sanscrit « Bhastrika » veut dire « soufflet ». Comme le forgeron qui actionne son soufflet rapidement, l'adepte doit inspirer et expirer rapidement. Asseyez-vous dans votre posture favorite. Gardant la bouche fermée, inspirez et expirez rapidement vingt fois de suite comme un soufflet. Pendant cette respiration il faut dilater et contracter le thorax constamment. La pratique de ce Pranayama produit le bruit du soufflet. Vous devez commencer avec des expulsions forcées du souffle, l'une après l'autre dans une succession rapide. Après une vingtaine d'expulsions, prenez une inspiration profonde et retenez le souffle aussi longtemps que possible sans gêne, puis expirez lentement. Cela constitue un cycle de Bhastrika Pranayama.

Commencez avec dix expulsions par cycle ; les augmenter graduellement de vingt à vingt-cinq par cycle. La durée de la rétention respiratoire doit aussi être augmentée, avec prudence. Reposez-vous un peu à la fin d'un cycle avant d'entreprendre le suivant. Au début, pratiquez trois cycles. Avec un peu d'entraînement vous pourrez aller jusqu'à vingt cycles le matin et vingt cycles le soir.

Les adeptes avancés font ce Pranayama en fermant partiellement la glotte. Ils ne produisent pas alors un bruit fort, comme le font les débutants. Ils peuvent même le faire dans la position debout.

Le Bhastrika Pranayama guérit l'inflammation de la gorge, augmente la puissance digestive, élimine la mucosité néfaste des poumons. Il guérit toutes les autres maladies du nez et des poumons, même l'asthme et la tuberculose, ainsi que d'autres maux provenant d'un excès de bile, de mucosité et d'air. L'exercice donne de la chaleur au corps. C'est le plus efficace de tous les exercices respiratoires. Il permet au Prana de briser les trois nœuds¹. Tous les autres bénéfices de Sukha Purvaka sont également obtenus par ce Pranayama.

3. *Le Suryabheda Pranayama*

Asseyez-vous en Padmasana ou en Siddhasana. Fermez les yeux. Gardez la narine gauche fermée avec l'annulaire de la main droite. Inspirez par la narine droite sans faire de bruit et aussi lentement que vous le pouvez sans ressentir la moindre gêne. Ensuite, fermez la narine droite du pouce droit et retenez le souffle en appuyant le menton contre le sternum (Jalandhara Bandha). Gardez les poumons pleins jusqu'à ce que la transpiration sorte des racines des cheveux. Ce stade ne peut être atteint dès le début de la pratique. Vous aurez

1. Le Swami doit faire allusion ici à l'endroit situé dans le Muladhara Chakra où les trois nadis, ida, pingala et shushumna se rencontrent.

à augmenter la durée de la rétention progressivement. Relevez la tête du sternum puis, libérez la narine gauche et expirez par celle-ci lentement sans faire de bruit, maintenant la narine droite fermée du pouce droit.

Selon les écrits sacrés : « La pratique de Suryabheda Pranayama empêche la dissolution et la mort. Il éveille la Kundalini. »

Cet exercice respiratoire doit être pratiqué régulièrement, car il purifie le cerveau et détruit les vers intestinaux. Il élimine les quatre formes du mal provoquées par l'air (ou le vent) ; il guérit certaines sortes de rhumatisme, ainsi que la rhinite et différentes formes de névralgie. Les vers que l'on trouve dans les sinus frontaux sont également détruits.

4. *Le Ujjayi Pranayama*

Assis dans votre Asana préférée, la bouche bien close, inspirez lentement par les deux narines de manière uniforme et douce. Retenez le souffle aussi longtemps que vous le pouvez sans gêne puis, expirez lentement par la narine gauche en fermant la droite du pouce droit. Bien dilater le thorax pendant l'inspiration. Celle-ci produit un son semblable à celui entendu chez le dormeur. Ceci est dû à la fermeture partielle de la glotte. Ce son respiratoire doit avoir un ton uniforme, discret et continu. Cette respiration peut être pratiquée même dans la position debout ou pendant la promenade. Au lieu d'expirer par la narine gauche, l'on peut expirer lentement par les deux narines.

Cet exercice respiratoire réduit la chaleur de la tête ; celui qui le pratique devient très beau. Le pouvoir digestif est augmenté. Il débarrasse la gorge des mucosités et participe à la guérison de l'asthme, de la tuberculose et autres maladies pulmonaires. Toutes les affections dont la cause est une déficience dans la fixation de l'oxygène se trouvent guéries, ainsi que certaines affections du cœur. Toutes les œuvres sont accomplies grâce au Ujjayi Pranayama. Celui qui pratique régulièrement cette respiration n'est jamais accablé par les maladies des nerfs, la dilatation de la rate, la dyspepsie, la dysenterie, la tuberculose, la toux et la fièvre. Pratiquez le Ujjayi et vous éliminez la décomposition et la mort.

5. *Le Plavini Pranayama*

La pratique de ce Pranayama demande beaucoup d'adresse de la part de l'élève. Celui qui pratique avec succès le Plavini Pranayama peut flotter sur l'eau un temps indéterminé. Il existe un adepte

du yoga qui peut flotter sur l'eau pendant douze heures d'affilée. Aussi celui qui pratique cet exercice peut-il vivre plusieurs jours sans autre nourriture que l'air. L'élève boit l'air littéralement comme s'il buvait de l'eau, pour l'envoyer dans l'estomac. Cet organe se gonfle un peu, et si vous le tapez des doigts, un son particulier s'en dégage. Une pratique graduelle est de règle. Aussi l'aide d'un guide bien versé dans la science des Pranayamas est-elle nécessaire. L'élève se remplit l'estomac d'air peu à peu en l'avalant. Une fois la pratique terminée, l'air doit être complètement éliminé. Ceci se fait par la pratique de Uddiyana Bandha et le hoquet.

6. La guérison pranique

Ceux qui pratiquent les Pranayamas peuvent utiliser leur Prana pour guérir des maladies chroniques. Ils peuvent aussi se recharger rapidement avec le Prana grâce à la rétention du souffle (Kumbhaka). Ne pensez jamais que vous manquerez de Prana en le transmettant aux autres. Plus vous en donnerez, plus le Prana affluera en vous de la source cosmique (Hiranyagarbha). C'est une loi de la nature. Il ne faut pas être avare du Prana. Si quelqu'un souffrant de rhumatismes se présente à vous, massez-lui doucement les jambes de vos mains. Pendant ce massage, pratiquez la rétention du souffle avec l'intention de faire passer le Prana de vos mains au malade. Mettez-vous en relation avec le Prana cosmique et visualisez cette énergie en train de traverser vos mains pour pénétrer dans le malade. Celui-ci ressentira tout de suite une chaleur, un soulagement et une force nouvelle. Vous pouvez aussi guérir les maux de tête, la colique et d'autres maladies grâce à des massages de vos mains magnétiques. Lorsque vous massez le foie, la rate, l'estomac ou d'autres parties et organes du corps, vous pouvez parler aux cellules pour leur commander de fonctionner correctement : « O cellules ! Accomplissez votre travail comme il convient. Je vous le commande. » Les cellules obéiront car elles possèdent aussi une intelligence subconsciente. Répétez votre Mantra lorsque vous êtes en train de transmettre le Prana aux autres. Procédez d'abord à quelques essais. Vous deviendrez de plus en plus efficace et compétent. Vous pourrez même guérir les piqûres de scorpions. Massez doucement les jambes en attirant le poison vers le bas.

En pratiquant régulièrement les Pranayamas, vous pouvez acquérir un pouvoir exceptionnel de concentration, une grande volonté, un corps fort et parfaitement sain. Vous pourrez diriger le Prana consciemment vers les parties malades du corps. Supposons que le foie soit paresseux : asseyez-vous en Padmasana, les yeux fermés. Pratiquez le Sukha Purvaka Pranayama. Dirigez le Prana

dans la région du foie. Concentrez-vous sur cet endroit jusqu'à ce que votre attention y soit bien fixée. Visualisez le Prana en train de pénétrer dans le tissu hépatique et toutes ses cellules. Puis, visualisez le Prana en train d'agir sur le foie de manière curative, régénératrice et constructive. La confiance, l'imagination, l'attention et l'intérêt jouent un rôle capital lorsqu'il s'agit d'envoyer le Prana dans les parties du corps en mauvaise santé pour guérir les maladies. Pendant les expirations, imaginez que les impuretés chroniques du foie sont éliminées. Répétez ce processus douze fois le matin et douze fois le soir. Les malaises disparaîtront en quelques jours. C'est un traitement sans médicaments, naturel. Pendant les Pranayamas vous pouvez diriger le Prana vers n'importe quelle partie du corps et guérir toutes sortes de maladies, aussi bien aiguës que chroniques. Essayez de vous guérir vous-même deux ou trois fois. Vos convictions deviendront de plus en plus fortes. Pourquoi recourir à des remèdes coûteux et toxiques, alors que vous avez à votre disposition un remède qui ne coûte rien et qui est efficace ? Le Prana est toujours prêt à vous aider. Utilisez-le judicieusement.

Lorsque vous serez avancé dans la pratique et dans la concentration, vous pourrez guérir beaucoup de malades uniquement par le toucher. Dans les étapes plus avancées, les maladies peuvent être guéries par la seule volonté.

7. La guérison à distance

Vous pouvez transmettre le Prana à travers l'espace à votre ami qui se trouve au loin. Mais il doit avoir alors une attitude mentale réceptive. Pour guérir à distance, il faut se sentir en rapport direct et sympathique avec les personnes que l'on veut soigner.

On peut se mettre d'accord sur une heure fixe pour le traitement. Ecrivez quelque chose de ce genre : « Soyez prêt à huit heures du soir. Ayez une attitude mentale réceptive. Allongez-vous confortablement et fermez les yeux. Je vous transmettrai mon Prana. » Dites mentalement au malade que vous lui transmettez une bonne provision de Prana, de force vitale. Pratiquez la rétention respiratoire lorsque vous envoyez le Prana. Pratiquez également une respiration rythmée, régulière et harmonieuse. Grâce à l'imagination, visualisez le Prana en train de vous quitter pour traverser l'espace et pénétrer dans l'organisme du malade. Le Prana voyage dans l'espace, invisible comme des ondes électro-magnétiques. Il est aussi rapide que l'éclair. Le Prana, qui a été coloré par la pensée du guérisseur, est projeté au dehors. Vous pouvez vous recharger de Prana en pratiquant la rétention respiratoire. Tout ceci demande une longue pratique, régulière et persévérante.

L'importance du Pranayama

Les deux Gunas Tamas et Rajas¹ constituent une sorte de voile d'ignorance enveloppant l'esprit. Ce voile est retiré par la pratique du Pranayama. Une fois ce voile enlevé, la véritable nature de l'âme est réalisée. La substance de l'esprit (Chitta) est, en elle-même, constituée de particules Sattwiques², mais elle est enveloppée par le Rajas et le Tamas, de la même manière qu'un feu est enveloppé de fumée. Il n'existe pas d'exercice plus purifiant que le Pranayama : il donne la pureté, et la lumière de la connaissance brille. Chez le yogi, les effets du destin qui recouvrent et cachent la connaissance et le discernement sont annulés par la pratique du Pranayama. A cause du pouvoir hallucinant du désir, l'essence de l'homme, qui est, en réalité, lumineuse, est submergée et l'individu se laisse aller au vice. Mais grâce au Pranayama, les effets du destin qui cachent la lumière et ligotent le yogi à la naissance, sont atténués et finalement détruits.

« Le mental est préparé pour la concentration » : *Yoga Sutra* de Patanjali (11-53). Le mental peut être concentré avec efficacité dès que le voile qui cachait la lumière est enlevé. Le mental devient tout à fait stable, « comme une flamme dans un endroit où il n'y a pas de brise » ; l'énergie perturbatrice a été éliminée.

Le mot Pranayama est parfois utilisé pour signifier à la fois l'inspiration, la rétention et l'expiration du souffle. Parfois également on utilise ce mot pour désigner l'une de ces phases respiratoires. Lorsque l'énergie pranique se dirige dans l'élément-espace³, la respiration se ralentit. A ce moment il est facile de l'arrêter complètement. L'activité mentale sera aussi ralentie par la pratique du Pranayama, et il en résultera le détachement (Vairagya).

Les bénéfices du Pranayama

Le corps devient mince, fort et sain. L'excès de graisse est éliminé. Le visage devient rayonnant, les yeux brillent comme des diamants. Celui qui le pratique devient très beau. Sa voix devient douce et harmonieuse. Les sons intérieurs psychiques (Anahata) se manifestent et le yogi les entend distinctement. Il se libère de toutes sortes de maladies. Il s'établit dans l'abstinence (Brahmacharya). L'énergie sexuelle est calmée et stabilisée. La chaleur digestive (Jatharagni) est augmentée. L'adepte se perfectionne si bien dans l'absti-

1. L'inertie et l'activité.

2. C'est-à-dire de vibrations lumineuses, harmonieuses et paisibles.

3. Akasa Tattwa : terme également utilisé lorsqu'on parle de la conscience pure, silencieuse, sans forme, sans limites, lucide et paisible.

nence que son esprit n'est plus troublé — même si une fée voulait l'embrasser. L'appétit est bon. Les Nadis sont purifiés. La dispersion (Vikshepa) est éliminée et le mental devient concentré. Les Gunas Rajas et Tamas sont détruits. Le mental est préparé à la concentration (Dharana) et à la méditation (Dhyana). Les excréments corporels diminuent. Une pratique régulière éveille la force spirituelle intérieure et la lumière spirituelle : l'esprit devient paisible et heureux. L'adepte devient un oordhvareto, c'est-à-dire un yogi chez qui la force sexuelle se dirige vers le haut. Tous les pouvoirs psychiques sont obtenus, mais seuls les adeptes avancés obtiendront tous ces bénéfices.

Instructions sur le Pranayama

Tôt le matin, répondez aux besoins de la nature, puis asseyez-vous pour vos pratiques yogiques. Pratiquez les Pranayamas dans une pièce sèche et bien ventilée. L'entraînement au Pranayama demande une concentration et une attention profondes. Ne le pratiquez pas avec quelqu'un à vos côtés.

Avant de s'asseoir pour pratiquer les Pranayamas, il faut bien se nettoyer les narines. A la fin des pratiques, on peut prendre une tasse de lait ou un repas léger, en laissant d'abord dix minutes s'écouler.

L'élève doit expressément éviter de trop parler, manger et dormir. Aussi ne doit-il pas trop fréquenter ses amis ni se fatiguer inutilement. Pour les repas, il prendra un peu de riz au beurre clarifié (ghee), ce qui lubrifie les intestins et permet à l'air (Vayu) de descendre librement.

Certaines personnes ont tendance à crisper les muscles du visage lorsqu'elles pratiquent la rétention du souffle. Cela doit être évité. C'est le signe que l'on commence à dépasser ses moyens et ses capacités, et cela empêche d'avoir une inspiration et une expiration régulières.

Les Pranayamas peuvent également être pratiqués au saut du lit, avant la pratique de Japa¹ et de la méditation. Ainsi le corps sera-t-il léger et la méditation très agréable. Il faut se faire un emploi du temps selon ses possibilités et convenances.

Il ne faut pas bouger inutilement pendant la pratique des Pranayamas. Lorsque l'on bouge, le mental aussi est souvent dérangé. La posture assise doit être stable et aussi ferme qu'un roc, non seulement pour pratiquer les exercices respiratoires, mais aussi pour la méditation et la répétition des Mantras.

1. Japa : répétition d'une prière ou formule sacrée.

Pendant tous les exercices, on peut répéter un nom sacré comme Rama, Shiva, la Gayatri, ou n'importe quel autre Mantra. Si l'on n'a pas de Mantra, on peut répéter un chiffre quelconque. Néanmoins, les Mantras « Gayatri » ou « OM » sont les meilleurs pour le Pranayama. Au début, il faut régulariser la durée de l'inspiration, de l'expiration et de la rétention en se fondant sur une unité de temps. Mais le rapport entre les durées s'établit automatiquement lorsqu'on pratique les trois phases respiratoires aussi lentement que possible sans éprouver de gêne. Lorsque l'on est plus avancé dans la pratique, ce n'est plus la peine de compter les unités de temps. Le bon rapport s'établit spontanément grâce à l'habitude. Les poumons vous diront quand vous aurez terminé le nombre voulu de Pranayamas.

Il ne faut pas pratiquer les Pranayamas jusqu'à la fatigue. Pendant et après la pratique, il faut toujours que l'esprit soit joyeux et vigoureux. Après la pratique on doit se sentir totalement rafraîchi et revitalisé. Aussi n'est-il pas bon de s'astreindre à trop de règles (règles de conduite, actes philanthropiques, etc.).

Ne pas prendre un bain immédiatement après la séance de Pranayama ; se reposer pendant une demi-heure. Lorsqu'on transpire pendant la pratique, il n'est pas nécessaire de s'essuyer avec une serviette, il est préférable de se masser le corps en frottant la transpiration sur la peau. Ne pas s'exposer aux courants d'air froids à ce moment-là.

Il faut toujours inspirer et expirer très lentement, sans produire aucun son, sauf dans les Pranayamas comme Bhastrika et Kapalabhati où l'on émet un son le plus discret possible.

Il ne faut pas s'attendre à des bénéfices après avoir pratiqué les Pranayamas seulement deux ou trois minutes pendant un jour ou deux. Il faut au moins quinze minutes de pratique journalière au début pendant quelque temps. Ainsi il n'est pas bon de sauter d'un exercice à un autre tous les jours.

Patanjali n'insiste pas sur la pratique des différentes sortes de Pranayamas. Il dit simplement : « Expirez lentement, puis inspirez et retenez le souffle. Vous aurez un mental stable, équilibré et calme. » Ce sont les Hatha yogis qui ont développé les Pranayamas de manière explicite et proposé des exercices variés pouvant convenir à tous.

Le débutant devrait pratiquer l'inspiration et l'expiration seules pendant quelques jours, sans retenir le souffle dans les poumons. L'expiration doit être bien lente, calme et prolongée ; sa durée est le double de celle de l'inspiration.

Même si l'on pratique les Pranayamas dans leur aspect élémentaire et préparatoire, dans n'importe quelle posture assise ou debout, il est certain que quelques bénéfices se feront sentir. Mais si on les

pratique en appliquant toutes les règles prescrites, les fruits en seront rapides.

Il s'agit d'augmenter progressivement la durée de la rétention du souffle. Pendant la première semaine, la rétention peut aller jusqu'à quatre secondes ; jusqu'à huit pendant la deuxième semaine ; jusqu'à douze pendant la troisième semaine, et ainsi de suite jusqu'à ce que la rétention atteigne sa capacité maximale.

L'adepte doit si bien harmoniser l'inspiration, l'expiration et la rétention qu'il ne doit éprouver aucune sensation de malaise ou de suffocation à n'importe quelle étape de la pratique. L'on ne doit jamais ressentir le besoin de faire quelques respirations normales entre deux cycles successifs de Pranayamas. Soyez prudent et attentif. Tout finira par être facile et réussi.

Il ne faut pas prolonger au-delà de ses possibilités la durée expiratoire, car alors l'inspiration suivante sera précipitée et le rythme du Pranayama en sera perturbé.

En régularisant convenablement le rapport entre les trois phases respiratoires, l'on peut arriver à pratiquer tous les cycles voulus de Pranayamas avec une aise totale. La pratique et les expériences vous perfectionneront. Soyez stable. Voici un autre point important : il faut avoir un contrôle efficace sur les poumons à la fin de la rétention du souffle afin que l'expiration soit harmonieuse et proportionnelle à l'inspiration.



Photo 1, Nauli Kriya

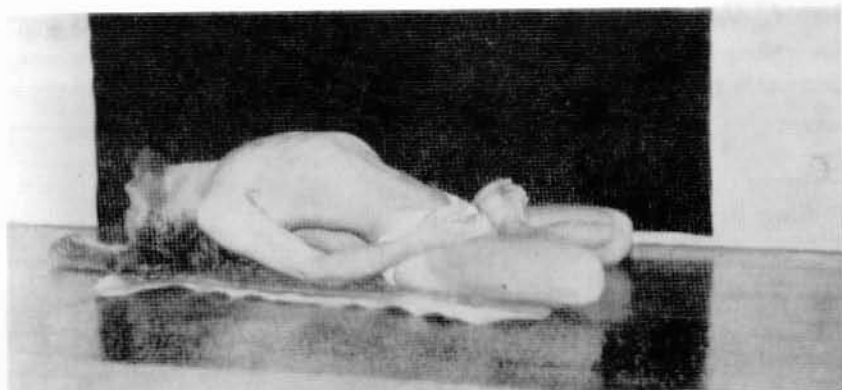


Photo 2, Matsyasana

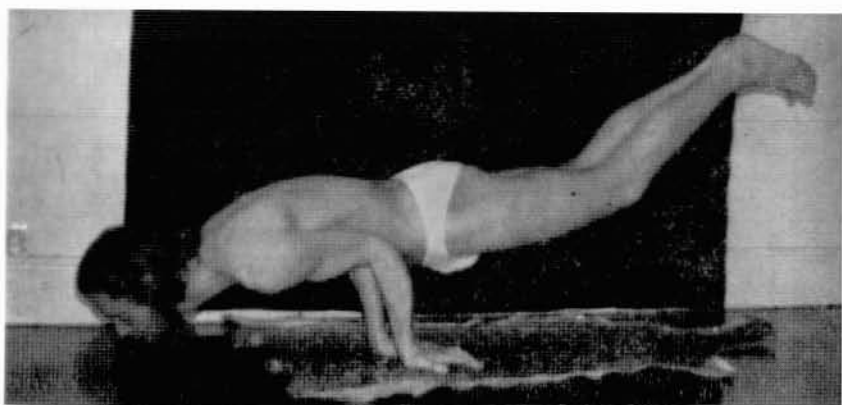


Photo 3, Mayurasana



Photo 4, Ardha Matsyendrasana



Photo 5 Maha Mudra

Les Asanas

L'importance des Asanas

Il existe quatre Asanas (postures) que l'on recommande pour la pratique de la méditation et la répétition d'une formule sacrée (Mantra). Ce sont Padmasana, Siddhasana, Swastikana et Sukhasana. L'élève doit pouvoir s'asseoir dans une de ces quatre postures pendant trois heures de suite, sans bouger le corps. Alors seulement on arrive à la maîtrise d'une Asana (Asana-Jaya). Sinon, il est difficile d'avancer sur la voie de la méditation. Plus on est stable dans sa posture, plus on peut se concentrer. Si l'adepte peut rester tranquille dans une posture pendant une heure, il arrivera à concentrer son mental et à sentir ainsi venant de soi une paix et une joie infinies.

Lorsqu'on est assis dans une posture on peut affirmer et répéter la pensée suivante : « je suis aussi ferme et stable qu'une roche ». Alors l'Asana deviendra stable rapidement. Quand on s'assied pour méditer, on doit devenir comme une statue vivante. Alors la posture sera vraiment stable. En une année de pratique régulière on peut réussir à s'asseoir dans une posture pendant trois heures de suite. On commence par une demi-heure pour augmenter progressivement la durée. Etant assis dans une Asana, on doit maintenir la tête, la nuque et le tronc en une ligne droite. Aussi faut-il s'asseoir toujours dans la même posture jusqu'à ce qu'elle devienne parfaitement stable. Ne jamais changer une posture pour une autre, mais maintenir avec persévérance celle que l'on a choisie. L'Asana donne de la force (Dridhata), le Mudra donne de la stabilité (Sthirata), le recueillement (Pratyahara) donne le courage (Dhairya), le Pranayama donne la légèreté (Laghima), la méditation (Dhyana) donne la perception (Pratyakshatwa) du Soi, et l'extase ou Samadhi donne la solitude (Kaivalya) qui est en réalité la libération et la béatitude finales.

Les postures sont aussi nombreuses que les espèces dans l'uni-

vers. Dans les textes sacrés attribués au dieu Shiva, huit mille quatre cents postures sont décrites. Parmi elles, quatre vingt quatre sont considérées comme les meilleures. Parmi ces quatre vingt quatre, trente-deux sont très importantes et très utiles. Certaines postures se pratiquent dans la position debout, comme la Tadasana (l'arbre), la Trikonasana (l'angle), la Garudasana (l'aigle), etc. D'autres sont exécutées dans la position assise, comme la Paschimottanasana (la pince), la Padmasana (le lotus pose), etc. D'autres encore se font en étant couché, comme la Uttanapodasana, la Pavanmuktasana, etc. Des postures comme la Sirshasana (le poirier), la Vrikshasana (le scorpion), etc., sont pratiquées avec la tête en bas et les jambes en l'air.

Dans les temps passés, les Asanas étaient pratiqués dans les villages ; les peuples étaient forts et sains, et ils vivaient de longues années. On devrait introduire les Asanas dans les écoles et les collèges. La gymnastique corporelle ordinaire ne développe que les muscles superficiels du corps ; grâce à cette méthode, on peut devenir beau et musclé. Mais les Asanas agissent en profondeur, sur les glandes endocrines, les plexus nerveux et les organes internes ; elles visent à la fois le développement physique et spirituel. Des instructions détaillées concernant la technique des quatre vingt quatorze postures principales ont été données dans mon livre « Yoga Asanas ». Il contient aussi beaucoup d'illustrations. Ici je vais donner seulement quelques-unes des postures, celles qui sont utiles pour la pratique de la concentration et la méditation, celles qui favorisent l'éveil de la Kundalini.

1. La Padmasana (la pose du lotus)

Parmi les postures prescrites pour la méditation, c'est la Padmasana qui en est la plus importante. Elle est la meilleure pour la contemplation. Des sages comme Ghéranda et Sandilya en parlent avec beaucoup d'estime de cette posture. C'est aussi une pose extrêmement utile aux chefs de famille (et mères de famille). Elle convient également aux personnes minces et aux jeunes.

L'élève s'assied sur le sol, les jambes étendues devant lui. Puis il place le pied droit sur la cuisse gauche et le pied gauche sur la cuisse droite. Les mains sont placées sur les genoux. On peut aussi entrelacer ses doigts et les placer au-dessus de la cheville gauche. Cela convient à certaines personnes. Une autre manière est de poser les mains sur les genoux, les paumes tournées vers le haut, la pulpe de l'index au contact de la pulpe du pouce : c'est le Chinamudra.

2. La Siddhasana (la posture parfaite)

La posture assise la plus importante après la Padmasana est la Siddhasana. Certains yogis ont parlé de cette posture comme étant même supérieure à Padmasana, lorsqu'elle est employée pour la méditation. Celui qui maîtrise cette posture acquiert beaucoup de pouvoirs (Siddhis). D'ailleurs, elle a été pratiquée par beaucoup de Siddhas¹ dans le passé. D'où le nom de Siddhasana.

Même des personnes corpulentes avec des grosses cuisses peuvent pratiquer facilement cette Asana. Dans certains cas cette posture peut convenir mieux que la Padmasana. Des jeunes Brahmacharins² qui essaient de vivre dans la chasteté devraient pratiquer la Siddhasana. Cette pose ne convient pas aux femmes.

Pour prendre la posture, on place un des talons près du périnée ou du pubis. L'autre talon est placé au-dessus, à la racine de l'organe génital. Les pieds et les jambes sont disposés de telle manière que les chevilles se touchent l'une l'autre. Les mains peuvent être placées comme pour la Padmasana.

3. La Swastikasana (la pose prospère)

La Swastikasana doit être pratiquée en position assise, le corps droit mais détendu. Les jambes sont étendues devant soi, puis le genou gauche est plié et le pied est placé près de la cuisse droite. De la même manière le genou droit est plié et le pied droit est introduit dans l'espace qui se trouve entre les muscles de la cuisse et du mollet gauches. Ainsi les deux pieds se trouvent symétriquement placés, chacun entre la cuisse et le mollet opposés. C'est une posture très confortable.

4. La Sukhasana (la pose facile)

La Sukhasana est une posture facile et confortable, pour la pratique du Japa et de la méditation, le point important étant que la tête, la nuque et le tronc doivent être en ligne, c'est-à-dire que la colonne vertébrale ne doit pas être courbée plus que ses courbures normales. Ceux qui commencent à pratiquer le Japa et la méditation après l'âge de trente ou quarante ans ne sont pas capables, en général, de s'asseoir en Padma, Siddha ou Swastikasana pendant un temps suffisamment long. Beaucoup de gens s'assoient dans n'importe

1. Siddha : un yogi doué de pouvoirs, ou perfectionné.

2. Brahmacharins : moines ayant fait vœu de chasteté.

quelle position fausse et l'appellent « Sukhasana ». Le problème est que, malgré les connaissances qu'ils peuvent avoir, la colonne vertébrale se courbe après quelques minutes.

Maintenant je vais décrire une Sukhasana agréable¹ dans laquelle des personnes âgées peuvent s'asseoir et méditer pendant longtemps. Ce n'est pas une posture pour les jeunes. Elle est spécialement indiquée aux personnes âgées, incapables de s'asseoir en Padma ou Siddhasana malgré des essais répétés. Après s'être assis en tailleur par terre avec les deux pieds au-dessous des cuisses, soulever les genoux au niveau du thorax jusqu'à ce qu'il y ait un espace d'une vingtaine de centimètres entre les genoux. Puis prendre une étoffe qui a été pliée dans sa longueur et la placer de telle sorte qu'elle entoure le dos et les genoux, ensuite faire un nœud des deux bouts de l'étoffe pour que celle-ci supporte les genoux. Les mains sont placées l'une sur l'autre et toutes les deux reposent sur le support formé par l'étoffe. Dans cette posture la colonne vertébrale est maintenue par l'étoffe. Ainsi on peut garder la pose sans se sentir fatigué. Si on ne peut pratiquer aucune autre posture on peut au moins pratiquer celle-ci pour faire la méditation. On peut également étudier les écritures dans cette Asana.

5. La Sirshasana (la pose sur la tête)

Après avoir placé sur le sol une couverture pliée en quatre, se mettre à genou, puis entrelacer ses doigts et les mettre par terre, ainsi que les avant-bras. Poser ensuite le sommet de la tête entre les deux mains entrelacées et soulever les jambes lentement jusqu'à ce qu'elles soient verticales. Maintenir cette posture pendant cinq secondes au début et augmenter la durée graduellement de quinze secondes chaque semaine, jusqu'à pouvoir la maintenir pendant vingt à trente minutes. Puis baisser le corps lentement. Ceux qui sont forts et sains peuvent garder la posture pendant une demi-heure en un espace de deux ou trois mois. La posture doit être pratiquée lentement. Il n'y a aucune crainte à avoir. Si on a le temps on peut pratiquer cette Asana deux fois par jour, le matin et le soir. En prenant cette posture il faut éviter des mouvements saccadés. Dans la pose même, respirer toujours lentement et par les narines, jamais par la bouche.

La Sirshasana peut également être exécutée en plaçant les mains sur le sol, de part et d'autre de la tête, de manière à ce que les

1. Le Swami a omis de décrire la Sukhasana ordinaire : ce n'est que la simple posture de tailleur avec les deux pieds au-dessous des deux cuisses.

trois points d'appui forment un triangle. Cette technique convient mieux aux personnes corpulentes. Si leur sens de l'équilibre est bon, ces personnes peuvent essayer la première méthode (doigts entrelacés). Au début, on peut demander à un ami de tenir ses jambes jusqu'à ce qu'elles soient bien stables. On peut aussi s'aider en pratiquant cette posture près d'un mur. La Sishasana procure une sensation de joie et de bien être. Après l'exercice, il est conseillé de prendre cinq minutes de repos¹, puis de boire une tasse de lait. Il existe des personnes qui maintiennent cette Asana deux ou trois heures de suite.

les bénéfices :

Cette posture facilite le maintien de la chasteté. L'énergie séminale ou sexuelle est transformée en énergie spirituelle (Ojas-Shakti). C'est ce qu'on appelle la sublimation sexuelle. Grâce à cette Sirshasana, les émissions nocturnes seront éliminées, ainsi que la spermatorrhée. Chez un tel yogi, l'énergie séminale se dirige vers le haut jusqu'au cerveau où elle est mise au repos sous forme de force spirituelle. Cette force est utilisée pour la pratique de la contemplation (Dhyana). Lorsqu'on exécute cette Asana, il est bon d'imaginer que l'énergie séminale est en train d'être transmutée en énergie spirituelle (Ojas) en passant le long de la colonne vertébrale jusqu'au cerveau.

La Sirshasana est une vraie bénédiction et les mots ne sauraient décrire convenablement ses effets et ses bénéfices. De cette seule posture, le cerveau peut recevoir un apport suffisant de sang et de prana. La mémoire s'améliore de façon admirable. Les avocats, les occultistes et les intellectuels apprécieront beaucoup cette Asana. Le Pranayama et le Samadhi (extase) sont le résultat spontané de la Sirshasana. Aucun effort n'est nécessaire. En observant le souffle on remarque qu'il devient de plus en plus fin et doux. Au début de la pratique, il y aura quelques légères difficultés avec la respiration, mais au fur et à mesure qu'on avance dans la pratique, tout cela disparaît complètement. On ressent un vrai plaisir et une régénération psychique.

On obtient de grands bénéfices si l'on pratique la Sirshasana avant de s'asseoir pour la méditation. On arrive à entendre les sons psychiques (de Anahata Chakra) très clairement. Les personnes jeunes et robustes devraient pratiquer cette Asana. Les personnes

1. Il est en effet essentiel après cette posture de ne pas se relever immédiatement, et de rester dans une position horizontale, pour équilibrer la masse sanguine.

mariées qui pratiquent la Sirshasana ne devraient pas avoir de rapports sexuels trop fréquents.

6. La Sarvangasana (la chandelle)

Voilà une posture merveilleuse qui donne d'excellents résultats. Elle se pratique sur une couverture pliée, sur laquelle l'élève s'allonge le dos par terre. Il soulève ses jambes lentement, puis le bassin et le tronc, jusqu'à ce que les jambes et le tronc se rapprochent de la verticale. Le dos est soutenu par les mains qui se placent contre les côtes inférieures. Les coudes restent sur le sol. Le tronc est « verticalisé » le plus possible pour que le sternum vienne s'appuyer contre le menton. (C'est le Jalandhara Bandha). La nuque et le haut des épaules doivent être bien appliqués au sol. Une fois la posture prise, le corps ne doit pas basculer à droite et à gauche, et les jambes doivent être maintenues bien verticales. Pour sortir de la posture on laisse ses genoux descendre lentement vers la tête, puis on s'allonge de façon harmonieuse. Dans cette Asana tout le poids du corps est placé sur les épaules. On reste debout sur ses épaules avec l'aide et le support des coudes. Pendant cette pose, se concentrer sur la glande thyroïde à la base du cou : retenir l'air dans les poumons aussi longtemps que possible, mais sans gêne, puis expirer lentement par les narines.

On peut pratiquer cette Asana deux fois par jour, le matin et le soir : elle est, en général, suivie de la Matsyasana (la pose du poisson), ce qui soulage les crampes et les douleurs du dos ou de la nuque. La Matsyasana augmente les bénéfices de Sarvangasana. Au début, rester dans cette posture pendant deux minutes, puis augmenter graduellement jusqu'à trente minutes.

Les bénéfices

Cette posture est un remède idéal contre beaucoup de maladies. Elle aiguise les facultés psychiques et éveille la Kundalini Shakti. Elle élimine toutes sortes de maux intestinaux et gastriques. Elle augmente la puissance mentale.

Cette Asana fournit une grande quantité de sang aux racines des nerfs médullaires, dans la colonne vertébrale. C'est, par excellence, la pose qui conduit le sang dans la colonne vertébrale pour la nourrir de façon complète. En dehors de cette posture et d'autres semblables, les racines nerveuses médullaires n'ont pas la possibilité de recevoir un apport sanguin vraiment suffisant. De plus l'épine dorsale est maintenue très souple et la souplesse vertébrale est synonyme de jeunesse et de santé. La pratique de Sarvangasana aide

l'élève à accomplir son travail en lui donnant de l'énergie ; elle empêche les vertèbres de s'ossifier de manière anormale et prématurée. Ainsi le yogi préserve sa jeunesse pendant longtemps.

La posture facilite l'observance de la chasteté. Comme la Sirshasana, elle favorise la transformation de l'énergie sexuelle en énergie spirituelle. Les émissions nocturnes s'éliminent effectivement. Ceux qui ont perdu leur vitalité sont revitalisés. Le sang est tonifié et purifié. Les nerfs sont stimulés et la Kundalini éveillée. Celui qui pratique cette posture devient agile, fin et énergique. Les muscles dorsaux sont alternativement contractés, relâchés et étirés. Et eux aussi reçoivent un bon apport sanguin et sont nourris grâce aux postures. La Sarvangasana est une thérapie en cas de myalgie, etc.

Celui qui pratique cette Asana ne peut jamais être paresseux. Il est comme un écureuil à deux jambes ! La colonne vertébrale est très importante : elle contient la moelle épinière, les nerfs rachidiens et le système sympathique. Dans le Hatha Yoga, la colonne vertébrale s'appelle Meru Danda. Il est capital de la maintenir dans un état sain, fort et souple.

Les muscles abdominaux, les sphincters anaux et les muscles des cuisses sont aussi tonifiés et nourris. L'obésité, la constipation chronique, l'engorgement du foie et de la rate sont guéris par cette Asana.

7. La Matsyasana (la pose du poisson)

Cette Asana pratiquée avec le Plavini Pranayama, permet à l'adepte de flotter sur l'eau. C'est pourquoi elle a été appelée la pose du poisson. L'adepte s'assied en Padmasana, puis il se couche sur le dos tout en maintenant ses jambes dans la Padmasana (voir photo 2, page 112).

En voici une variante : la nuque est courbée en arrière pour que le sommet de la tête vienne se reposer par terre. Le dos est arqué pour que seul le postérieur reste sur le sol. Les mains sont placées sur les cuisses ou bien on prend les orteils dans les doigts. Le dos doit être bien incurvé pour donner l'apparence d'un pont. Cette variante est plus efficace que la précédente et les bénéfices qu'elle procure sont beaucoup plus nombreux.

Des personnes obèses et dont la largeur des cuisses empêche de faire la Padmasana, peuvent exécuter la Matsyasana en plaçant les jambes dans la position de tailleur.

En général, il est recommandé d'abord de maîtriser la Padmasana : qu'elle soit solide, stable et aisée. Ensuite, on peut pratiquer la Matsyasana pendant dix secondes au début, puis en augmentant jusqu'à dix minutes.

Pour sortir de la pose, dégager doucement la tête en appuyant les coudes par terre, puis se relever et dénouer la Padmasana.

Il convient de pratiquer cette posture après la Sarvangasana. Elle soulagera la raideur de la nuque et toutes sortes de crampes cervicales que pourrait provoquer une longue pratique de Sarvangasana. La posture exerce un massage naturel sur parties congestionnées de la nuque et des épaules. De plus, elle augmente les effets de Sarvangasana, étant son complément. Une respiration profonde est facilitée du fait que la pose ouvre à fond le larynx et la trachée.

La Matsyasana élimine beaucoup de maux, comme la constipation (car elle facilite le passage des matières fécales qui pourraient s'être accumulées dans les intestins), l'asthme, la tuberculose, la bronchite chronique, etc. La respiration profonde entraîne beaucoup de ces bénéfices.

8. La Paschimottanasana (la pince)

Asseyez-vous par terre, et étendez les jambes devant vous. Puis attrapez les gros orteils avec l'index et le pouce, en pliant le tronc vers les cuisses. (Les personnes obèses auront de la difficulté à se plier en avant.) Le tronc doit s'avancer vers les cuisses lentement et sans secousse, jusqu'à ce que l'on puisse reposer le front sur les genoux. Certains peuvent même placer la tête entre les genoux. Le ventre est retiré en arrière lorsqu'on se courbe en avant, ce qui facilite la prise de la posture. Il n'est pas indispensable de toucher les genoux du front immédiatement ; la pose peut être complétée progressivement. Prenez votre temps. Rien ne presse. On peut d'abord maintenir la tête à la hauteur des bras. Des personnes jeunes dont la colonne vertébrale est souple peuvent toucher les genoux de la tête la première fois. Pour des adultes raidis, il faut compter de deux semaines à un mois pour réussir complètement la posture. Les poumons sont vidés d'air jusqu'à ce que l'on sorte de la posture, puis on inspire en relevant le tronc à la verticale.

Au début la pose peut être maintenue pendant cinq secondes, puis cette durée est augmentée graduellement à dix minutes¹.

Ceux qui n'arrivent pas à prendre la posture complète, peuvent en faire la moitié ; d'un côté seulement, avec une jambe et un bras, et vice versa. Ils trouveront cela plus facile. Quelques jours plus tard, quand l'épine dorsale est devenue plus souple, ils peuvent tenter de prendre la posture complète. Dans la pratique des Asanas, il faut garder son bon sens.

1. Dans ce cas il va sans dire que la respiration continue.

Les bénéfices

La Paschimottanasana est une excellente posture qui oblige le souffle à passer par le Brahma Nadi et le Shushumna Nadi. Elle éveille la chaleur digestive, réduit l'excès de graisse abdominale et amincit la taille et le dos. C'est une posture propre à combattre l'obésité. Elle dégage le foie et la rate en réduisant leur volume. Ce qu'est la Sarvangasana pour la stimulation des glandes endocrines, la Paschimottanasana l'est pour la stimulation des organes abdominaux, comme les reins, le foie, le pancréas, etc... Cette Asana soulage la constipation, élimine la paresse du foie, la dyspepsie, la gastrite et l'aérophagie. La lombalgie et toutes sortes de myalgies des muscles dorsaux sont guéries. La posture est excellente en cas d'hémorroïdes et de diabète. Les muscles abdominaux, le plexus solaire, le plexus épigastrique, la vessie, la prostate, les nerfs de la région lombaire et les cordons sympathiques sont tous tonifiés et maintenus en état de santé.

9. La Mayurasana (la pose du paon)

Voici une posture qui est plus difficile à réaliser que la Sarvangasana, car elle demande une certaine force physique (voir photo 3 p. 113).

S'agenouiller par terre mais avec les orteils retournés pour que leur face plantaire touche le sol. Soulever le postérieur, joindre les avant-bras, et poser sur le sol la paume des mains, les deux auriculaires étant en contact et les doigts étant dirigés vers les pieds. Ne pencher en avant et placer l'abdomen sur les bras qui sont à l'horizontale alors que les avant-bras sont verticaux. Ainsi on s'assure un support ferme et stable pour pouvoir soulever les jambes et le tronc et les placer en l'air à l'horizontale. L'abdomen s'appuie sur les bras et les coudes.

Les débutants ont souvent des difficultés à garder l'équilibre une fois que les pieds quittent le sol. Pour prévenir des coups sur la tête en cas de chute, placer un coussin par terre devant soi. Si l'on trouve difficile d'étendre les deux jambes vers l'arrière tout de suite, commencer en étendant l'une d'elles, puis l'autre. Mais si l'on penche le corps en avant en baissant la tête vers le sol, les pieds s'élèveront automatiquement et on peut alors étendre les jambes très facilement. Lorsque la posture est bien prise, la tête, le tronc, les fesses, les cuisses, les jambes et les pieds se trouvent en une ligne droite et horizontale, autrement dit parallèle au sol. Cette pose est très belle à regarder.

Une fois la technique de cette Asana bien comprise, avec un

peu d'entraînement on arrive facilement à garder son équilibre.

La Mayurasana peut être maintenue de cinq à vingt secondes. Ceux qui possèdent une bonne force physique peuvent la garder pendant deux ou trois minutes.

Le souffle doit être retenu lorsque le corps et les jambes sont soulevées. Cela donne de la force et facilite la prise de la posture. Lorsque la pose est terminée, on expire lentement.

Les bénéfices :

C'est une posture excellente pour améliorer la digestion. Elle élimine les effets d'une nourriture malsaine en augmentant la puissance digestive. Elle guérit par conséquent la dyspepsie et les maladies de l'estomac comme la gastrite. Un foie et une rate dilatés anormalement sont décongestionnés grâce à l'augmentation de la pression intra-abdominale. Tous les organes abdominaux sont bien tonifiés. La paresse hépatique disparaît. Même la constipation chronique est éliminée. La Kundalini est éveillée.

10. *La Ardha Matsyendrasana* (la torsion)

La Paschimottanasana et la Halasana assouplissent la colonne vertébrale en cyphose (lorsqu'on se plie en avant). Les Dhanur, Bhujanga et Salabha Asanas sont des postures complémentaires car elles assouplissent les vertèbres en lordose (en arrière). Mais cela ne suffit pas : les vertèbres doivent être assouplies aussi par des mouvements de torsion à droite et à gauche. C'est seulement dans ces conditions qu'une parfaite élasticité de la colonne vertébrale est assurée. La Matsyendrasana exerce magnifiquement ce travail par une torsion latérale des vertèbres (voir photo 4, p. 113).

Le talon gauche est placé près de l'anus au-dessous du scrotum. Le talon peut même toucher le périnée ; une fois à sa place, le talon ne doit pas bouger. Ensuite le genou droit est plié et le pied est placé par terre, la cheville près du genou. Puis le creux de l'aisselle est placé au-dessus du genou droit (le genou droit est maintenu vertical alors que le gauche repose sur le sol). Le genou droit doit être disposé de telle sorte qu'il touche l'arrière du creux axillaire (aisselle). Le bras gauche est passé de l'autre côté du genou droit et les doigts de la main gauche prennent le gros orteil du pied droit. Ensuite l'élève appuie son épaule gauche contre le genou droit pour effectuer un mouvement de torsion de la colonne vertébrale vers la droite. La tête aussi se tourne vers la droite et vers l'arrière le plus possible, jusqu'à ce qu'elle se trouve au-dessus de l'épaule droite. Le bras droit se place en arrière dans la taille et la main se dirige vers la cuisse droite. Tenir la pose de cinq à quinze secondes, en

gardant la colonne vertébrale bien verticale. Ne pas se plier. Ensuite en pratique la même posture avec le côté opposé.

Les bénéfices :

Cette Asana augmente l'appétit en stimulant la chaleur digestive. Elle guérit la maladie, éveille la Kundalini et provoque un fonctionnement régulier de Chandranadi (le canal subtil lunaire qui aboutit à la narine gauche). Dans les mythologies hindoues la lune est située au-dessus de la racine du palais. Cette lune laisse tomber des gouttes d'un nectar qui sont gâchées car elles se mélangent à la chaleur gastrique. La posture de Matsyendra empêche ce nectar d'être brûlé.

Cette posture maintient l'épine dorsale souple et donne un bon massage aux organes abdominaux. La lombalgie et le rhumatisme musculaire du dos sont guéris. Les racines nerveuses rachidiennes et le système nerveux sympathique sont tonifiés, car ils reçoivent un bon apport sanguin. C'est une posture qui s'accorde parfaitement avec la Paschimottanasana.

11. La Vajrasana (la pose du diamant)

Ceux qui s'assoient dans la Vajrasana ont une assise stable et ferme. Ils ne peuvent pas être facilement renversés. Les genoux deviennent très forts, ainsi que la colonne vertébrale. La pose ressemble beaucoup à la Namaz, pose qu'adoptent les musulmans pour la prière.

S'agenouiller en gardant les genoux et les pieds l'un à côté de l'autre. Puis le postérieur se place sur les talons. Les plantes de pieds sont tournées face au plafond et les cuisses reposent sur les mollets. Toute la longueur de la jambe entre le genou et le gros orteil doit être au contact du sol. Tout le poids du corps se place sur les genoux et les chevilles. Au début on ressent des légères douleurs au niveau des genoux et des chevilles mais cela passe assez vite par une pratique régulière. On peut masser les endroits douloureux avec un peu d'huile. Une fois la posture prise, les mains se placent sur les genoux. Le tronc, la nuque et la tête doivent être maintenus dans une ligne droite. C'est une posture fondamentale et très populaire. On peut s'y asseoir avec aisance pour des longues durées. Beaucoup de yogis s'assoient dans la Vajrasana.

Les bénéfices :

Si l'on s'assied dans cette posture pendant quinze minutes après les repas, la nourriture est très bien digérée. Ceux qui souffrent de

la dyspepsie en tireront beaucoup de bénéfices. Les Nadis, les nerfs et les muscles des jambes et des cuisses sont fortifiés ; la myalgie des genoux, des jambes, des orteils et des cuisses disparaît. C'est aussi une pose thérapeutique en cas de sciatique et d'aérophagie. Une pression bénéfique est exercée sur le Kanda et sur toute la région vitale d'où naissent les nadis.

12. *La Oordhva Padmasana* (la pose du lotus soulevée)

Pratiquer d'abord la Sirshasana. Puis plier lentement le genou droit et faire descendre le pied jusqu'à ce qu'il se trouve sur la cuisse gauche. Ensuite plier le genou gauche et placer le pied contre la cuisse droite, pour que vos jambes soient dans la pose du lotus. Cette posture doit être prise avec soin et lentement. Dès qu'on peut maintenir la Sirshasana pendant dix ou quinze minutes, on peut essayer la Oordhva Padmasana. Sinon on risque de tomber et de se blesser. Ceux qui sont habitués à faire la gymnastique et des exercices d'équilibre sur des barres exécutent cette Asana avec aisance.

Les bénéfices de la posture sont les mêmes que ceux obtenus par la pratique de la Sirshasana, avec en plus les effets de la Padmasana sur les cuisses, les jambes, les genoux et les chevilles.

Instructions sur les Asanas

1. Les Asanas représentent la troisième étape dans les huit étapes du Raja Yoga. C'est seulement lorsqu'on a acquis une bonne pratique des Asanas que l'on peut tirer des bénéfices de la pratique des Pranayamas.

2. Il est préférable de prendre les postures sur une couverture étalée par terre. Il faut utiliser un coussin ou une couverture pliée en quatre pour la pratique de la Sirshasana et ses variantes.

3. Il importe aussi de s'habiller d'un vêtement léger et qui ne soit pas trop serré.

4. Les lunettes doivent être retirées pendant la séance des postures afin qu'en cas de chute, elles ne constituent pas un danger pour les yeux.

5. Ceux qui pratiquent la Sirshasana et d'autres postures pendant de longues durées devraient prendre un léger repas ou une tasse de lait après les avoir terminées.

6. Soyez régulier dans la pratique. Ceux qui pratiquent de temps en temps seulement n'en ressentiront pas les bénéfices.

7. Les Asanas doivent être exécutées lorsque l'estomac est vide

le matin, ou au moins trois heures après un repas. Mais le matin reste le meilleur moment.

8. Si les fondations d'un bâtiment ne sont pas bien construites, ce dernier s'écroulera très vite. De la même manière, si un étudiant en yoga ne maîtrise pas les postures, il ne peut pas accéder facilement aux degrés supérieurs des pratiques yogiques.

9. L'entraînement dans la répétition d'une formule sacrée et dans les Pranayamas devrait se faire parallèlement à la pratique des Asanas. Alors seulement, on peut parler d'un vrai yoga.

10. On ne peut pas exécuter toutes les postures à la perfection dès le début. Il faut une pratique régulière pour arriver à la perfection. La patience, la persévérance, la sincérité et l'ardeur sont autant de qualités nécessaires dans le yoga.

11. Il n'est pas nécessaire de changer tout le temps les postures. En fait, il est préférable de garder la même série d'Asanas. On n'obtient aucun bénéfice si l'on exécute une série de poses aujourd'hui et une autre demain.

12. Plus on se perfectionne dans une posture et plus on peut se concentrer et contrôler le mental. Il est difficile d'avancer de manière satisfaisante dans la voie de la méditation si on ne s'est pas stabilisé dans une pose.

13. Une rétention discrète du souffle pendant les postures en augmente l'efficacité en donnant davantage de force et de vitalité à l'adepte.

14. Chacun devrait choisir pour lui-même une série de quelques postures qui conviennent à son tempérament, à sa capacité, à ses besoins et à son emploi du temps.

15. Si vous portez attention à votre régime alimentaire, à votre pratique des Asanas et des Pranayamas, vous obtiendrez en très peu de temps des yeux beaux et brillants, un teint de peau clair et une paix de l'esprit. Le Hatha Yoga procure la beauté, la force et la réussite spirituelle des adeptes du yoga.

16. Un homme pourrait s'asseoir pendant dix heures de suite immobile dans une posture mais cela ne l'empêcherait pas d'être plein de passions et de désirs. Ce n'est qu'un exploit physique comme une acrobatie de cirque. Un autre pourrait pratiquer le Trataka Kriya sans fermer les yeux, sans cligner une fois, ni bouger le globe oculaire, et cela pendant trois heures de suite ; mais cela ne voudrait pas dire que cet homme est sans désir et sans égoïsme. Cela est également une sorte d'exercice physique et n'a rien à voir non plus avec la spiritualité. Très souvent même, les personnes qui peuvent accomplir de tels exercices sont, dans la vie courante, fort décevantes. Faire un jeûne de quarante jours est également un autre type entraînement pour le corps.

17. La pratique des Asanas et des Pranayamas juste avant la séance de méditation est excellente et la favorise. Cette façon de procéder élimine la paresse et l'inertie corporelle et mentale. Elle favorise la stabilité du mental, procurant une vigueur et une paix renouvelées.

18. Les Asanas peuvent être pratiquées sur les bords sablés d'une rivière, ou dans des endroits ouverts et aérés. Il ne faut pas les pratiquer dans une pièce où l'air est vicié.

19. Certains Védantins¹ ont peur de pratiquer les Asanas sous prétexte que cela risquerait d'intensifier la conscience corporelle (Dehadhyasa) et rendre inefficace le renoncement (Vairagya). J'ai vu beaucoup de Védantins dans un état maladif, le corps faible et comme dégénéré. Ils n'ont plus la force d'accomplir un travail spirituel rigoureux. C'est tout juste s'ils peuvent répéter mécaniquement et superficiellement le Mantra « Om Om Om ». Ils n'ont pas suffisamment de force pour maintenir en eux la seule pensée de Dieu à l'exclusion de toutes les autres (Brahmakara Vritti).

20. Le corps est étroitement lié au mental. Un corps malade et faible est sans vie (Jada). Or il est l'instrument indispensable pour la réalisation du Soi. L'instrument doit être maintenu propre, sain et fort.

1. Ceux qui suivent la voie de la connaissance par la méditation et le discernement : le Jnana Yoga ; l'Advaita.

Les Mudras et les Bandhas

Exercices

Les Mudras et les Bandhas sont des attitudes corporelles particulières pour l'éveil effectif de la Kundalini. Dans l'écrit sacré, le *Ghêranda Samhita*, on trouve la description de vingt-cinq Mudras et Bandhas. Les douze suivants en sont les plus importants :

1. le Mula Bandha
2. le Jalandhara Bandha
3. le Uddiyana Bandha
4. le Maha Mudra
5. le Maha Bandha
6. le Maha Vedha
7. le Yoga Mudra
8. le Vipareetakarani Mudra
9. le Khechari Mudra
10. le Vajroli Mudra
11. le Shakti Chalana Mudra
12. le Yoni Mudra.

Beaucoup des exercices sont intimement liés les uns aux autres. Dans certains il s'agit de combiner deux ou trois Bandhas et Mudras ; cela sera évident lors de leur description. Beaucoup de personnes n'arrivent pas à comprendre les techniques exactes des Mudras et des Bandhas comme elles sont décrites dans les textes du Hatha Yoga. De ce fait, elles n'en éprouvent pas les bénéfices.

Les exercices yogiques pratiqués régulièrement et correctement doivent sans aucun doute procurer à l'adepte tout ce qu'il recherche.

« Il n'existe rien dans ce monde qui amène au succès plus que les Mudras. »

Les Mudras et les Bandhas sont thérapeutiques dans le cas de

dyspepsie, de constipation, d'hémorroïdes, de toux, d'asthme, de dilatation de la rate, de maladies vénériennes, de lèpre et même de toutes sortes de maladies considérées comme étant incurables. Ce sont les exercices les plus efficaces pour maintenir la chasteté (Brahmacharya)¹, sans laquelle rien ne peut être accompli sur le chemin spirituel.

1. *Le Mula Bandha*

Le talon gauche étant appuyé contre l'organe génital², placer le talon droit à l'endroit juste au-dessus de cet organe, puis contracter le sphincter (muscle circulatoire) de l'anus, en aspirant vers le haut l'Apana Vayu³. Ceci s'appelle Mula Bandha. L'Apana Vayu, qui est responsable de l'éjaculation et l'excrétion, a naturellement tendance à descendre. Par la pratique de Mula Bandha, l'Apana Vayu est obligé de se tourner vers le haut du corps. De cette manière, l'Apana Vayu est uni au Prana (énergie vitale). Le Prana et l'Apana unis se dirigent dans le Shushumna Nadi. C'est à ce moment que le yogi atteint la perfection dans le yoga. La Kundalini s'éveille. Le yogi boit le nectar d'immortalité. Il se réjouit de la présence de Dieu dans le Sahasrara Chakra. Il obtient des pouvoirs et les attributs divins, tels la sagesse, le renoncement, la paix, l'amour, etc. Lorsque l'Apana est uni au Prana, on entend distinctement les sons psychiques intérieurs (les sons de Anahata). Ces deux sortes de Prana s'unissent au son (Nada) et tous les trois se dirigent vers le sommet du crâne (Bindu); le yogi atteint la perfection dans le yoga. Cette plus haute étape ne peut pas être atteinte la première fois. On doit pratiquer le Mula Bandha pendant une longue période.

La perfection dans la pratique des Pranayamas s'acquiert avec l'aide des Bandhas et des Mudras. L'entraînement dans le Mula Bandha permet un parfait contrôle séminal, donne de la vigueur nerveuse (Dhatu Pushti), soulage la constipation et augmente la chaleur digestive. Durant la pratique de la concentration, de la méditation, des Pranayamas et de toutes les autres activités yogiques, on peut ajouter le Mula Bandha.

1. On traduit Brahmacharya d'habitude par le mot chasteté, mais il possède un autre sens qui veut dire « suivre la voie de Brahman, Dieu » ou « Marcher avec Dieu ».

2. Dans la position assise.

3. L'énergie qui régit la région abdominale et les fonctions excrétoires, énergie qui se dirige d'habitude vers le bas.

2. *Le Jalandhara Bandha*

Comprimer la gorge en appuyant le menton fermement contre le sternum. Ce Bandha se pratique à la fin de l'inspiration et pendant la rétention pulmonaire. La chaleur ventrale venant de la région du nombril, du plexus solaire et du Manipura Chakra, consume le nectar¹ qui descend de Sahasrara Chakra à travers le pharynx. Le Jalandhara Bandha évite la destruction de ce nectar.

3. *Le Uddiyana Bandha*

Le mot sanscrit « Uddiyana » dérive de la racine « ut » et « di » qui veut dire « monter » ou « s'envoler ». Lorsque ce Bandha est bien pratiqué le Prana monte dans le Shushumna Nadi.

Vider les poumons par une expiration forte, puis contracter la paroi abdominale en la rétractant vers la colonne vertébrale et en même temps vers le haut pour effectuer une sorte de voûte avec l'abdomen, de telle sorte que la paroi abdominale monte dans la cavité thoracique. Tel est le Uddiyana Bandha, qui se pratique les poumons vides. L'exercice est facilité si l'on penche le tronc en avant en plaçant ses mains sur les cuisses. Le Uddiyana Bandha constitue la première étape du Nauli Kriya. Ce dernier se fait normalement dans la position debout, mais le Uddiyana Bandha peut être exécuté debout ou assis.

Cet exercice aide beaucoup à maintenir le vœu de chasteté². Il procure la beauté, la santé, la force et la vigueur. Lorsqu'il est associé au Nauli Kriya, il est un tonifiant puissant pour l'estomac, le foie et les intestins. Ce sont les deux armes yogiques contre la constipation, la faiblesse des contradictions péristaltiques de l'intestin et contre tout désordre du tube digestif. Grâce à ces deux exercices seulement, on peut manipuler et masser tous les muscles abdominaux. Dans le massage de l'abdomen, aucune autre pratique ne peut entrer en compétition avec le Uddiyana Bandha et le Nauli Kriya. Ils sont uniques et imbattables dans tous les systèmes d'exercices corporels. Dans les maladies chroniques de l'estomac et des intestins, là où toutes sortes de médicaments ont échoué, le Uddiyana et le Nauli conduisent à une guérison rapide et merveilleuse.

Lorsqu'on pratique les Pranayamas on peut avantageusement

1. Amrita : sécrétion qui donne la jeunesse, la beauté, l'intelligence, la longévité.

2. Pour les moines ou ceux qui se sont retirés du monde et qui donnent tout leur temps à la Sadhana.

les associer à Mula Bandha, Jalandhara Bandha et Uddiyana Bandha. Cela s'appelle le « Bandha Traya »¹.

Le Uddiyana réduit l'excès de graisse abdominale, même dans les cas où les médicaments ne donnent aucun résultat. Pour pouvoir pratiquer le Uddiyana, les personnes obèses devraient arrêter de manger du beurre et autres aliments gras. Elles devraient aussi diminuer la quantité d'eau absorbée par jour. Il serait bon pour ces personnes de faire de longues promenades, car cela les préparera pour la pratique de Uddiyana Bandha.

4. Le Maha Mudra

C'est le plus important de tous les Mudras, c'est pourquoi on l'appelle « Maha Mudra » (grand Mudra).

Etant dans la position assise, appuyer le talon gauche contre l'anus, en étendant la jambe droite devant soi. Prendre l'orteil du pied droit dans les mains. Inspirer puis retenir le souffle. Appuyer fermement le menton contre le sternum (Jalandhara Bandha) et fixer le regard sur l'espace entre les sourcils (Bhrumadhya Drishti). Maintenir la posture aussi longtemps que possible sans sentir une gêne, puis expirer lentement. Fais le même exercice en inversant la position des jambes (voir photo 5, p. 113).

Ce Mudra est bénéfique en cas de tuberculose, d'hémorroïdes, d'engorgement de la rate, d'indigestion, de gastrite chronique, de lèpre, de constipation, de fièvre, et beaucoup d'autres maladies. La durée de la vie est augmentée. Le Mudra permet d'obtenir de grands pouvoirs (Siddhis). Généralement le yogi effectue le Maha Mudra, le Maha Bandha et le Maha Vedha. Ceci est une bonne combinaison. On acquiert des bénéfices maximum. Exercer cette pratique six fois le matin et six fois le soir.

5. Le Maha Bandha

Le Maha Mudra constitue un exercice préparatoire au Maha Bandha.

Dans la position assise, appuyer l'anus sur le talon gauche et placer le pied droit sur la cuisse gauche. Contracter l'anus et les muscles du périnée. Attirer le prana de la région du bassin vers le haut du corps. Aspirer l'air lentement puis le retenir en pratiquant le Jalandhara Bandha aussi longtemps que possible. Puis expirer lentement. Pratiquer le même exercice en inversant la position des

1. Le Bandha complet ou triple.

jambes. Ce Bandha freine la dégénérescence et la mort. Le yogi arrive à son but et obtient tous les pouvoirs.

6. *Le Maha Vedha*

S'asseoir dans la posture de Maha Bandha. Aspirer l'air lentement, puis le retenir. Appuyer le menton contre le sternum en pliant la nuque. Placer les paumes sur le sol. En appuyant par terre avec les mains, soulever le corps lentement et frapper le sol doucement et à plusieurs reprises avec le postérieur. La posture doit être fermement tenue lorsqu'on soulève le postérieur du sol. Ce Kriya empêche la décomposition et la mort. Le yogi arrive à contrôler le mental et à conquérir la mort. Il n'existe pas une grande différence entre le Maha Mudra, le Maha Bandha et le Maha Vedha. En quelque sorte, ils sont comme trois étapes d'un seul exercice.

7. *Le Yoga Mudra*

S'asseoir dans la Padmasana. Placer les paumes des mains sur les talons. Expirer lentement en pliant le corps en avant jusqu'à ce que le front touche le sol. Si l'on garde la pose pendant un certain temps, on peut respirer normalement. Puis revenir à la position verticale en inspirant.

Au lieu de placer les mains sur les talons, on peut aussi passer les mains en arrière du corps en prenant le poignet gauche dans la main droite. Cette pose élimine toutes sortes de désordres abdominaux.

8. *Le Viparitakarani Mudra*

S'allonger par terre sur le dos. Soulever les jambes directement à la verticale et soutenir le corps en plaçant les mains sur les hanches. Garder les coudes sur le sol. Maintenir cette posture de manière immobile. Le soleil demeure à la racine du nombril et la lune à la racine du palais¹. Le processus par lequel le soleil se dirige vers le haut et la lune est vers le bas s'appelle Viparitakarani Mudra. Les positions du soleil et de la lune sont renversées. Le premier jour, maintenir le Mudra pendant une minute. Augmenter graduellement

1. Par soleil l'auteur veut parler de l'énergie vitale et de la chaleur corporelle. Par lune, il veut parler d'un centre ou Chakra qui se trouve dans le palais et d'où s'écoule le « nectar d'immortalité ».

la durée jusqu'à trois heures. Après une pratique de six mois les rides et les cheveux gris disparaissent. Le yogi qui pratique ce Mudra pendant trois heures tous les jours ne craint plus la mort. Etant donnée l'augmentation de la chaleur digestive grâce à ce Mudra, ceux qui le pratiquent pendant de longues durées devraient prendre de légères consommations comme le lait, tout de suite après le Kriya.

9. Le Khechari Mudra

La racine « kha » veut dire « espace » (Akasha) et « Chari » veut dire « mouvoir ». Le yogi se meut dans l'espace¹. La langue et l'esprit demeurent dans l'espace (Akasha). C'est pourquoi on l'appelle Khechari Mudra.

Ce Mudra peut être pratiqué seulement si la personne a suivi les exercices préliminaires sous les instructions directes d'un maître qui lui-même pratique le Khechari Mudra. La partie préparatoire de ce Mudra consiste à rendre la langue assez longue pour qu'elle puisse se placer à l'espace entre les sourcils.

Le maître coupera les tendons inférieurs de la langue avec un couteau pointu, un peu chaque semaine. Grâce à l'application de sel et d'une poudre spéciale, les tendons coupés ne peuvent pas se joindre de nouveau. Cette opération devrait être faite régulièrement, une fois par semaine, pendant une période de six mois.

Masser la langue avec du beurre frais en la tirant avec les doigts. Ainsi que le fermier qui traite sa vache, ainsi le yogi doit faire avec sa langue. Par tous ces moyens on arrive à allonger la langue jusqu'à ce qu'elle puisse toucher le front. Ceci est donc la phase préliminaire de Khechari Mudra.

S'asseoir en Siddhasana. Tourner la langue en arrière et en haut contre la voûte palatale, jusqu'à ce qu'on arrive à boucher l'orifice nasal postérieur avec le bout de la langue. Fixer son regard dans l'endroit entre les sourcils. A ce moment, le Prana quittera les Nadis Ida et Pingala pour se diriger dans le Shushumna Nadi. La respiration s'arrête alors. « La langue se trouve sur le bord d'une source de nectar. » Ceci est le Khechari Mudra.

Par la pratique de ce Mudra, le yogi se libère de la soif, de la faim, de la paresse² et de l'évanouissement³. Il n'est plus sujet à

1. Peut être pris littéralement lorsqu'il s'agit de la lévitation ou figurativement lorsqu'il s'agit de voyages dans l'astral ou dans la conscience infinie.

2. La paresse est l'un des obstacles majeurs dans la vie spirituelle, surtout dans les pays chauds comme l'Inde.

3. En pratiquant certaines techniques yogiques, on a tendance à dormir ou à s'évanouir.

la maladie, à la décrépitude, à la vieillesse et à la mort. Ce Mudra provoque la sublimation de l'énergie sexuelle. Etant donné que le corps du yogi est rempli de nectar, on ne pourra pas le tuer même avec un poison puissant. Ce Mudra donne les pouvoirs aux yogis. Le Khechari est le meilleur de tous les Mudras.

10. *Le Vajroli Mudra*

Voilà un exercice yogique de très grande importance dans le Hatha Yoga. Un entraînement difficile est nécessaire pour atteindre le succès dans ce Mudra. Il existe très peu de personnes expertes dans le Vajroli Mudra.

L'adepte doit passer un cathéter¹ spécial dans l'urètre jusqu'à vingt-cinq centimètres. Puis il doit aspirer de l'eau à l'intérieur de la vessie. Après avoir pratiqué cela, certains yogis arrivent à aspirer du lait, puis de l'huile et même du miel. A la fin, ils aspirent du mercure le long de l'urètre. Plus tard ils arrivent à aspirer ces liquides dans l'urètre même sans l'aide de cathéter. Ce Mudra est une aide puissante dans l'abstinence sexuelle. Le premier jour il faut introduire le cathéter dans l'urètre de deux centimètres seulement ; le deuxième jour, de quatre centimètres ; le troisième jour, de six centimètres, et ainsi de suite. S'exercer progressivement jusqu'à ce qu'on puisse introduire le cathéter dans l'urètre de vingt-cinq centimètres. Le passage devient de plus en plus libre. Raja Bharthruhari pouvait faire ce Mudra à merveille.

Même une seule goutte de semence ne peut quitter ce yogi qui pratique le Vajroli Mudra. Grâce à cet exercice, le yogi peut même réaspirer à l'intérieur de la semence qui aurait commencé à sortir. Le yogi qui préserve sa semence pour la transformer en énergie spirituelle vainc la mort. Une odeur agréable se dégage de son corps.

Trilingaswami de Bénarès était un expert dans cet exercice. Le Swami Kuvalayananda de l'Institut de Lonavla enseigne ce Mudra.

Le Vajroli Mudra est aussi connu sous le nom de « Yoni Mudra ». Néanmoins la description de Yoni Mudra sera donnée séparément.

Le but de Vajroli Mudra est de permettre au yogi de s'établir parfaitement dans la chasteté (Brahmacharya). Très souvent, lorsque les adeptes pratiquent ce Mudra, ils dirigent leur esprit inconsciemment sur les centres sexuels, ce qui les empêche de réussir. Lorsqu'on lit la description de ce Mudra, on comprend clairement qu'une abstinence stricte est absolument nécessaire. Pour la pratique de Vajroli Mudra il n'y a aucune nécessité de rapports sexuels. Parfois

1. Les yogis emploient un tube en argent.

les chefs de famille, qui croient que le Vajroli est une méthode de contraception, s'y intéressent vivement. Ce n'est que stupidité et illusion. Ils n'ont pas compris ni la technique ni le but de cet exercice important.

La pratique de Mula Bandha, de Maha Bandha, de Maha Mudra, des Asanas, des Pranayamas, etc., aidera l'adepte dans la compréhension et la réussite de Vajroli Mudra. Cela doit être fait sous la supervision directe d'un maître.

11. *Le Shakti Chalana Mudra*

S'asseoir dans une pièce calme en prenant la posture de Siddhasana. Aspirer l'air fermement et le joindre à l'Apana¹. Pratiquer le Mulabandha et le maintenir jusqu'à ce que le souffle entre dans le Shushumna Nadi. A cause de la rétention du souffle, la Kundalini est suffoquée, alors elle s'éveille et se dirige le long du Shushumna Nadi jusqu'au sommet de la tête (Brahmarandhra).

S'asseoir dans la pose de Siddhasana. Prendre l'un des pieds au niveau de la cheville dans une main et frapper le périnée (Khandha) du pied à un rythme lent. Ceci s'appelle Tadan Kriya. C'est aussi une technique qui éveille la Kundalini. En pratiquant ce Mudra on peut devenir un Siddha².

12. *Le Yoni Mudra*

S'asseoir dans la Siddhasana. Boucher les oreilles avec les pouces, les yeux avec les index, les narines avec les majeurs, la lèvre supérieure avec les annulaires et la lèvre inférieure avec les auriculaires. Ceci est une pose merveilleuse pour la pratique du Japa (Mantra, formule sacrée). Se recueillir à l'intérieur de soi-même et méditer sur les Chakras et sur la Kundalini. Beaucoup de personnes trouvent ce Mudra plus difficile à réaliser que les autres. Il exige beaucoup de travail pour être réussi. Si l'on veut une réussite certaine, il faut une chasteté parfaite. Les textes hindous disent que la perfection dans ce Mudra est très difficile à obtenir même pour les dieux. Ainsi faut-il comprendre l'importance de ce Mudra et le pratiquer avec beaucoup de prudence.

1. Se concentrer dans le muladhara chakra.

2. Quelqu'un qui a atteint la perfection dans ses techniques spirituelles ; quelqu'un qui a des pouvoirs.

Les autres Mudras

Il existe aussi le Shambhavi, le Manduki, l'Aswini Tadagi, le Matangini, le Bhucheri, l'Aghori et bien d'autres Mudras. Je vous ai parlé seulement des Mudras les plus importants. Pour les instructions sur les autres Mudras, se référer à mon livre *Hatha Yoga*.

Instructions sur les Mudras et les Bandhas

1. Le Maha Mudra, le Maha Bandha et le Maha Vedha forment un seul groupe. Ce sont comme trois phases d'un même exercice. De la même manière le Mula Bandha, le Uddiyana Bandha et le Jalandhara Bandha forment un autre groupe. Le Mula Bandha se pratique pendant l'inspiration, l'expiration et la rétention, mais aussi pendant la méditation et le Japa. Le Uddiyana Bandha se pratique pendant l'expiration et la rétention. Le Jalandhara Bandha se pratique pendant la rétention respiratoire uniquement.

2. Comme dans toutes les branches de yoga, les Mudras et les Bandhas devraient être pratiqués seulement lorsque l'estomac est vide. Les instructions générales données concernant les Asanas et les Pranayamas doivent être également suivies quand il s'agit des Mudras.

3. Les bénéfices ne peuvent pas être obtenus par la seule pratique des Mudras. Il faudrait faire une combinaison de Pranayamas, d'Asanas, de Japa et d'autres exercices yogiques.

4. Le Khechari Mudra devrait être pratiqué sous la surveillance d'un maître du Khechari. La scission des filets au-dessous de la langue doit être faite à des intervalles réguliers. La réussite dans ce Kriya n'est pas possible si l'adepte le commence après l'âge de vingt-cinq ans, car les muscles et les nerfs sont devenus alors trop rigides et trop durs.

5. Le Khechari, le Shakti Chalan, le Vajroli Mudra et d'autres pratiques avancées ne devraient pas être faits par tout le monde sans discernement. Les candidats devraient demander au maître s'ils sont prêts pour ces exercices avancés ; ils doivent être certains qu'ils remplissent toutes les autres conditions pour les pratiquer.

6. Le Uddiyana Bandha s'appelle aussi le Tadagi Mudra. Lorsqu'on pratique le Mula Bandha avec des alternances de contractions et de relâchements des sphincters anaux, cela s'appelle le Aswini Mudra.

7. Ceux qui n'ont pas subi l'entraînement préliminaire de Khechari Mudra (c'est-à-dire l'allongement de la langue) peuvent

tout simplement garder la langue retournée en haut et en arrière contre le palais. Cela s'appelle Nabho Mudra ou Manduki Mudra.

8. Il ne saurait exister de réussite valable dans la pratique des Mudras que si l'entraînement s'accompagne d'une intense concentration d'esprit.

Des instructions détaillées sur la concentration vont être données plus loin.

Autres exercices les siddhis (pouvoirs)

Laya Yoga

Laya exprime cet état d'esprit où l'on oublie tous les objets des sens pour s'absorber uniquement dans l'objet de la méditation. L'état de Laya permet d'avoir un parfait contrôle sur les cinq éléments¹, le mental et les sens. Les fluctuations du mental s'arrêteront. L'esprit, le corps et le Prana seront complètement subjugués.

Dans le Laya Yoga, le Shambhavi Mudra (concentration entre les sourcils) constitue une méthode efficace. On peut aussi se concentrer intensément sur n'importe lequel des Chakras. L'exercice de Trataka joue un rôle important lorsqu'on veut réussir dans le Laya Yoga. Grâce à ces pratiques, tôt ou tard, le yogi s'établit dans l'état supra-conscient et extatique de Samadhi. Il devient un libéré-vivant (Jivanmukta).

Les sons de Anahata

Les sons de Anahata sont des sons mystiques qu'entend le yogi pendant sa méditation. C'est un signe que les Nadis se purifient. Certains yogis peuvent entendre ces sons clairement par l'une ou l'autre oreille ; d'autres adeptes les entendent par les deux oreilles. Il existe des sons forts et des sons subtils. A partir des sons forts, le yogi arrive à percevoir les sons subtils ; à partir de ces derniers, il en vient à percevoir les plus subtils des sons. Les débutants peuvent entendre les sons uniquement lorsque les oreilles sont bouchées.

1. Pour les hindous, après la terre, l'eau, l'air et le feu, se trouve le cinquième élément, « l'éther », élément subtil qui pénètre partout dans l'espace.

Ceux qui sont avancés peuvent se concentrer sur les sons de Anahata même sans se boucher les oreilles. Ces sons s'appellent aussi Omkara Dhvani. Ils émanent du centre de Anahata dans le Shushumna Nadi.

S'asseoir dans sa posture habituelle et boucher ses oreilles avec les pouces. Ecouter attentivement les sons internes dans les oreilles. Le son que l'on écoute à l'intérieur rend sourd aux sons extérieurs. Garder les yeux fermés. Au début de la pratique on entend beaucoup de sons forts. Plus tard ils deviennent plus discrets. Le mental se concentre d'abord sur l'un des sons jusqu'à ce qu'il s'unisse et s'absorbe dans ce son. L'esprit devient insensible aux impressions extérieures et s'identifie au son comme du lait mélangé à de l'eau. Par la suite, l'esprit s'absorbe dans la « conscience spatiale »¹. De même que l'abeille absorbant le miel ne s'intéresse pas à son odeur, de même le mental absorbé par les sons intérieurs, ne prête plus attention aux objets des sens. Il est enchanté par la douceur du son (Nada) et il abandonne l'habitude de se disperser.

Le son émanant de Pravara Nada (la syllabe sacrée de OM), qui n'est rien d'autre que Brahman, est de la nature de la lumière. Le mental s'y absorbe facilement. Le mental existe aussi longtemps qu'existe le son, mais lorsque celui-ci cesse d'exister, le mental se dissout et il ne reste que l'état de conscience pure, qu'on appelle le Témoin (Turiya). C'est l'état suprême, l'état du non-mental. Grâce à une concentration constante sur le son (Nada), le mental et le prana s'absorbent tous les deux. A ce moment-là le yogi devient immobile et insensible comme une statue de pierre, il ne ressent plus la chaleur et le froid, la joie et la douleur. Il existe beaucoup de sons différents qui émanent du cœur (Anahata Chakra).

Il y a dix sortes de sons perçus par les oreilles. Le premier est le son « Chini » ; le deuxième « Chini-Bhini » ; le troisième est le son d'une cloche ; le quatrième est le son produit par un coquillage en forme de spirale lorsqu'on y souffle ; le cinquième est semblable aux sons du luth ; le sixième ressemble au son de la cymbale ; le septième ressemble à celui d'une flûte ; le huitième fait penser au son d'un tambour ; le neuvième est comme celui produit par un double tambour (Mridanga) ; le dixième enfin ressemble au bruit du tonnerre.

Il ne faut pas croire qu'on va entendre des sons dès qu'on s'est bouché les oreilles. Il faut se concentrer et empêcher son mental de vagabonder. Le son entendu aujourd'hui n'est pas nécessairement celui que l'on entendra tous les jours. On peut entendre n'importe quel des dix sons de Anahata.

Voici la manière d'arriver à l'absorption (Laya) par l'intermédiaire du son (Nada) : la concentration sur le bout du nez

1. Chit Akasha : conscience infinie, silencieuse et lucide.

(Nasikagra Drishti), ou sur l'endroit entre les sourcils (Brumadhya Drishti), ou encore par la méditation sur les cinq éléments ou sur les formules sacrées (mantras) comme « Soham », « Aham Brahma Asmi », « Tat Twam Asi »¹, et par beaucoup d'autres méthodes aussi.

Le Bhakti Yoga — Les différents degrés de la dévotion

Tout en bas de l'échelle de Bhakti Yoga se trouve l'adoration des éléments et des esprits désincarnés. C'est la forme la plus basse de l'adoration. Ensuite vient l'adoration des sages, des dieux et des idées. Chacun adopte la foi qui correspond à sa propre nature. Un homme est selon sa foi ; il est cette foi. Le troisième degré comprend des dévots qui adorent les saints (Avataras) comme Sri Rama, Krishna, Narasimha, Hanuman, etc. Ces dévots pratiquent une adoration avec formes et attributs (Saguna). Vient ensuite cette classe de dévots qui pratiquent une adoration pour Dieu sans forme et sans attribut (Nirguna Upasana). Ceci constitue la forme supérieure d'adoration et convient aux personnes intelligentes animées d'une forte volonté et d'un puissant désir de comprendre. Cette forme de travail spirituel appartient au domaine du Jnana Yoga.

La dévotion (Bhakti) peut être acquise et développée. La pratique des neuf méthodes d'adoration éveillera la dévotion chez l'adepte. La compagnie constante de saintes personnes, la méditation, le chant sacré, la lecture des textes sacrés, le service des saints hommes, le pèlerinage et la charité aideront le développement de la dévotion.

Voici les neuf méthodes pour éveiller la dévotion :

Sravana : l'écoute des louanges de Dieu et de ses œuvres.

Smarana : le souvenir constant de Dieu.

Kirtana : le chant des louanges de Dieu.

Vandana : le salut à Dieu.

Archana : les offrandes à Dieu.

Pada-Sevana : adorer les pieds du Seigneur.

Sakhya : un sentiment d'amitié pour Dieu.

Dasya : le service de Dieu.

Atma-Nivedana : l'abandon de soi au maître ou à Dieu.

Sri Ramanuja recommande ce qui suit pour le développement de la dévotion :

Viveka : le discernement.

Vimoka : le détachement et le désir pour Dieu.

1. « Je suis Shiva » ; « Je suis Brahman » ; « Cela tu es ». Ce sont tous des mantras célèbres de l'Inde.

Abhyasa : penser toujours à Dieu.

Kriya : faire le bien aux autres.

Kalyana : toujours souhaiter le mieux pour tous.

Satyam : la véracité.

Arjavam : l'intégrité.

Daya : la compassion.

Ahimsa : la non-violence.

Dana : la charité.

Nam Dev, Ramdas, Tulsi Das et d'autres étaient des âmes bénies à qui Dieu avait donné sa Présence (Darshan). Ces dévots n'avaient pas atteint, dans ses vies antérieures, l'état de perfection yogique (Yoga-Chrashtas). Cependant, ils étaient revenus dans ce monde avec le grand avantage d'avoir dans le subconscient beaucoup d'impressions (Samskaras) spirituelles, car ils avaient adoré Dieu avec une dévotion sincère pendant plusieurs vies¹. Ils n'ont donc pas été obligés d'accomplir beaucoup de pratiques spirituelles pendant leur dernière vie pour atteindre la Libération. Cette dévotion leur était naturelle et spontanée grâce à la puissance des impressions antérieures qui demeuraient en eux (Samskaras).

Les personnes qui n'ont pas cette dévotion spontanée devraient adopter des mesures draconiennes et accomplir un travail spirituel particulier afin de la développer rapidement en elles. Des sillons et des canaux nouveaux doivent être creusés le plus profondément possible dans le vieux cœur de pierre et vide de dévotion. Grâce à la prière constante, à la répétition d'un mantra, au chant de louanges à Dieu, au service désintéressé des autres disciples, à la charité, à l'ascèse, à la méditation, et au Samadhi. Un Bhakta² devrait élever sa conscience à un niveau supérieur et acquérir le Para Bhakti, la connaissance et la paix suprêmes. Dans les étapes avancées de la méditation, celui qui médite et l'objet de la méditation, le dévot et l'objet de la dévotion deviennent un. La méditation (Dhyana) se terminera dans l'ultime (Samadhi). Mais une pratique constante et régulière est nécessaire.

Un Hatha yogi atteint le plus haut degré par la pratique des différents Mudras, Bandhas, Asanas et autres exercices ; un Jnana yogi par l'écoute des textes sacrés (Sravana), la réflexion (Manana) et la méditation profonde (Nididhyasana) ; un Karma yogi par des œuvres désintéressées (Nishkanmya Seva) ; un Bhakti yogi par la dévotion et l'abandon de soi à Dieu ; un Raja yogi par une concentration profonde et une maîtrise du mental. Le but est le même dans tous les cas ; seules les méthodes sont différentes.

1. Allusion à la réincarnation ; théorie de la renaissance.

2. Celui qui pratique le Bhakti Yoga.

La concentration et la méditation sur l'énergie primordiale, la Shakti, n'est qu'une modification de la Sadhana du Jnana Yoga. La concentration et la méditation sur les différents centres d'énergie appartiennent au Raja Yoga. La concentration sur les Chakras et les Nadis, de même que l'éveil de la Kundalini par des moyens physiques, sont des méthodes de Hatha Yoga. La concentration et la méditation sur les dieux, et sur les divinités qui président aux différents chakras, peuvent être considérées comme une méthode avancée du Bhakti Yoga. Pour une réussite rapide, il faudrait faire une combinaison des différentes techniques de Sadhana.

Le Bhakta, lorsqu'il médite sur une divinité qui réside dans un Chakra, visualise une forme particulière de Dieu dans ce chakra. Des descriptions élaborées des dieux et des divinités pour chaque Chakra sont données dans les livres sur le Mantra Shashtra.

L'adepte choisit une forme de Dieu selon son tempérament. Les expériences et les sentiments des adeptes varient dans tous les cas. Aussi je ne donnerai pas une description de tous les dieux et de toutes les divinités. Lorsque le yogi ferme ses yeux pour méditer sur les Chakras intérieurs, il voit les différentes formes de Dieu. Cela est un très bon signe que l'adepte ne devrait pas négliger. Il y aura alors un vrai progrès. Les instructions générales qui sont données dans la partie théorique de ce livre constitueront sans doute une grande aide dans la concentration et la méditation sur les Chakras.

Les Mantras (formules sacrées)

L'éveil de la Kundalini est effectué par le pouvoir des Mantras. C'est une partie du Bhakti Yoga. Certains disciples auront à répéter des milliers de fois le Mantra que leur a transmis le maître. Pendant l'initiation (Diksha) d'une personne qualifiée (Adhikari), le maître prononce un Mantra particulier et la Kundalini est éveillée immédiatement. L'état de conscience de l'élève se place à un très haut niveau. Mais tout cela dépend de la foi qu'a l'élève dans son maître et dans le Mantra. Les Mantras sont très puissants lorsqu'ils sont reçus directement d'un maître. Les disciples du yoga de la Kundalini devraient s'adonner à ce travail spirituel par le Mantra seulement lorsqu'ils auront reçu d'un maître véritable un Mantra véritable. C'est pour cette raison que je ne donnerai pas les détails concernant le Mantra Yoga. Des Mantras qui ont été appris auprès d'amis ou dans des livres ne peuvent produire de bénéfices d'aucune sorte. Cela est dû au fait que les mantras sont très nombreux et que, seul, un maître sait choisir le Mantra par lequel la conscience d'un disciple sera éveillée.

Les huit Siddhis majeurs

Un yogi pleinement épanoui et accompli dans la voie du Kundalini Yoga est en possession des huit Siddhis majeurs : Anima, mahima, Laghima, Garima, Prapti, Prakamya, Vasiwam et Ishatwam.

1. Anima : avec l'acquisition de ce Siddhi le yoga peut devenir aussi petit qu'il voudra.

2. Mahima : est l'opposé de Anima. Le yogi peut prendre les dimensions qu'il voudra. Il peut rendre son corps à la taille qui lui plaît. Il peut remplir tout l'univers¹.

3. Laghima : le yogi peut rendre son corps aussi léger qu'une plume. C'est ce Siddhi qui permet la lévitation, la marche sur l'eau et dans l'espace. Le corps est rendu léger grâce au Plavini Pranayana, une respiration où il s'agit d'avalier l'air jusqu'à ce que tout le tube digestif en soit rempli. De cette manière le yogi diminue la force de la gravitation en ce qui concerne son propre corps. Grâce à ce Siddhi le yogi peut voyager des milliers de kilomètres en une seule minute.

4. Garima : est le contraire de Laghima. Le yogi peut augmenter la force de la gravitation de son corps. Il peut le rendre aussi lourd qu'il voudra, en avalant beaucoup d'air.

5. Prapti : le yogi debout sur la terre a la possibilité de toucher n'importe quoi, même le soleil, la lune et le ciel. Grâce à ce Siddhi le yogi accomplit tous ses désirs ; il possède des pouvoirs surnaturels. Il peut, par exemple, prédire les événements ; il acquiert le pouvoir de clairvoyance, de clairsaudience, la télépathie, la lecture des pensées, etc. Il comprend le langage des oiseaux et des animaux. Il peut aussi comprendre des langues étrangères qu'il ne connaissait pas jusqu'alors. Il peut guérir toutes les maladies.

6. Prakamya : le yogi peut plonger dans l'eau et y rester aussi longtemps qu'il voudra. Le Swami Trilinga de Benarès avait l'habitude de vivre pendant six mois de suite sous les eaux du Gange. C'est par le même processus par lequel les yogis se rendent parfois invisibles. Certains auteurs ont défini ce pouvoir en ce qu'il permet au yogi d'entrer dans le corps d'autrui (Parakaya Pravesha). Sri Sankara est entré dans le corps du Raja Amaruka de Bénarès. Tirumular qui habita dans le sud de l'Inde est entré dans le corps

1. Lorsqu'un yogi acquiert ces pouvoirs, il trouve le moyen de contrôler l'énergie qui est responsable de la structure atomique du corps. Il rend manifeste le fait que le corps n'est composé que des particules en suspension et que nous sommes surtout faits d'espace libre. Il réalise ainsi ce que dit la doctrine du Bouddha, à savoir que toute chose est vide. A ce moment-là le yogi peut manipuler la structure atomique pour dématérialiser le corps.

d'un berger. Le Raja Vikramaditya faisait la même chose. Ce Siddhi donne aussi le pouvoir de garder une apparence de jeunesse pendant un temps indéterminé. Le Raja Yayati avait ce pouvoir.

7. Vashitwam : c'est le pouvoir qui permet de dompter les animaux sauvages et de les placer sous son autorité. Ce pouvoir a aussi été utilisé pour hypnotiser des personnes et les faire obéir à ses ordres. C'est le pouvoir qui donne la possibilité de subjuguer les hommes, les femmes et les éléments. C'est aussi le pouvoir de restreindre ses propres passions et ses émotions.

8. Ishatwam : c'est l'acquisition du pouvoir divin. Le yogi devient le Seigneur de l'univers. Il peut alors redonner la vie à ceux qui sont morts. Kabir, Tulsi Das, Akalkot Swami et d'autres possédaient ce pouvoir de ressusciter.

Les siddhis mineurs

Le yogi acquiert aussi les Siddhis mineurs suivants :

1. Indépendance de la faim et de la soif ;
2. Indifférence aux effets de la chaleur et du froid ;
3. Indifférence à l'attraction et à la répulsion ;
4. Clairvoyance et vision à distance (Dooradrishti) ;
5. Clairaudience (Doora Sruti) ;
6. Contrôle du mental (Mano-Jaya) ;
7. Possibilité de prendre n'importe quelle forme (Kama Rupa) ;
8. Possibilité d'entrer dans le corps d'autrui, même d'un cadavre et le réanimer en y transférant son âme (Parakaya Pravesh) ;
9. Mourir à volonté (Ichha Mrityu) ;
10. Vision des dieux et jouissance de leur compagnie (Devanam Sha Kreedha et Darshan) ;
11. Pouvoir d'obtenir tout ce qu'on veut (Yatha Sankalpa) ;
12. Connaissance du passé, du présent et de l'avenir (Trikala-Jnana) ;
13. Capacité de rester neutre, de ne pas être affecté devant les oppositions comme sympathie et antipathie, plaisir et douleur, etc. (Adwandwa) ;
14. Tout ce que le yogi prédit arrivera (Vak-Siddhi) ;
15. Le yogi peut transformer n'importe quel métal en or ;
16. Le yogi peut habiter autant de corps qu'il voudra pendant une seule vie afin d'expié et d'épuiser tous les effets de son destin (Kaya Vyuha) ;
17. Pouvoir de sauter comme une grenouille (Dordury Siddhi) ;
18. Le yogi devient le Seigneur des circonstances et des événements (Patala Siddhi) ; il élimine la misère et bannit la maladie ;

19. Il arrive à connaître ses vies antérieures sur la terre ;
20. Il apprend les secrets des étoiles et des planètes, ainsi que les lois qui les régissent ;
21. Il sait percevoir les sages et les hommes parfaits ;
22. Il maîtrise les éléments (Bhuta Jaya) ainsi que le Prana (Prana Jaya) ;
23. Il peut se déplacer à n'importe quel endroit selon son désir (Kamachari) ;
24. Il obtient la toute puissance et la connaissance de tout ;
25. La Lévitacion.

Le pouvoir d'un yogi

Le yogi oublie son corps afin de concentrer son esprit sur le Seigneur. Il dompte la chaleur et le froid grâce au contrôle du souffle et du système nerveux.

Un yogi peut créer une chaleur psychique dans le corps grâce à la pratique de Bhastrika pranayama.

Il peut supporter des climats extrêmes sans aucune gêne. Il peut même s'asseoir dans la neige et la faire fondre, grâce à la chaleur produite par son corps. Certains yogis ont fait l'expérience de sécher des draps trempés à l'eau glacée en les plaçant autour de leur corps. Quelques adeptes sont arrivés à sécher trente draps en une seule nuit.

A la fin de sa vie, le yogi parfait incinère son corps par sa propre chaleur créée grâce au pouvoir yogique.

Instructions sur les siddhis

1. Grâce aux processus du Hatha Yoga, le yogi parvient à perfectionner son corps. « La perfection corporelle consiste dans sa beauté, sa grâce, sa force et sa fermeté ». La possibilité de supporter des climats extrêmes et de vivre sans nourriture et sans eau, ainsi que d'autres pouvoirs semblables, vont de pair avec le perfectionnement du corps (Kaya Sampat).

2. Lorsque le corps du Hatha yogi devient parfait et ferme, son esprit aussi le devient : il n'a plus de dispersion. Par la pratique de la concentration et de la méditation, le yogi atteint les plus hauts degrés du yoga et, grâce au Samadhi, il jouit de l'immortalité. Le yogi qui parvient aux degrés supérieurs possédera les huit Siddhis principaux et tous les Siddhis secondaires.

3. L'acquisition du pouvoir dépend du degré de concentration que l'on porte sur les différents Chakra, éléments, et aussi sur l'éveil

de la Kundalini. La pratique des Mudras, Bandhas, Asanas et Pranayamas sera d'une grande aide dans l'acquisition des Siddhis.

4. Tout cela dépend du tempérament et de la capacité de l'adepte. Chacun devra trouver les méthodes qui lui conviennent. Si la pratique d'un exercice ne donne pas de résultats après un certain temps, l'adepte devra chercher d'autres exercices.

5. A l'époque actuelle (l'âge de fer — Kali Yuga) il n'est pas possible d'acquérir les huit Siddhis Principaux, car le corps et l'esprit de la grande majorité des hommes ne s'y prêtent pas. Néanmoins, même aujourd'hui il existe plusieurs Siddhas¹ qui ont le pouvoir d'exécuter quelques uns des Siddhis. Un vrai Siddha, lorsqu'on lui demande de démontrer ses pouvoirs, se cache ou dit qu'il ne commande pas les Siddhis. Il n'attache guère d'importance aux pouvoirs. Son vrai but est d'atteindre la suprême, l'ultime Réalité. Il considère les Siddhis comme étant irréels. Seul un tel homme peut être considéré comme un vrai yogi. Il existe aussi des personnes qui possèdent l'un ou l'autre pouvoir sans savoir ni comment, ni d'où il est venu.

6. On parvient à lire les pensées d'autrui. Un homme à Londres, reçoit des messages spirituels envoyés par des sages en Indes. Certains yogis peuvent également rendre inoffensif le venin de serpents uniquement en chantant un Mantra ou en touchant la personne qui a été mordue. De même ils connaissent des plantes qui ont le pouvoir de guérir des maladies incurables. Certains vous diront avec une exactitude étonnante votre passé, votre présent et votre avenir. D'autres sont capables de percevoir des entités astrales. Le fait d'arrêter volontairement le fonctionnement du cœur et de transformer le mental d'autrui, ainsi que beaucoup d'autres pouvoirs, sont dûs aux pratiques de yoga.

7. De nos jours, il est impossible de trouver un homme qui ait développé tous les pouvoirs. Le plus souvent, lorsque quelqu'un obtient certains pouvoirs, il s'y arrête sous l'influence de l'illusion (Maya) et de la fausse satisfaction (Tushti). Puis il se sert des pouvoirs obtenus pour acquérir richesses ou renommée. A cause de cela, le yogi ne peut pas progresser davantage sur la voie et n'arrive pas à la perfection. Ce n'est pas là, faute des exercices yogiques ! Mais il ne faut pas perdre la foi. La foi, l'attention, la sincérité et la persévérance vous amèneront à la réussite.

1. Celui qui possède les siddhis.

Dharana (la concentration)

1. Fixer le mental sur un objet soit à l'intérieur du corps, soit à l'extérieur, et maintenir son attention sur cet objet pendant quelque temps. Cela s'appelle Dharana. Il faudrait pratiquer cela tous les jours. Le Laya Yoga trouve sa base dans la Dharana.

2. Purifier le mental d'abord par l'observance de règles de bonne conduite (Yama et Niyama), puis s'adonner à la pratique de Dharana. La concentration sans la pureté ne vaut pas grand chose. Des spécialistes des sciences occultes ont un certain pouvoir de concentration, mais ce n'est pas pour cela que leur tempérament s'améliore. Ils ne font aucun progrès dans le domaine spirituel.

3. Celui qui a pris une posture assise stable et qui a purifié les Nadis peut arriver à se concentrer facilement. La concentration est très intense lorsqu'on a éliminé toutes les causes de distraction. Un vrai Brahmachari qui ne perd jamais sa semence aura une concentration extrêmement puissante.

4. Ce n'est qu'un manque de patience et d'intelligence que de pratiquer la dharana tout de suite, sans être passé par l'entraînement moral et éthique qui en est la préparation. La perfection éthique est d'une importance capitale.

5. On peut se concentrer intérieurement sur n'importe quel des sept Chakras ou extérieurement sur l'image d'un dieu (Hari, Krishna, Jésus, etc.)

6. L'attention joue un rôle dominant dans la concentration. Celui qui a développé son pouvoir d'attention aura une bonne concentration. Un homme qui est plein de passions et de désirs de toutes sortes ne peut se concentrer sur un objet même pour une minute. Son esprit vagabonde tout le temps, comme un singe¹.

7. La concentration devient facile pour celui qui arrive à détacher ses sens des objets et à se recueillir en soi-même (Pratyahara). Le chemin spirituel doit être parcouru étape par étape. Il importe de jeter les bases de Yama, Niyama, Asana, Pranayama et Pratyahara. C'est après, que la pratique de Dharana et de Dyana pourra être correctement réalisée.

8. Même lorsque l'objet qu'on a choisi pour la concentration est absent, on doit pouvoir le visualiser avec netteté. Une image mentale de l'objet doit surgir en soi selon sa volonté. Si l'on possède une bonne concentration, on doit pouvoir faire cela sans grande difficulté.

9. Dans la période débutante, il est bon de se concentrer sur le tic-tac d'une montre, sur la flamme d'une bougie ou sur n'importe quel autre objet qui soit agréable au mental. C'est une concentration

1. Analogie classique entre le mental et le singe.

objective et concrète. Il ne peut pas y avoir de concentration sans objet vers lequel l'esprit peut se diriger. Le mental se fixe sur un objet agréable, car il est très difficile, au début, de se concentrer sur un objet qui ne plaît pas à l'esprit.

10. Si l'on veut augmenter sa force de concentration, on devra réduire ses activités mondaines. On devra garder le silence (Mouna) chaque jour pendant deux heures et même plus.

11. Pratiquer Dharana jusqu'à ce que le mental soit bien établi et fixé sur l'objet de la concentration. Lorsque le mental s'écarte de l'objet, il convient de l'y amener à nouveau.

12. Au moment où la concentration devient profonde et intense, tous les autres sens s'arrêtent de fonctionner. Celui qui pratique une telle concentration une heure par jour, possède des pouvoirs psychiques extraordinaires. Il aura également une volonté très puissante.

13. Ceux qui suivent la voie de la connaissance (védantistes) essayent de fixer leur esprit sur le Soi (Atma). Cela constitue leur Dharana. Les Hatha yogis et les Raja yogis se concentrent sur leur divinité préférée (Ishta Devata). D'autres objets de concentration sont décrits dans les instructions sur le Trataka et le Laya Yoga. Mais la concentration est nécessaire pour tous les adeptes.

14. Ceux qui s'exercent à la concentration, évoluent rapidement. Ils sont capables de faire un travail avec une grande efficacité en un minimum de temps. Un travail, qui prendrait six heures à un homme ordinaire, peut être accompli facilement en une demi heure par quelqu'un dont le mental est habitué à se concentrer. La concentration purifie et calme le surgissement des émotions, fortifie le cours de la pensée et clarifie les idées. La concentration aide également l'homme dans sa vie matérielle. Il effectuera un très bon travail dans son bureau ou dans ses affaires. Ce qui avait l'air flou et vague jusqu'alors devient clair et défini, grâce à la dharana ; ce qui était difficile à comprendre devient très aisé ; ce qui semblait être complexe, confus et impénétrable se dessine avec netteté dans le champ mental. On peut accomplir n'importe quoi par la concentration ; rien n'est impossible à celui qui a pénétré son secret et qui la pratique régulièrement. La clairvoyance, la clairaudience, la guérison par le fluide, l'hypnotisme, la lecture des pensées, la musique, les mathématiques et d'autres sciences dépendent tous de la concentration.

15. Se retirer dans une pièce calme. Fermer les yeux. Observer ce qui se passe lorsqu'on essaie de penser uniquement à une pomme. On peut penser à sa couleur, à sa forme, à sa taille et à ses différentes parties telles la peau, la queue, la chair, les pépins. On peut aussi penser aux différents pays d'où les pommes sont importées : l'Australie, le Cachemire, etc. On peut penser aux différents goûts de pommes, acide, doux, etc. à leurs effets sur le système digestif

et sur le sang. Par la loi d'association d'idées, des images d'autres fruits peuvent se présenter à l'esprit. Le mental peut se laisser distraire par d'autres idées bizarres, et commencer à vagabonder comme d'habitude, passant en revue toutes sortes de choses qu'on a l'intention de faire. Il faut donc tenter de maintenir sa ligne de pensée et agir en sorte qu'elle ne soit pas interrompue. Il ne faut accepter aucune pensée qui ne soit pas liée étroitement au sujet du moment. Le mental aura la tentation de reprendre ses vieilles ornières et il faudra lutter durement au début. Mais lorsqu'on parvient à une pleine concentration, un immense sentiment de joie jaillit en soi.

16. De même que sur le plan physique il existe des lois de gravitation, de cohésion, etc. de même il existe des lois bien définies sur le plan mental, comme la loi d'association, de relation, de contiguïté, etc. Ceux qui pratiquent la concentration doivent parfaitement comprendre ces lois. Lorsque l'esprit pense à un objet, il peut penser à toutes les qualités et différentes parties de l'objet ; lorsqu'il pense à une cause, il peut aussi penser aux effets de cette cause.

17. Lorsqu'on lit plusieurs fois avec concentration la *Bhagavad Gita* ou la *Bible*, on découvre de nouvelles idées à chaque fois. La concentration donne la pénétration d'esprit et l'intuition. Le sens ésotérique et subtil des écritures jaillira dans le champ de la conscience. On comprendra facilement et profondément les différentes doctrines philosophiques.

18. Lorsqu'on se concentre sur un objet, il ne s'agit pas de lutter avec le mental. Cela provoquerait des tensions dans le corps, ce qu'il faut éviter à tout prix. Il vaut mieux penser doucement à l'objet de manière continue. Il est très difficile de pratiquer la Dharana quand on a faim ou qu'on souffre d'une maladie aiguë.

19. Lorsque des émotions surgissent pendant la concentration, ne pas s'en occuper mais conserver une attitude impassible. Ainsi les émotions s'en iront plus vite. Il est inutile de lutter pour les écarter, car cela ne fait que les renforcer, tout en fatiguant la personne. Rester donc indifférent. Pour se libérer des émotions, le védantiste utilise la formule : « Je suis le témoin (Sakshi) des modifications du mental. Je n'en suis pas affecté ». Le Bhakta se met à prier tout simplement, et de l'aide vient de Dieu.

20. Le mental doit être entraîné à se concentrer sur des objets variés, grossiers et subtils, et de tailles différentes. A force de s'exercer il se formera en soi une habitude puissante, et au moment où l'on s'assiéra pour la concentration, l'attitude convenable viendra aussitôt et facilement.

21. Quand vous lisez un livre, lisez-le avec concentration. Il n'est d'aucune utilité de le feuilleter. Lisez une page, fermez le livre

et concentrez vous sur ce que vous venez de lire. Cherchez des corrélations avec l'enseignement du *Gita*, des *Upanishads*, etc.

22. Pour un débutant la pratique de la concentration semble ennuyeuse et fatigante. Il aura à creuser de nouveaux sillons dans le mental et dans le cerveau. Après quelque temps, disons deux ou trois mois, il y trouve un grand intérêt. Il jouit d'une nouvelle sorte de bonheur. La concentration est la seule manière de se débarrasser des misères et des tribulations. Le seul devoir de l'homme est de parvenir à la concentration et grâce à celle-ci d'atteindre la béatitude finale : la réalisation du Soi. La charité, les rites et les sacrifices (*Rajasuya Yajna*) ne sont rien comparés à la concentration.

23. Lorsque des désirs surgissent dans le mental, ne pas y succomber, mais les rejeter dès leur apparition. Ainsi grâce à une pratique progressive, les désirs peuvent être diminués. De ce fait, les mouvements du mental vont diminuer eux aussi.

24. Il faut se débarrasser de toutes sortes de faiblesses mentales, des superstitions, des idées préconçues, des souvenirs, etc. Alors seulement on peut se concentrer.

IV. LES GRANDS HOMMES

Sadasiva Brahman

Sri Sadasiva Brahman, le célèbre yogi, habitait à Nerur, près de Karur, dans la région de Trichinopally. Il a vécu il y a quelque cent cinquante ans. Il est l'auteur de *Atma Vilas*, *Brahma Sutras* et de plusieurs autres ouvrages.

Un jour il entra dans le Samadhi, l'Extase suprême, sur les bords de la rivière Cauveri, et les remous de la rivière le recouvrirent peu à peu de boue. Durant plusieurs mois, son corps resta enterré, jusqu'à ce que des paysans venus travailler la terre, le blessent à la tête avec un outil de travail. Du sang commença à couler. Les paysans en furent très étonnés. Ils piochèrent la terre qui enveloppait Sadasiva Brahman, et, lorsqu'ils eurent terminé, le yogi sortit du Samadhi ; il se mit debout et partit.

Un autre jour, quelques personnes armées de bâtons vinrent pour frapper le yogi. Mais à peine avaient-elles soulevé leurs bras qu'elles furent incapables de bouger. Elles restèrent paralysées, semblables à des statues.

Pendant un temps, le yogi parcourut le pays comme un vagabond. Il ne portait alors aucun vêtement. Dans cet état de nudité, il entra dans le temple d'un Perse. Celui-ci se fâcha à un tel point qu'il coupa la main de Sadasiva Brahman avec son poignard. Le yogi partit en riant, ce qui fit penser au Perse que Sadasiva Brahman devait être un grand saint. Il prit donc la main de Sadasiva Brahman et partit à la recherche du sage. Il le retrouva seulement trois jours plus tard et lui dit : « Seigneur, dans ma folie j'ai mutilé votre bras. Je vous demande votre pardon ». Sadasiva toucha simplement la partie blessée et aussitôt une nouvelle main apparut. Puis le saint pardonna au Perse et le bénit.

Jnana Dev

Sri Jnana Dev est aussi connu sous le nom de Jnaneswar. Il était le plus grand yogi que le monde ait jamais vu. Il est né à Alandi, à sept miles de Poona. C'est là que se trouve son Samadhi¹. Il suffit de lire la *Gita* écrite par Jnana Dev devant son Samadhi, pour que tous ses doutes soient levés. On le considère comme une réincarnation (Avatara) du Seigneur Krishna.

On raconte que lorsque Jnana Dev était un jeune garçon, il toucha un buffle et à l'instant même l'animal commença à citer les Védas (écrits sacrés). Un fait est certain : il avait un contrôle complet sur les éléments. Quelquefois sa sœur avait l'habitude de préparer la nourriture sur le dos de Jnana Dev sans que celui-ci soit brûlé. Il est entré en Samadhi à l'âge de vingt deux ans. Lorsqu'il voulut mourir il attira tout le Prana jusqu'à Brahmarandhra (sommet du crâne) et abandonna son corps.

Il n'avait que quatorze ans quand il commença à écrire des commentaires sur la *Gita*. Ils sont considérés parmi les meilleurs. Pendant une assemblée générale des érudits de la langue sanskrite à Bénarès, Jnana Dev en fut élu président.

Trilinga Swami

Sri Trilinga Swami de Bénarès, né à Andhra Desa, mourut il y a une cinquantaine d'années². Il avait à l'époque deux cent quatre vingts ans. Sa période d'ascèse (Tapas) s'est passée à Manasasarowar au Tibet. Sri Ramakrishna Paramhansa l'a rencontré une fois à Bénarès.

Après une période d'ascèse, le Swami est venu vivre à Bénarès. Avec l'argent qu'il avait apporté, il ouvrit une boutique de lait, et distribuait le lait gratuitement aux pauvres, aux moines et aux yogis.

Il avait l'habitude de vivre sous les eaux du Gange pendant six mois de suite. Il avait aussi l'habitude de dormir dans le temple de Kashi Viswanath³ en plaçant ses pieds au-dessus du Shiva linga⁴.

1. Ici le mot « Samadhi » signifie « cadavre » ou « reliques de mort ». Lorsqu'un grand saint meurt en Inde, on dit qu'il a pris son Samadhi. On construit autour de lui alors une châsse où les disciples viennent le vénérer.

2. Il faut compter une centaine d'années maintenant.

3. Un des temples sacrés de l'Inde.

4. Objet de culte qui se trouve dans les temples et qui a la forme d'un phallus.

Un jour il prit l'épée d'un prince et la jeta dans le Gange. Lorsque le prince demanda son épée, le swami plongea dans la rivière et revint avec deux épées tellement semblables que le prince était incapable de distinguer laquelle était la sienne.

Un autre jour des malfaiteurs versèrent dans la bouche de Trilinga de l'eau de chaux. Presque aussitôt le swami élimina le liquide par l'anus grâce à une technique yogique qui s'appelle Sang Pachar Kriya.

Gorakhnath

Sri Gorakhnath était un grand yogi comme Sri Jnava Dev. Dans le village de Chandragiri sur les bords de la rivière Godavari, habitait un Brahmine du nom de Suraj. Sa femme s'appelait Saraswati. Ils n'avaient pas d'enfant. Un jour le yogi Matsyendranath vint chez eux pour mendier, et Saraswati le reçut avec foi, en lui offrant une très bonne nourriture. Puis elle se mit à pleurer devant lui, à cause de sa stérilité et le yogi Matsyendranath lui donna une pincée de cendre sacrée avec sa bénédiction pour avoir un enfant. Plus tard, Saraswati accoucha d'un fils. Matsyendranath revint lorsque le garçon eut douze ans et le prit avec lui. Puis il envoya le garçon à Badri Narayan pour qu'il mène une vie austère (Tapas). L'histoire raconte que l'enfant fut tenté par différentes apparitions, mais qu'il résista aux tentations, et obtint par la suite des Siddhis extraordinaires. Le yogi Matsyendranath transmit tous ses pouvoirs au garçon qui était devenu son disciple, Gorakhnath.

Ainsi Sri Gorakhnath se rendit à l'âge de douze ans à Badri Narayan pour mener une vie d'austérité pendant douze ans. Le garçon ne mangeait pas et semblait vivre de l'air. Il possédait des pouvoirs yogiques exceptionnels. Il avait, comme son maître, la possibilité d'entrer dans le corps d'un autre (Kamaroopasiddhi). Une autre fois il transforma une partie d'une montagne en or et la ramena à son état habituel. Un autre jour, il urina sur une roche et celle-ci se transforma en or.

Un jour qu'il se trouvait sur les bords de la rivière Godavari, il étala des feuilles par terre devant les villageois, et soudain les feuilles se couvrirent d'aliments variés et luxueux selon les goûts de chacun. Tout le monde prit son repas. A la même occasion, lentement, il se rapetissa pour prendre finalement la forme d'un moustique (Animasiddhi).

Grâce à son propre pouvoir yogique, il s'est réduit en cendres puis est revenu à sa forme originale. Aussi ce yogi pouvait marcher dans le ciel (Akasagamanam). Ainsi il accomplit beaucoup de *siddhis*. Raja Bhartihari était son disciple.

Swami Krishna Ashram

Swami Krishna Ashram est un saint vivant au village de Daroli, à quatorze miles au sud de Gangotri, là où le Gange prend sa source. Le yogi habita là-bas complètement nu pendant les huit dernières années de sa vie. Or la région est glaciale. Pour pouvoir vivre en cet endroit, un homme ordinaire aurait besoin de pullovers, d'une demi-douzaine de couvertures et d'autres lainages. Mais ce yogi était un dévot de Shiva. Il jeta tous les instruments du culte (Pooja), et s'en alla à Bénarès où il se fit moine (Sannyasa). Il resta à Bénarès pendant un an, puis partit pour Hardwar, une autre ville sainte. C'est là qu'il rejeta ses vêtements pour vivre dans la nudité¹.

Un jour, il se trouvait à Uttarkashi, lorsque surgirent de grosses mouches dont la morsure est douloureuse. Elles commencèrent à mordre le yogi, alors qu'il était assis. Celui-ci ne bougea point, malgré le sang qui s'écoulait à profusion. Il ne voulait même pas renvoyer les mouches. Telle était sa force d'endurance.

Une autre fois le yogi vint pour déjeuner dans la salle à manger commune, mais il oublia d'apporter son assiette. L'un des serveurs particulièrement arrogant, commença à insulter Swami Krishna Ashram à cause de son oubli. Dans sa colère il versa le potage aux lentilles bouillant dans les mains du yogi. Celui-ci but le potage sans se préoccuper des brûlures sur ses mains et ses lèvres.

Cette capacité d'endurer, de supporter (Titiksha) est une qualité essentielle pour tous ceux qui suivent la voie spirituelle. C'est l'une des six vertus principales. Lire les vers quatorze et quinze de la *Gita*, chapitre II, et l'on comprendra l'importance de cette vertu.

Yogi Bhusunda

Parmi les yogis, le yogi Bhusunda est l'un de ceux qui a fait l'expérience de la vie éternelle (Chiranjivis). Il était un maître dans la science de Pranayana. On raconte qu'il bâtit un nid d'oiseau gigantesque sur la crête sud de Kalpa Vriksha, située au sommet de la montagne Maha-Méru. Il vécut dans ce nid. Il connaissait le passé, le présent et l'avenir, et pouvait rester assis dans l'état de Samadhi pendant de longues heures. Il n'avait plus aucun désir. Il avait obtenu la paix et la connaissance suprêmes. Il était là et il l'est encore, jouissant de la félicité du Soi. Il avait une connaissance complète des cinq sortes de techniques de concentration. La pratique assidue de ces techniques l'avait rendu indépendant des cinq éléments. Même si

1. Hardwar est une ville de l'Himalaya. La nudité est une attitude très choquante pour les Indiens. Seul un homme libéré peut l'adopter.

toute la terre devait être brûlée, il s'élèverait dans l'espace grâce à la concentration sur l'eau (Apas Dhorana). Si des ouragans terribles devaient tout détruire, il se trouverait dans l'espace (Akasha) grâce à la concentration sur le feu (Agni Dharana). Si tout le monde était noyé par un déluge, ce yogi pourrait flotter sur l'eau grâce à sa concentration sur l'air (Vayu Dharana).

Tirumoola Nayanar

Tirumoola Nayanar était un grand yogi qui habitait à Kailas. Il possédait les huit siddhis principaux par la grâce de Nandi qui était un adorateur de Shiva. Il était l'ami de Agastya Muni. Il quitta Kailas pour venir vivre à Bénarès. Plus tard il alla à Chidambaram et Tiruvaduturai près de Madras. Il resta pendant quelque temps dans le temple de Tiruvaduturai afin d'adorer le Seigneur Shiva. Un jour il alla dans un jardin sur les bords de la rivière Cauveri, et vit par terre le cadavre d'un fermier. Il s'aperçut que toutes les vaches qui étaient autour du cadavre pleuraient amèrement. Cela toucha le cœur de Tirumoolar qui avait de la peine pour les vaches. Il déposa son corps quelque part, puis il entra dans le cadavre du fermier. Celui-ci reprit la vie, tout en étant habité par l'esprit du yogi. Il prit soin des vaches pendant la journée et, à la nuit, les renvoya à leurs étables respectives.

La femme du fermier, qui n'était pas au courant de la mort de son mari, invita Tirumoola chez elle, mais il refusa : il voulait retourner à son propre corps. Il le chercha mais il fut incapable de le trouver, car il avait disparu de l'endroit où il l'avait laissé. Soudain le yogi comprit que c'était l'œuvre du Seigneur, alors il garda le corps du fermier. Plus tard, il alla à Avaduturai où il s'assit sous un arbre au côté ouest du temple pour écrire un livre de grande valeur, intitulé *Tirumantram*, dans la langue Tamil. Ce livre contient trois mille vers qui exposent l'enseignement essentiel des Védas.

Mansoor

Mansoor était un Soufi Brahma jnani (connaisseur de Dieu). Il habitait en Perse il y a quelque quatre cents ans. Il répétait toujours le mantra « Anal-haq ! Anal-haq ! » Cela correspond à « Soham » ou à « Aham Brahma Asmi »¹ chez les védantistes.

Des personnes sont allées raconter au chef du pays, Badshah,

1. Mots sanscrits employés dans certaines techniques de yoga et qui veulent dire « Je suis le Soi ».

que Mansoor était un athée, car il prononçait toujours la phrase « Anal-haq ». Le Badshah devint fou de rage et ordonna que le corps de Mansoor soit coupé en morceaux. Ses ordres furent respectés, mais au moment même de l'exécution les morceaux de chair répétaient « Anal-haq ». Il ne sentit aucune douleur car il était un yogi ayant atteint la perfection et il jouissait en permanence de l'état de Samadhi ; il était complètement identifié à Dieu. Son niveau de conscience était bien au-delà de la conscience corporelle.

Les morceaux de chair et les os furent ensuite jetés au feu pour les réduire en cendres, mais celles-ci continuèrent à chanter « Anal-haq ».

Pendant sa vie cet homme fit beaucoup de miracles. Même des Jnanis (yogis qui progressent par le discernement et la méditation) peuvent faire des miracles s'ils le désirent et s'ils le jugent nécessaire¹. Sadasiva Brahman et d'autres Jnanis ont été à l'origine de beaucoup d'événements miraculeux. Il est bon de se souvenir quotidiennement de la vie des grands hommes. On progressera ainsi sur le chemin spirituel.

Milarepa

Milarepa était depuis sa jeunesse, profondément impressionné par la nature éphémère et transitoire de la condition terrestre, et par la souffrance et la misère dans lesquelles il voyait tous les êtres. Pour Milarepa, l'existence semblait être comme un énorme fourneau dans lequel rôtiisaient toutes les créatures vivantes. Son cœur était attristé à un tel point qu'il était incapable de sentir la félicité céleste dont jouissent Brahma et Indra², dans leur ciel, encore moins les joies et les plaisirs que procure une vie terrestre réussie.

D'un autre côté, il était fasciné par la vision de la pureté immaculée et par la chaste beauté décrite lorsqu'on parle de l'état de la liberté parfaite et de pleine connaissance associées au Nirvana³. A cause de cela, il lui était indifférent de perdre sa vie dans la recherche de son but, tellement puissante était sa foi. Il possédait une intelligence claire et lucide, et son cœur débordait d'amour universel et de sympathie pour tous les êtres.

Ayant obtenu un contrôle supérieur de la nature subtile et spirituelle de l'esprit, il était capable d'en fournir bien des démonstrations lorsqu'il volait dans l'espace. Il pouvait marcher, se reposer et

1. Ramana Maharshi par exemple, a guéri un enfant qui était en train de mourir d'une morsure de serpent.

2. Dieux de la religion hindoue.

3. Nirvana : la libération, mais une libération souvent associée à l'extinction totale de l'être, sans possibilité de retour sur la terre.

même dormir suspendu en l'air. Il pouvait également faire jaillir de son corps des flammes et des jets d'eau. Son corps se transformait en n'importe quel objet selon son propre désir. De cette manière, beaucoup de sceptiques furent convaincus de l'existence de Dieu et sont venus à la vie spirituelle.

Milarepa était parfait dans la pratique des quatre étapes de la méditation. Ainsi il pouvait projeter son corps subtil en dehors du corps physique afin d'être présent simultanément dans les vingt-quatre lieux sacrés où se réunissent les dieux et les anges. Il était en quelque sorte le yogi-président dans ces assemblées.

Il était capable de dominer les dieux et les élémentaux¹ et ceux-ci exécutaient ses ordres instantanément pour accomplir n'importe quelle tâche. C'était un adepte qui avait atteint la perfection dans les pouvoirs surnaturels. Il traversa et visita tous les innombrables paradis sacrés et les cieux des Bouddhas. Grâce à sa dévotion illimitée et à ses actions vertueuses, les Bouddhas et les Bodhisattvas lui ont prodigué leurs faveurs, en lui révélant des discours sur la Voie (Dharma) ; en échange, ils écoutaient ses propres discours. De cette manière, ce grand yogi sanctifia les cieux de ses visites et ses séjours.

Napoléon Bonaparte

Napoléon Bonaparte était un homme qui avait beaucoup développé la concentration. Son succès était le résultat de ce pouvoir de concentration.

Il souffrait de plusieurs maladies : épilepsie, ralentissement du cœur, ulcères de l'estomac, etc., et sans ces maux, il aurait fait preuve d'une puissance plus grande encore. Il pouvait dormir quand il le voulait. Il commençait à ronfler dès qu'il se mettait au lit. Aussi se réveillait-il exactement à l'heure qu'il s'était fixée. Ceci est une sorte de Siddhi. Il n'était ni dispersé ni indécis. Il avait développé à un très haut degré la capacité qu'a l'esprit de se tenir fixé à un seul point (Ekagrata). Les yogis font exactement la même chose.

Napoléon pouvait isoler n'importe quelle pensée de son cerveau, y réfléchir aussi longtemps qu'il voulait, puis la renvoyer lorsqu'il avait terminé.

Il dormait profondément, même pendant la guerre ; la nuit, il ne se souciait de rien. Tout ceci était dû à sa capacité de se concentrer. La concentration peut accomplir n'importe quoi. Sans la concentration de l'esprit, rien ne peut être accompli.

MM. Gladstone et Balfour possédaient une bonne concentration

1. Voir plus loin.

mentale. Eux aussi, s'endormaient dès qu'ils se mettaient au lit. J'ai bien dit « dès qu'ils se mettaient au lit ». Ils ne se tournaient jamais pendant quinze ou vingt minutes, comme le font des matérialistes. Imaginez à quel point il est difficile d'entrer dans un sommeil profond au moment même où l'on s'allonge. Ces hommes avaient un contrôle parfait sur le sommeil. Ils pouvaient donc se réveiller à l'heure qu'ils voulaient, sans l'aide de personne.

Dormir et se réveiller à l'instant voulu n'est qu'un exemple pour montrer le pouvoir de la concentration, même lorsqu'elle n'est développée qu'à un degré relatif. Beaucoup de gens, après une journée de travail fatigant, peuvent dormir dès qu'ils se mettent au lit, mais ils sont incapables de se relever à une heure préalablement fixée. Ceux qui savent se concentrer peuvent accomplir des merveilles et des miracles.

L'enseignement de Kabir

Un jour Kabir attachait un gros porc devant sa maison sous la véranda. Puis un professeur brahmine orthodoxe vint à la maison de Kabir afin de discuter un problème philosophique. Il vit le porc devant la maison, ce qui d'abord le gêna, puis l'irrita et enfin le fâcha. Il demanda à Kabir : « Cher Monsieur, comment se fait-il que vous attachiez si près de votre maison une bête aussi sale que le porc qui mange des excréments humains ? Vous n'avez pas de maître. Vous aimez la saleté, et vous ne connaissez pas les écritures sacrées. Vous êtes ignorant ! » Kabir répondit : « O lecteur des écritures sacrées, vous êtes plus sale que moi. J'ai attaché un porc devant ma maison, tandis que vous, vous l'avez attaché à votre esprit ! » Le brahmine fut fort vexé, mais partit sans mot dire.

La purification du mental est d'une importance capitale. Sans elle, rien ne peut être achevé dans la voie spirituelle.

Un étudiant en latin

Un homme alla un jour chez un professeur pour apprendre le latin. Il resta avec lui pendant une semaine, et remarqua que la plupart des mots se terminaient par le son « O ». Il en conclut qu'il suffisait d'ajouter ce son à la fin de chaque mot de sa langue. Il dit au professeur qu'il connaissait le latin, et obtint la permission de repartir dans son pays natal. En arrivant à sa maison il frappa à la porte en disant : « O chère épouse, ouvre la porto. » Il croyait que c'était cela le latin.

Dans le yoga et dans le Védanta, il existe beaucoup d'élèves qui

ressemblent à l'étudiant de latin. Ils restent pendant quelques jours dans la bibliothèque d'un monastère (Ashram), apprennent les noms Kundalini Muladhara Chakra, Nèti, Pranayama, Maya, etc., puis ils vont d'un endroit à l'autre. Le yoga et le Védanta sont des philosophies qu'il faut étudier sous la direction d'un maître avec une grande attention, pendant douze ans. Ce n'est qu'à cette condition qu'on peut maîtriser leurs sujets. Après avoir appris quelques mots liés au yoga, on ne devrait pas se montrer partout et fréquenter le monde. Pour atteindre la perfection dans le yoga, il est nécessaire d'avoir une expérience pratique et longue sous la direction d'un guide parfait.

L'histoire d'un sadhaka (adepte)

Un adepte alla voir un maître de la secte de Gorakhnath. Les membres de cette secte portent des grandes boucles d'oreilles en verre. Le maître perça les oreilles du chercheur et y accrocha de grands pendentifs. Il lui donna aussi le très joli nom de Yogi Ishwarananda. Il demeura dans le monastère pendant trois mois, sans ressentir aucun progrès spirituel, et se dit : « Cette voie ne me convient pas. Je vais en essayer une autre. » Il quitta donc l'ashram pour vagabonder dans des jungles épaisses. Dans ses voyages il rencontra un fakir et le pria de l'initier. Le fakir lui fit l'opération de la circoncision, lui donna un Mantra et lui demanda de laisser pousser sa barbe. Mais tout cela non plus ne satisfaisait pas l'adepte. Son état physique devenait vraiment pitoyable : les orifices perçés dans ses oreilles ne s'étaient pas cicatrisés comme il le fallait ; l'infection apparut et le fit atrocement souffrir. Le pus n'arrêtait pas de couler de ses oreilles. Déjà son état mental était assez perturbé, mais il ne fit qu'empirer. Après une réflexion sérieuse, il conclut que ce n'était pas une bonne manière de chercher un maître. Il prit la ferme détermination de ne plus vagabonder, mais rester dans un endroit solitaire afin de vivre dans l'austérité (Tapas) et de prier Dieu constamment.

Il choisit donc un endroit propice et mena une vie ascétique en toute sincérité. Ceci purifia l'adepte et le prépara pour aller plus loin sur la voie. Après une durée de deux ans, un maître se présenta à lui pour l'initier aux mystères profonds du yoga.

Aujourd'hui encore, les adeptes courent, eux aussi, d'un endroit à l'autre, à la recherche d'un maître, sans aucune utilité. Ils devraient d'abord se purifier et se préparer à la vie yogique. Même si, par hasard, ces gens rencontrent un maître, il ne leur serait d'aucune aide car ils n'ont pas d'abord établi une base solide pour la vie yogique.

D'autres yogis

Grâce aux différentes pratiques, le yogi met en œuvre un contrôle conscient et volontaire sur les organes et sur les différentes fonctions corporelles. Il lui est donné de modeler son corps comme les ouvriers travaillant l'acier. Un yogi qui était à Londres fit une démonstration devant le roi d'Angleterre : il arrêta volontairement son cœur. Plusieurs spécialistes assistaient à la démonstration et examinèrent le yogi.

En 1926, le yogi Desabandhu arrêta les battements du poul ainsi que ceux du cœur. Il en fit une démonstration à l'Union Médicale de Bombay.

A la cour de Maharajah Ranjet Singh de Lahore, le Hatha yogi Hari Das se fit ensevelir après avoir bouché ses narines, sa bouche et ses yeux avec de la cire et resta sous terre pendant quarante jours. Il était encore vivant lorsqu'on l'a déterré.

Le yogi Mohammedan, Gunangudi Mastan, s'est fait également enterrer vivant. Ces yogis emploient la technique de Khechari Mudra (la langue repliée en haut et en arrière jusqu'à ce qu'elle bouche l'orifice nasal). C'est la même technique qui permet de marcher dans l'air.

Le yogi Pratap se plaçait dans la posture renversée de Vipareetakarani Mudra, puis il demandait aux personnes qui observaient de couvrir sa tête sur tous les côtés avec de la boue. Il est resté dans cette position sans respirer pendant deux heures pleines. Paul Deussen, le voyageur allemand, témoigna personnellement de cette expérience à Bénarès. Le Swami Vishuddhananda de Bénarès a fait revenir à la vie un moineau qui était mort. Rien n'est impossible à un vrai yogi.

V. EXPÉRIENCES ET CONSEILS

Visions de lumières

Pendant la méditation, quand la concentration devient très profonde, l'adepte a des visions de différentes sortes de lumières. Au début, apparaîtra dans le front, à l'endroit entre les sourcils (l'endroit qui correspond approximativement à Ajna Chakra) une lumière brillante et blanche de la taille d'une tête d'épingle. Lorsque les yeux sont fermés, on aura aussi des visions de lumières colorées : jaune, rouge, couleur de fumée, bleu, vert, mélange de couleurs, lumières semblables à l'éclair, au feu, à la lune, au soleil, aux étoiles et aux étincelles. Ce sont les lumières des éléments subtils (Tanmatriques). Chaque élément subtil possède une couleur spécifique. Des lumières jaunes et blanches sont aperçues très souvent. Au début, de petites balles de lumière rouge ou blanche flotteront devant la vision mentale. Lorsque vous observerez cela pour la première fois, soyez assuré que votre esprit devient plus stable et que vous avancez dans la pratique de la concentration.

Après quelques mois, la taille des diverses lumières augmentera jusqu'à devenir une masse de lumière blanche qui vous semblera immense. Au début ces lumières ne seront pas constantes : elles surviennent pour disparaître aussitôt. Lorsqu'on arrive à pratiquer la méditation systématiquement pendant deux ou trois heures de suite, ces lumières apparaissent plus fréquemment et demeurent plus longtemps. La vision des lumières constitue un grand encouragement dans le travail spirituel et la volonté de persévérer sur la voie en est renforcée. La foi en ce qui concerne les phénomènes supraphysiques en est augmentée. L'apparition des lumières est une indication que l'on est en train de dépasser la conscience physique. On est dans un état semi-conscient lorsque surviennent les lumières. Il ne faut jamais bouger le corps quand ces lumières se manifestent. Il faut être parfaitement

établi dans sa posture assise. La respiration sera lente et calme.

Parfois, on apercevra les formes lumineuses des dieux ou même d'autres objets. On aura la vision de sa divinité préférée et de son maître. Des sages, des yogis parfaits et d'autres vous donneront leur bénédiction pour vous encourager. Dans ces visions, on voit parfois de splendides jardins, de merveilleuses maisons, des rivières, des montagnes, des temples d'or, des scènes et des paysages si beaux et pittoresques qu'il est impossible de les décrire convenablement.

Pendant une concentration intense, certains adeptes ressentent une sensation particulière, comme si un courant électrique montait du Muladhara Chakra. Très souvent cela leur fait peur, alors ils bougent leur corps et redescendent à la conscience corporelle. Pourtant, il n'y a aucune raison d'avoir peur. Ces élèves devraient garder leur corps immobile et attendre d'autres expériences.

Les expériences varient selon les individus. Beaucoup commettent l'erreur de croire qu'ils ont réalisé le Soi lorsqu'ils rencontrent ces expériences. Alors ils arrêtent leur pratiques spirituelles et s'en vont dans les foules pour prêcher, ou bien ils tentent d'obtenir les biens de ce monde (Loka sangraha). Cela est un égarement grave et n'a rien à voir avec la Réalisation. Toutes ces lumières et ces visions ne sont rien d'autres que de simples encouragements que vous envoie votre divinité préférée (Ishta Devata)¹, pour vous convaincre de la nécessité d'une vie spirituelle supérieure et pour vous encourager à une pratique systématique et enthousiaste. Par la suite il faudra ignorer ces lumières et même les rejeter de la même manière qu'on l'avait fait pour les objets terrestres. Il ne faut pas s'attacher à ces visions mais fixer sa concentration sur l'ultime Réalité. Chez certains, ces visions peuvent survenir dans l'espace de quelques jours ; chez d'autres cela peut prendre six ou neuf mois. Tout dépend, en fait, de l'état mental de la personne et de son degré de concentration. D'autres personnes n'auront jamais de telles expériences, mais elles progresseront quand même sur le chemin spirituel.

Parfois on aura la vision de lumières puissantes, aveuglantes et gigantesques. Elles sont en général blanches. Au début, elles disparaissent aussi vite qu'elles apparaissent. Plus tard, elles deviennent stables, et durent pendant dix ou quinze minutes selon l'intensité de la concentration. Les lumières apparaîtront devant les yeux ou au niveau de n'importe quel des chakra. Parfois la lumière sera tellement puissante et aveuglante que l'adepte sera obligé d'en détourner sa vue et d'arrêter sa méditation. Certains prennent peur et ne savent ni ce qu'il faut faire ni comment aller plus loin. Par une pratique constante de la concentration, il arrive que le mental soit dissous et

1. Les Hindous choisissent un dieu ou un aspect de la divinité auquel ils rendent leur culte.

uni au Soi. Les êtres et les forces avec lesquels on est au contact pendant la première période de sa Sadhana appartiennent au monde astral. Les formes lumineuses représentent des divinités des plans mentaux et d'autres plans supérieurs. Ces divinités descendent pour bénir (Darshan) et encourager les adeptes. Parfois ces formes lumineuses représentent aussi différentes sortes d'énergies (Shaktis). Soyez reconnaissant envers ces manifestations et pratiquez un culte d'adoration mentale dès qu'elles se présentent devant vous.

Néanmoins, il ne faudrait pas perdre son temps à contempler ces visions. Ce ne serait que de la curiosité. Les visions sont de deux sortes : subjectives et objectives, c'est-à-dire soit des créations de son propre mental, soit des réalités appartenant à des plans subtils de la matière. Tout l'univers est fait de plans de matière avec différents degrés de densité. Les vibrations rythmées des éléments subtils (Tanmatras), à des degrés variés, donnent naissance à la formation des différents plans. Les êtres et les forces de ces plans peuvent être vus pendant les visions. Dans certains cas, les objets vus dans la vision sont imaginaires, comme une cristallisation d'une activité intense de la pensée. Il s'agit de bien développer son discernement.

Les élémentaux (Bhutas)

Parfois les élémentaux apparaissent au yogi pendant sa méditation. Ce sont des apparitions étranges. Quelques-unes possèdent des dents très longues, une grande tête, ou même trois têtes. D'autres ont la figure sur le ventre ; d'autres encore se présentent sans peau ou sans chair. Ce sont les habitants du monde des élémentaux (Bhavar Loka). Ce sont les Bhutas. On les suppose être les intendants et serviteurs du Seigneur Shiva.

Ces Bhutas ont des formes terrifiantes ; ils ne causent aucun mal ; ils se présentent sur la scène, tout simplement. Ils viennent pour éprouver la force et le courage de celui qui cherche. Ils n'ont aucun pouvoir ; ils sont même incapables de se tenir devant un adepte soucieux de pureté et de morale. La répétition du Mantra « OM » ou de celui donné par le maître les tiendra à une bonne distance. Il est courant que des personnes jeunes qui ont vu un cadavre, ou qui ont été témoins d'une pendaison ou d'un meurtre revoient ces scènes à maintes reprises. Même pendant la méditation, ces pensées reviennent obstinément devant la vision mentale. Il est inutile de s'inquiéter car ce n'est là qu'une création mentale fabriquée par la personne elle-même. Un lâche est absolument incapable de toute vie spirituelle. Il faut déraciner la peur en la comprenant, développer le courage en soi. Être vaillant.

La vie dans l'astral

A un moment donné, dans la pratique de la méditation, on éprouve le sentiment qu'on est en train de se séparer de son corps. On peut sentir alors à la fois une immense joie mêlée de peur : joie dans l'accès à un nouveau monde astral et à une nouvelle lumière ; peur d'entrer dans une sphère jusqu'alors inconnue. Au début, la conscience demeure très limitée sur ce nouveau plan d'expérience. L'adepte éprouve la sensation de n'avoir qu'un corps léger et transparent. Il percevra une substance astrale contenant des êtres et des objets. Cette substance a des contours déterminés, elle est perçue dans une lumière dorée, et donne l'impression de vibrer et de tourner. L'élève a le sentiment de flotter dans l'espace.

Il ne faut pas avoir peur de tomber : ce n'est pas possible. Ces expériences nouvelles et subtiles donnent naissance à des sensations bien curieuses pour un débutant. Le mécanisme par lequel on quitte le corps et par lequel on y revient passe totalement inaperçu. Mais la joie qui en résulte est inexprimable. Il n'y a qu'un moyen de le connaître, c'est de l'expérimenter et de la sentir pour soi-même. Lorsqu'on revient à la conscience corporelle, il surgit en soi un désir intense de retrouver cette nouvelle conscience et d'y rester pour toujours. Selon la fréquence des moments privilégiés et grâce à une pratique constante, l'adepte devient capable de transcender la conscience corporelle une fois par mois, par exemple, pendant la période de la Sadhana. A condition de persévérer patiemment et de s'exercer assidument, il devient possible de quitter son corps à volonté et de rester dans ce nouvel état de conscience pendant un temps prolongé.

Grâce au corps astral, l'adepte devient capable d'aller à n'importe quel endroit, puis de s'y matérialiser en rassemblant les substances nécessaires, soit à partir de ses propres ressources, soit à partir de la source universelle. Le processus est très simple pour ces occultistes et yogis qui connaissent les lois et la technique détaillée de ces différentes opérations. La lecture des pensées, la transmission de la pensée, la guérison psychique, la guérison à distance etc., deviennent des activités courantes pour ceux qui savent agir avec le corps astral. Concentrés, les rayons ou ondes du mental ont la possibilité de pénétrer des murs épais et de franchir des centaines de kilomètres.

Conseils sur le yoga

L'abstinence et la pureté (Brahmacharya) sont très importantes. Même pendant les rêves on doit être libre de toute passion, de tout dés.r. Cela demande une pratique longue et une vigilance soutenue

sur les activités du mental et des sens. Sans la chasteté, il est vain de vouloir monter tout de suite aux rangs supérieurs du yoga.

Les émissions nocturnes arrivent en général pendant le dernier quart de la nuit. Ceux qui ont l'habitude de sortir du lit entre trois et quatre heures du matin (Brahmamuhurta) pour pratiquer le Japa, le Pranayama et le Dhyana, ne seront jamais la victime d'émissions nocturnes.

L'homme chez qui les pensées sexuelles sont profondément enracinées ne peut même pas rêver de comprendre le yoga et le Védanta, même s'il devait se réincarner une centaine de fois.

Il faut garder l'esprit pleinement et constamment occupé. C'est le meilleur remède pour maintenir la chasteté. Répéter le Mantra ou la prière (Japa), méditer, lire des livres sur la religion, faire des promenades, chanter, fréquenter des personnes avancées sur la voie spirituelle, servir les autres, écrire, etc. L'important est que le mental soit toujours occupé.

L'homme marié devrait dormir dans une chambre séparée de celle de sa femme. Dès aujourd'hui il serait bon de changer ses habitudes.

Il faut être très prudent dans le choix de ses compagnons. Fuir le théâtre, le cinéma, la lecture de romans et d'autres histoires d'amour. Ne pas utiliser des savons parfumés¹. Observer le silence intérieur et extérieur (Mouna). Fréquenter le moins de monde possible. Lire des bons livres inspirés. Lorsque des désirs s'élèvent dans le mental, ne pas les laisser aboutir à leurs conséquences. Les écraser sur le vif. Eviter la compagnie des femmes. Ne pas perdre son temps à rire et à blaguer. Ce sont là des manifestations extérieures de la passion. Lorsqu'on se promène dans la rue il ne faut regarder ni à droite ni à gauche comme un singe. Ne pas regarder les femmes, même pas en photos. Ne pas parler d'elles.

Lorsqu'on est avancé dans la pratique spirituelle, il arrive un moment où la méditation d'une part et la vie quotidienne de l'autre deviennent en quelque sorte incompatibles, ou tout au moins difficiles à concilier. Le mental est obligé de se diriger dans deux directions opposées, ce qui risque de provoquer une tension. Il n'est pas facile pour le mental de s'adapter à des activités si divergentes. C'est pour cela que les chefs de familles qui sont avancés dans la vie spirituelle seront obligés d'arrêter toute activité². Lorsqu'ils avancent dans la

1. Savons susceptibles de déclencher, à cause de leur parfum, des souvenirs pouvant troubler la méditation.

2. En Inde, le chef de famille a le droit, à un certain âge, de quitter sa famille pour se retirer du monde afin de s'adonner aux pratiques spirituelles. Beaucoup de ces règles ne sont pas applicables en occident à cause des exigences de la vie sociale. Mais en général, lorsque quelqu'un avance dans la vie spirituelle, son existence se conforme à cette voie.

méditation et s'ils désirent aller plus loin, ils seront obligés de se retirer dans la solitude, en se coupant totalement des activités du monde. Le travail devient un obstacle à la méditation pour des adeptes avancés dans le yoga.

Il est préférable de vivre seul. Tenir un agenda spirituel et y noter toutes ses expériences. Lorsqu'on a fait vœu de silence, ne pas ébaucher des gestes et émettre des sons afin de communiquer. Cela aura les mêmes effets que si l'on parlait, et fait perdre autant d'énergie. Conserver cette énergie et l'utiliser pour le Japa (la prière) et la méditation.

Les adeptes qui essayent de suivre la voie du renoncement (Nivritti Marga) deviennent, en général et après quelque temps, paresseux, car ils n'ont pas appris comment utiliser l'énergie mentale. Très souvent, ils ne suivent pas complètement les instructions de leur maître et ils n'arrivent pas à maintenir une discipline de tous les jours. Bien entendu, ils peuvent obtenir un détachement (Vairagya), mais ils n'auront pas d'expériences d'ordre spirituel. Finalement, ils n'accomplissent aucun progrès spirituel.

Ceux qui veulent s'isoler pour suivre la voie du renoncement, devraient observer le silence total, tout en disciplinant leur sens, leur mental et leur corps pendant qu'ils fréquentent encore le monde ordinaire. Ils devraient s'entraîner à une vie dure et difficile, manger une nourriture simple, marcher pieds nus dans le vent, la pluie, etc. Alors seulement ils pourront supporter la vie rigoureuse d'un ascète. Ils doivent ignorer toute faiblesse.

Dans le cas où les circonstances empêcheraient l'adepte d'observer le silence, il devrait au moins éviter de parler longuement, et surtout de parler afin de se mettre en valeur vis-à-vis des autres. Éviter strictement toute discussion vaine et se retirer de la société le plus possible, gardant juste les contacts indispensables. Trop parler n'est qu'un gaspillage inutile d'énergie. Lorsque cette énergie est préservée grâce à la discipline du silence, elle se transforme en énergie supérieure (Ojas Shakti), ce qui est une aide puissante dans le travail spirituel.

Un adepte devrait toujours rester seul. C'est un facteur important en ce qui concerne l'évolution spirituelle. Il est très dangereux de fréquenter des personnes mariées. La solitude est ce qu'il y a de mieux.

Toutes les énergies doivent être soigneusement préservées. Après s'être retirés dans la solitude pendant une courte durée, les adeptes ne doivent pas abandonner leurs pratiques pour revenir à la vie ordinaire. Les résultats obtenus par cinq ans de dure ascèse dans la solitude seront anéantis irrémédiablement en l'espace d'un mois par la fréquentation des gens du monde. Beaucoup de personnes dans de

telles situations se sont plaintes devant moi d'avoir perdu toute possibilité de concentration.

Une fois qu'un yogi a atteint la perfection dans le yoga, il peut revenir à la vie de tous les hommes à condition de ne pas être affecté, si peu que ce soit, par les vibrations négatives et hostiles du monde. Aucun mal n'est à craindre, si l'on fréquente des personnes qui s'adonnent elles aussi aux disciplines de yoga. On peut discuter des aspects variés de la philosophie. Il est même excellent de se trouver dans la présence de personnes spirituellement supérieures et qui ont déjà expérimenté l'Extase de la transe samadhique. Beaucoup d'adeptes reviennent à la vie ordinaire avant d'atteindre la perfection dans le yoga ; ils donnent des démonstrations de leurs pouvoirs secondaires afin d'obtenir la célébrité et de satisfaire leurs désirs. Ces hommes se sont dégradés à un niveau inférieur à celui des hommes ordinaires.

Tout doit être fait graduellement. Il est très difficile pour quelqu'un qui était habitué à la vie du monde de se retirer dans une solitude complète. Pour un débutant, il est très douloureux et difficile de rester en réclusion. Il faudrait s'y habituer progressivement par la pratique du silence le plus souvent possible.

L'endroit qui favorise votre concentration d'esprit est celui qui convient à vos exercices yogiques. Il ne sert à rien d'errer d'un endroit à un autre.

Ceux qui suivent la voie du Karma yoga doivent être désintéressés et sans égoïsme. Ils ne doivent pas attendre une récompense ou une appréciation pour le travail qu'ils accomplissent (Nishkamya). Ils doivent garder leur égalité d'esprit aussi bien dans le succès que dans l'échec.

A partir du moment où le mental devient pur (Chitta Shuddi), il faut abandonner les actes philanthropiques et se retirer dans la solitude pour s'adonner à la méditation uniquement.

La plupart des difficultés que l'on rencontre dans la vie courante sont dues à un contrôle insuffisant sur le mental. Par exemple, si quelqu'un fait du mal à une personne, celle-ci ressent une envie immédiate de se venger. C'est la loi de l'ancien testament : « œil pour œil et dent pour dent ». Mais toute réaction négative démontre que l'esprit n'est pas sous contrôle. La colère fait perdre beaucoup d'énergie à celui qui la subit et rend impossible un état d'esprit équilibré. La colère est à la racine de beaucoup d'autres impuretés. Dominer sa colère, c'est la transformer en une énergie si puissante qu'elle pourrait soulever le monde entier.

Rien qu'une légère surcharge de l'estomac perturbera la méditation. Le mental est directement lié aux nerfs gastriques. Trop manger rend l'adepte somnolent. Il faut s'entraîner à une modération alimentaire.

Au début, lorsqu'on réduit son alimentation, on s'imagine devenir de plus en plus maigre et affaibli. Et de plus, vos amis et vos relations vont vous effrayer en vous racontant tous les dangers de la sous-alimentation. Il ne faut en aucun cas les écouter. En l'espace de quelques jours, vous vous sentirez parfaitement bien.

En cas d'indigestion et de constipation, il est bon de faire une promenade stimulante le matin. Aussitôt levé du lit, absorber un bon verre d'eau. Pratiquer la Paschimottanasana, la Maryurasana, la Tri-Kanasana, le Nauli Kriya et le Uddiyana Bandha. On peut faire d'autres exercices physiques aussi. Lorsque la constipation est devenue chronique le mieux serait d'essayer un changement de régime alimentaire. Si par exemple, on avait l'habitude de prendre du riz, alors on pourrait essayer le blé ou le millet, puis observer les résultats. S'il n'y a pas d'amélioration, essayer un régime de fruits et de lait. De cette manière on trouve ce qui convient et tout se met en ordre. Un changement d'habitudes alimentaires constitue un remède efficace.

Ceux qui ont envie d'éliminer la mauvaise habitude de boire le vin et le café devraient se rendre dans la pièce réservée à la méditation et promettre devant la divinité d'arrêter cette mauvaise habitude immédiatement. Proclamer auprès de ses amis cette détermination. Ainsi lorsque le mental veut retourner à la même habitude, il sera plus facile de s'abstenir. Même si on retombe plusieurs fois, lutter durement pour se relever. Fréquenter des adeptes plus avancés dans la vie spirituelle. Etudier des ouvrages religieux. Il est possible d'éliminer toutes les mauvaises habitudes. Dans le cas où l'élève aurait beaucoup de mal à abandonner ses habitudes, il pourra recourir à ce dernier remède : fuir la société et se rendre à un endroit où il est impossible de se procurer du vin, du café, etc. Ainsi on est obligé de laisser tomber les mauvaises habitudes.

Pour arrêter de manger du mouton, du poisson, etc., il suffit d'aller voir soi-même la souffrance terrible de l'animal lorsqu'on le tue. Ainsi le cœur est envahi de miséricorde et de douceur. Rien que pour épargner la vie innocente de ces bêtes, on décidera de ne plus manger de la chair animale. Mais si cette démarche ne donne pas les résultats voulus, il sera nécessaire de changer son lieu d'habitation et d'aller vivre dans un endroit où la viande et le poisson sont inaccessibles et où les habitants sont strictement végétariens. Se rappeler toujours les méfaits qui résultent de l'absorption de la chair animale et des bénéfices que procure une alimentation végétarienne. Si cela non plus ne donne pas à l'adepte la force d'arrêter de manger de la viande, il devrait se rendre à l'abattoir et contempler longuement les muscles et les organes animaux en train de pourrir, en se plaçant assez près pour pouvoir en sentir la mauvaise odeur. Ceci produira chez l'adepte le dégoût et l'aidera à renoncer à l'absorption de viande.

Un Mantra n'est rien d'autre qu'une masse d'énergie radieuse (Tejas), qui modifie la substance mentale en produisant une vibration particulière de la pensée. Ces vibrations rythmées créées par le Mantra harmonisent les vibrations parfois déréglées des cinq corps subtils¹. Elles régularisent la tendance naturelle des pensées pour que celles-ci soient de moins en moins extraverties. Le Mantra renforce cette énergie qui soutient le travail spirituel (Sadhana Shakti). La Sadhana Shakti est fortifiée par le Mantra Shakti. Le Mantra éveille des pouvoirs surhumains.

« Seule la connaissance émise de la bouche d'un maître est puissante et utile ; autrement elle ne donne pas de fruit et peut devenir source de déséquilibre et de souffrance. »

Une foi ferme est la première condition de la réussite.

Développer le pouvoir d'endurance (Titiksha) ; apprendre à accepter le malheur comme le bonheur ; garder une égalité d'esprit dans toutes les expériences et tous les événements de la vie. Lorsqu'on arrive à supporter avec patience et contentement la douleur et la souffrance, il se développe en soi une force tout à fait particulière qui a le pouvoir de spiritualiser toute nature humaine. Plus grande est cette force et plus rapide est la croissance spirituelle. La patience et la foi devraient être présentes pendant toute la période de la Sadhana. Il ne faut pas se laisser décourager.

Chitta Shuddhi veut dire purification du mental. Nadi Shuddhi veut dire purification des Nadis. Bhuta Shuddhi est la purification des éléments. Adhara Suddhi est la purification de la base². Lorsqu'il y a purification (Shuddhi), la perfection (Siddhi) vient toute seule. Siddhi n'est pas possible sans Shuddhi.

L'humilité est la plus haute de toutes les vertus. Il est possible de détruire son égoïsme uniquement par le développement de cette vertu. On peut alors influencer le monde entier. On devient alors comme un aimant qui attire le monde entier, à condition, bien entendu, que l'humilité soit une vraie humilité et non pas de l'hypocrisie.

Il faut arriver peu à peu à contrôler la colère en pratiquant le non-attachement (Mirabhimanata), le pardon d'autrui (Kshama), le courage (Dhairya), et la patience. Lorsque la colère est maîtrisée, elle se transforme en une énergie qui peut accomplir des merveilles. La colère n'est qu'une modification de la passion et si l'on peut contrôler celle-ci on a déjà contrôlé celle-là.

Il est bon de boire un peu d'eau lorsqu'on sent la colère monter

1. Le corps éthérique, le corps astral, etc.

2. La base du corps, c'est-à-dire le bassin et la région de Muladhara Chakra, ou bien le subconscient, ou encore l'attitude fondamentale du disciple qui doit être dirigée vers la Réalisation.

en soi. Elle rafraîchira le cerveau et calmera les nerfs excités et irrités¹. Compter lentement de un à vingt. Lorsqu'on aura terminé, la colère sera partie.

Observer de près et avec soin les petites vibrations de la pensée et ses impulsions. Ainsi il sera plus facile pour l'élève de vaincre la colère. Prendre toutes les précautions nécessaires. Surtout, éviter que la colère éclate pour prendre une forme dramatique et sauvage.

Dans le cas d'une colère extrêmement difficile à maîtriser, il vaudrait mieux s'en aller et faire une promenade pendant une demi-heure. Prier Dieu. Répéter son Mantra. La méditation donne une force immense.

Très souvent les débutants deviennent déprimés pendant la méditation à cause d'impressions latentes dans le subconscient (Samskaras), d'influences astrales, de mauvais esprits, de fréquentations défavorables, de l'influence climatique, de l'état gastrique et de la surcharge intestinale. La dépression doit être éliminée rapidement par des pensées optimistes, une promenade vive, par le chant des noms de Dieu, la gaité, la prière, le Pranayama et une bonne dose de dépuratif.

Si l'on veut entrer dans l'Extase de Samadhi rapidement, il faudrait couper les liens avec ses amis, ses relations et les autres hommes. Observer un silence total et continu. Vivre uniquement de lait. Plonger dans une profonde méditation. La paresse et l'instabilité mentales constituent les deux obstacles majeurs dans le yoga. Une alimentation légère (Sattwique) et la pratique des Pranayamas élimineront la paresse. Ne jamais surcharger son estomac. Faire une vive promenade pendant une demi-heure.

« Les causes de la maladie sont les suivantes : dormir pendant la journée, rester éveillé tard la nuit, l'excès dans les rapports sexuels, trop de contacts avec les foules¹, la rétention des urines et des matières fécales², l'absorption d'une nourriture malsaine et l'excès de travail intellectuel. Lorsqu'un yogi est affecté d'une maladie due à l'une des causes ci-dessus, il imagine que ce sont les pratiques yogiques qui ont provoqué cette maladie. Cela représente le premier obstacle dans le yoga. »

« La maladie, la langueur, le doute, le manque d'attention, la paresse, la tendance à chercher une jouissance sensorielle, les notions fausses, la mauvaise compréhension, l'instabilité, et ce qui provoque la distraction sont tous des obstacles. »

(Yoga Sutra 1-30).

1. Parce qu'on reçoit les vibrations mauvaises d'autrui.

2. Parce qu'on absorbe les poisons qui devraient être éliminés.

« L'inactivité mentale, l'indifférence, la recherche du plaisir, l'inertie, la perception erronée, l'impossibilité de se concentrer ou l'abandon de la concentration acquise à cause de l'agitation, sont des obstacles sur la voie. »

(Yoga Sutra 1-30).

Lorsqu'un praticien de yoga se sent déprimé, triste et affaibli, on peut être certain qu'il a commis quelque faute dans sa Sadhana. Si les adeptes de yoga eux-mêmes sont tristes et déprimés, comment peuvent-ils transmettre la joie, la paix et la force aux autres ? Une expression toujours souriante et joyeuse est un signe d'une vie spirituelle et divine.

O jeunes adeptes enthousiastes et émotifs ! Il ne faut pas confondre les douleurs rhumatismales dans le dos et la lombalgie chronique avec la montée de la Kundalini ! Poursuivez votre Sadhana patiemment jusqu'à ce que vous trouviez l'extase de Samadhi. Maîtrisez chaque étape dans le yoga. Ne commencez pas les pratiques supérieures avant d'avoir maîtrisé les étapes précédentes.

O adeptes impatients ! Ne vous occupez pas trop de l'éveil de la Kundalini. Un éveil prématuré n'est pas du tout à souhaiter. Il faut accomplir son travail spirituel et pratiquer l'austérité de manière régulière et systématique. Comme un jardinier qui arrose les arbres tous les jours, obtient les fruits lorsque le bon moment arrive, de même le yogi obtient les fruits de ses pratiques quand le moment propice est venu. L'important est de purifier et de stabiliser le mental et les Nadis. Alors la Kundalini s'éveillera spontanément.

L'adepte qui a éveillé la Kundalini par un moyen quelconque, n'en recevrait aucun bénéfice, s'il ne développait pas préalablement les qualifications nécessaires. Il ne lui serait pas possible de sentir et de manifester tous les bénéfices de l'éveil de la Kundalini.

Il existe quelques rares âmes qui, depuis leur naissance, sont dans un état naturel Samadhi. Elles ne l'ont pas acquis en faisant des efforts pendant la vie actuelle. Ce sont des êtres qui sont nés des Siddhas (des parfaits). Ils avaient terminé leur travail spirituel pendant des vies antérieures.

Il faut un long temps et une pratique régulière pour atteindre le succès dans le yoga, de même que la chasteté et la dévotion envers le maître. L'adepte doit être très patient et persévérant.

« On peut obtenir une maîtrise des cinq éléments (Bhutas) en se concentrant sur leurs localisations respectives dans le corps. La localisation de l'élément *terre* s'étend des pieds jusqu'aux genoux ; la localisation de l'élément *eau*, des genoux jusqu'au nombril ; la localisation de l'élément *feu*, du nombril à la gorge ; la localisation de l'élément *air*, de la gorge à la région située entre les sourcils ; et la

localisation de l'élément *espace* (Akasa) ou éther entre le niveau des sourcils et le sommet du crâne (Brahmarandhra). »

Le son de Anahata (du Chakra du cœur) ou Nada est semblable à un cristal pur qui se situe entre le Muladhara Chakra et le Sahasrara Chakra. C'est de cela dont on parle, lorsqu'on parle de Brahman ou de Paramatman¹.

Au début de la pratique, il arrive parfois que les mains, les jambes et même le corps entier subissent des secousses qui peuvent être très violentes. Il n'y a pas lieu de s'inquiéter ou de se troubler. Ce n'est rien. Cela est dû à des contractions musculaires rapides provoquées sous l'influence d'une nouvelle énergie pranique. Les secousses disparaîtront après quelque temps, mais on est obligé de passer par ces phases.

Lorsque la Kundalini est éveillée pour la première fois, le yogi fait les six expériences suivantes, chacune d'elles durent très peu de temps : la félicité spirituelle (Ananda) ; des tremblements du corps et des membres (Kampan) ; la lévitation (Utthan) ; l'inspiration divine (Ghurni) ; l'évanouissement (Murcha) ; le sommeil (Nidra).

Voici d'autres signes d'une vie yogique : une bonne santé, la légèreté corporelle, un teint de visage radieux, la capacité de supporter la soif et la faim, la possibilité de vivre avec peu de nourriture et de jeûner pendant de longues périodes, le pouvoir de supporter la chaleur et le froid et de contrôler les cinq éléments.

« Seul un yogi qui mène une vie de parfaite pureté (Brahmachari) et qui suit un régime alimentaire nutritif mais modeste, peut obtenir la perfection dans la manipulation de la Kundalini. » (Gheranda Samhita III-II.)

Beaucoup de personnes sont attirées par la pratique des Pranayamas et d'autres exercices yogiques, parce qu'ils permettent d'obtenir des pouvoirs comme la guérison psychique, la télépathie, etc. Lorsque ces personnes atteignent ce degré, elles ne devraient pas s'y attarder, car le but de la vie n'est pas de guérir et de transmettre ses pensées à distance, etc. Ces personnes devraient employer leur énergie pour atteindre le vrai but et la plus haute Réalité.

Ce n'est qu'une utilisation particulière du Prana qui permet la télépathie, la guérison à distance, etc. Le même Prana, appliqué d'une autre manière, produirait d'autres résultats. C'est le maître qui peut enseigner les techniques de la manipulation du Prana. Tout le monde peut réussir dans n'importe quoi s'il s'y applique avec patience et persévérance.

Lorsque certains des Siddhis (pouvoirs) se manifestent, le yogi croit avoir réalisé l'objectif suprême. Il risque alors de ne plus poursuivre ses pratiques à cause d'un certain contentement illusoire. Le

1. Grande Ame, ou Soi.

yogi qui a pour but d'atteindre l'Extase samadhique supérieure doit rejeter les Siddhis chaque fois qu'ils se présentent. Les Siddhis sont des invitations venant des dieux (Devatas). C'est uniquement en refusant ces pouvoirs que l'on peut atteindre le succès véritable dans le yoga. Celui qui désire ardemment les Siddhis est comme un matérialiste¹. Il n'est pas meilleur que le plus attaché des hommes du monde. Ensuite, ceux qui désirent ardemment les Siddhis ne les auront jamais. Lorsqu'un adepte de yoga se laisse tenter par la poursuite des pouvoirs, son évolution spirituelle est sérieusement retardée. Il perd son chemin.

Il ne faut pas arrêter ses pratiques spirituelles lorsqu'on obtient quelques aperçus de la lumière et quelques expériences, mais continuer la pratique jusqu'à la perfection. Il ne faut surtout pas abandonner la Sadhana pour s'introduire dans la société. Des exemples de cet abandon ne manquent pas ! Et de cette manière d'innombrables personnes ont été ruinées. Un aperçu de la lumière ne peut pas seul sauvegarder l'adepte de la dégradation.

On ne peut rien accomplir par une vie désordonnée. Il vaut mieux rester en un seul endroit pendant trois ans², et se fixer un programme de pratiques quotidiennes. Puis se conformer à son programme à la lettre, quoi qu'il arrive. Alors on est sûr de réussir.

Il ne sert à rien d'aller à droite et à gauche dans la recherche d'un maître : en cherchant le maître, on ne le trouve jamais. Mais celui qui développe en lui des vertus comme la patience, la bonté, le calme, etc., rencontrera, sans le vouloir, un maître, car il l'aura mérité. Chacun peut atteindre ainsi le succès dans le yoga. Ce qu'il faut, c'est une dévotion sincère assortie d'une pratique assidue et constante.

L'adepte ne doit jamais se laisser dominer d'une façon ou d'une autre par ses sentiments, mais profiter sagement de chaque occasion pour élever son âme et purifier le mental (Chitta³).

On ne parvient absolument pas au chemin spirituel si l'on n'est pas prêt à tout abandonner dans le service de Dieu et de l'humanité.

L'adepte se sépare d'abord de son corps ; ensuite il s'identifie à son esprit et il agit sur le plan mental. Grâce à la concentration, l'adepte s'élève au-dessus de la conscience corporelle ; grâce à la méditation il se libère du mental ; enfin, grâce au Samadhi, il atteint le but.

Un Hatha yogi fait descendre le Prana par la pratique de Jalan-

1. En anglais :

« Un homme dont le mental est du monde ».

« A worldly minded man ».

2. Ceci s'applique surtout aux moines en Inde qui avaient pris l'habitude de se déplacer d'un endroit à un autre.

3. Chitta veut aussi dire « subconscient ».

dhara Bandha (la compression de la gorge) ; grâce au Mula Bandha (la contraction anale), il arrête la tendance descendante de l'Apana (énergie qui tend vers le bas) : s'étant entraîné à la pratique d'Aswini Mudra ¹, le yogi fait monter l'Apana pendant qu'il retient le souffle (Kumbhaka). Grâce à Uddiyana Bandha (la contraction de la paroi abdominale), l'adepte dirige l'ensemble Prana-Apana à l'intérieur du Shushumna Nadi. La Kundalini y entre par la même occasion. Puis par la pratique de Shakti Chalana Mudra ², le yogi fait monter la Kundalini de Chakra en Chakra. De cette manière le Hatha yogi annule l'identification au corps.

On peut totalement éliminer la peur en la remplaçant constamment par une attitude d'esprit opposée. Veiller à ce que la pensée du courage soit en permanence présente à l'esprit. La peur est une excitation passionnelle et anormale, c'est une modification mentale temporaire due à l'ignorance (Avidya). Lorsque la peur disparaît, l'attachement au corps disparaît aussi et il devient facile pour l'adepte de s'élever au-dessus de la conscience corporelle.

Ne pas se laisser tromper par le nom et la forme.³ N'attacher aucune importance à ces choses triviales. Etre régulier dans sa pratique. Ne jamais arrêter la Sadhana, jusqu'à ce que la béatitude finale soit atteinte.

De même qu'un homme qui court stupidement après deux lapins en même temps n'en attrapera aucun, de même un praticien de yoga qui essaie d'entretenir deux tendances contradictoires ne réussira à faire aboutir aucune de ces tendances. S'il entretient des pensées divines pendant dix minutes, puis des pensées mondaines pendant les dix minutes suivantes, il ne pourra pas arriver à la conscience divine.

Beaucoup d'adeptes négligent le corps au nom de l'ascèse (Tapasya). Cela n'est pas bon. Tous les soins possibles doivent être appliqués afin de maintenir le corps dans une condition de bonne santé. Un adepte en yoga devrait prendre plus de soin de son corps que ne le fait un homme du monde, car c'est grâce à l'instrument corporel qu'il peut s'acheminer vers le but suprême. Néanmoins il doit être tout à fait détaché du corps et même être prêt à l'abandonner à chaque instant. Cela constitue l'attitude idéale.

Pour les qualifications qui permettent au yogi de renoncer à la vie, il faut une parfaite pureté d'esprit, une stabilité intellectuelle, du discernement, du dégoût envers les plaisirs sensoriels et un désir ardent de la Libération. La renonciation aux devoirs et aux activités de la vie ne produira pas les effets voulus, si l'adepte n'a pas acquis ces qualifications.

1. Contractions et décontractions alternées du muscle sphinctérien anal.

2. Voir le chapitre sur les mudras.

3. Le nom et la forme (Kiyati), c'es-à-dire le monde des objets.

Si on veut le Samadhi, il faut bien connaître le processus de la méditation (Dhyana). Si l'on veut connaître Dhyana, il faut connaître avec exactitude la méthode de la concentration (Dharana). Pour s'établir dans Dharana, il faut connaître parfaitement la méthode de recueillement ou de dissociation des sens des objets (Pratyahara). Afin d'expérimenter le Pratyahara il faut pratiquer les exercices yogiques respiratoires (Pranayamas). Pour maîtriser les Pranayamas il faut bien connaître les postures (Asanas). Et avant de pratiquer les Asanas, il faut s'être entraîné dans les règles de bonne conduite (Yama et Niyama). Il n'est pas conseillé de se mettre tout de suite à la pratique de la méditation sans être passé par ces étapes préparatives.

Certains adeptes se retirent du monde pour travailler spirituellement, mais lorsqu'ils n'arrivent pas à se procurer du lait et du beurre clarifié, ils arrêtent leurs pratiques de yoga¹. Dans le cas où le lait et le beurre sont introuvables, l'adepte devrait prendre davantage de pain et de lentilles (dal : une sorte de bouillon aux lentilles que l'on verse sur le riz en Inde). Le dal est plus nutritif que le lait. Les adeptes (Sadhakas) ne devraient pas laisser des habitudes se former en eux. L'habitude est synonyme d'esclavage. Les personnes qui ont une mentalité d'esclave sont totalement impropres au chemin spirituel. Les adeptes véritables ne doivent pas être affectés du tout par quoi que ce soit, même dans les pires circonstances.

Les védantistes emploient différentes méthodes pour atteindre la dissolution du « je » dans le Soi (Laya) :

1. la dissolution par la réflexion sur les quatre facultés intérieures : le mental ordinaire², la conscience de fond ou le subconscient³, le discernement⁴, et la notion de « je »⁵ (Antahkaraa Laya Chintana) ;

2. la dissolution par la réflexion sur les cinq éléments (Pancha Bhuta Laya Chintana) ;

3. la dissolution par la réflexion sur le son sacré de « Om » (Omkar Laya Chintana).

Dans le Antahkarana Laya, il faut méditer de manière à faire dissoudre le mental dans le mental supérieur discriminatif (Buddhi) ; puis le Buddhi doit s'immerger dans le non-manifesté, état de parfait équilibre (Avyaktam) ; enfin l'état d'Avyaktam s'absorbe dans la réalité ultime de Dieu (Brahman)⁶.

Dans la réflexion sur les cinq éléments, l'adepte effectue une

1. Cela ne concerne que les yogis en Inde.

2. Manas.

3. Chitta.

4. Buddhi.

5. Ahamkara.

6. Toutes ces méthodes visent le discernement entre le Soi et le non-soi.

transmutation dans sa pensée par laquelle la terre s'absorbe dans l'eau, l'eau dans le feu, le feu dans l'air, l'air dans l'espace (Akasa), et l'Akasa dans l'état de parfait équilibre (Avyaktam) et celui-ci dans le Brahman. Concernant la dissolution par le son de Om — Omkara Laya — l'élève médite sur le fait que la forme cosmique, l'apparence illusoire et la conscience corporelle (viswa) s'absorbent dans le macrocosme représenté par la lettre A¹ (Virat); l'aura et l'énergie sexuelle (Tejas) dans le mental cosmique (Hiranyagarbha), représenté par la lettre U; la sagesse (Prajna) dans le Soi suprême (Ishwara), représenté par la lettre M. Ainsi le témoin ou le spectateur individualisé (Jwa Sakshi) est immergé dans le témoin universel (Ishwara Saskshi), et celui-ci s'absorbe dans l'Unité représentée par le Om (Ardhamatra de Omkara). De cette manière on peut retourner à la source originelle, Brahman, qui est l'essence de tous les esprits et de tous les éléments. Seul Brahman est.

Il y a d'abord le corps physique (Amnamaya Kosha). Puis le corps pranique composé d'énergie (Pranayama Kosha), le corps mental (Manomaya Kosha), et le corps intellectuel (Vynanamaya Kosha) qui se localisent tous dans le corps astral (Sushma Sarira). Le corps de félicité (Anandamaya Kosha) se trouve dans le corps causal² (Karana Sarira). Le corps d'énergie pranique contient les cinq organes d'action (Karma Indriyas) : la langue, les mains, les pieds, l'anus et l'organe génital. Les corps mental et intellectuel (Manomaya et Vijnanamaya Koshas) contiennent les cinq sens de connaissance (Jnana Indriyas) : la vue, l'ouïe, le goût, le toucher, l'odorat.

Le sommeil, l'illusion et la complaisance dérivent du corps de la félicité (Anandamaya Kosha). La faim et la soif sont liées au corps d'énergie (Pranayama Kosha). La naissance et la mort appartiennent au corps physique (Annamaya Kosha). La surexcitation et la dépression s'attachent au corps mental (Manomaya Kosha). La passion, la faim, le désir, l'imagination et la fantaisie sont des caractéristiques du corps mental. La notion d'être celui qui agit (Kartutva) et la jouissance (Bhoktratva) sont liées au corps intellectuel (Vijnanamaya Kosha). L'énergie du désir (Iccha Shakti) est à l'œuvre dans le corps mental. L'énergie — connaissance (Jnana Shakti) travaille dans le corps intellectuel. Pour d'autres renseignements à ce sujet consulter mon livre *Pratique de la Védanta*.

Lorsque la Kundalini est éveillée, elle ne parvient pas immédiatement et toute seule au Sahasrara Chakra. C'est grâce à la persévérance dans les pratiques yogiques qu'elle peut passer d'un Chakra à un autre.

1. La lettre « A » est la première lettre du son OM lorsqu'on prononce AUM au lieu de OM.

2. « The causal body » ou « le corps d'origine ».

Même après avoir atteint le Sahasrara Chakra, la Kundalini peut redescendre à Muladhara Chakra. Le yogi peut aussi arrêter la Kundalini dans un Chakra quelconque. C'est seulement lorsque le yogi est parfaitement établi dans l'état Samadhique, lorsqu'il est complètement libéré, indépendant et dans l'existence pure (Kaivalya), que la Kundalini ne redescendra plus à Muladhara Chakra.

Le corps continuera d'exister même lorsque la Kundalini est arrivée à Sahasrara Chakra au sommet de la tête, mais le yogi n'aura plus conscience de son corps. Ce n'est que lorsqu'on atteint l'existence pure de Kaivalya que le corps devient sans vie et inerte.

Les hommes spirituels devraient être de cœur pur et totalement dépourvu de malice et d'impuretés (Doshas). Le Mantra que répète l'adepte doit avoir été donné par un vrai maître, et il doit avoir la foi dans le Mantra. Ces conditions étant remplies, la répétition du Mantra (Japa Yoga) est tout à fait suffisante pour éveiller la Kundalini.

Les huit étapes du yoga dont nous avons déjà parlé (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana et Samadhi) ne sont pas réservées uniquement aux adeptes de Raja Yoga. Elles sont nécessaires à tous les adeptes, quelle que soit leur branche de yoga : Jnana, Mantra, Hatha, etc.

L'esprit des jeunes garçons n'est pas, en général, très stable. La plupart d'entre eux n'ont pas encore développé la faculté du discernement. C'est pour cela que le jeune âge ne convient pas aux démarches avancées dans le yoga.

Nous espérons dans ce texte avoir éclairci la plupart des doutes et les confusions principales qui se présentent le plus souvent aux adeptes.

Quelques conseils pratiques

En fait, la méthode qui convient à l'adepte pour éveiller la Kundalini afin de l'unir au Soi dans le Sahasrara Chakra ne peut être apprise que d'un maître. Je ne donne ici qu'une vue d'ensemble des pratiques de yoga mais elle permettra à l'adepte d'obtenir l'état de conscience et la connaissance (Chit) nécessaires.

L'âme individualisée (Jivatma) qui se situe dans le corps subtil, le corps pranique qui contient les cinq sortes d'énergies vitales (Pancha Pranas), le mental dans son triple aspect de mental ordinaire (Manas), de mental du discernement (Buddhi) et de « je » (Ahan-kara) ; les cinq organes d'action (Karmendriyas), les cinq organes de perception (Jnanendriyas), sont tous unis à la Kundalini lorsque celle-ci s'éveille. L'énergie-désir (Kandarpar) qui est située dans le Muladhara Chakra, et qui est une modification de l'énergie descen-

dante (Apana Vaya), subit un mouvement de rotation vers la gauche. Ceci éveille le feu qui est autour de la Kundalini. Grâce à la chaleur ainsi produite, la Kundalini, qui jusqu'alors était enroulée sur elle-même et endormie, s'éveille, produisant le son de la racine sanskrite « Hung ». Elle qui était dormante en bas de la colonne vertébrale, enroulée sur elle-même trois fois et demie et obturant la porte qui mène à Dieu, s'éveillera pour passer par la porte et se diriger vers le haut, s'unissant à l'âme individualisée (Jivatma).

Grâce à cette ascension, tous les dieux et les divinités, toutes les formules sacrées et toutes les modifications du mental, sont dissous dans le feu de la Kundalini. La région terrestre ¹ (Maheemanda ou Prithvi) est transmutée dans les vibrations du son « Lang » pour être aussi résorbée dans le corps de la Kundalini. Lorsque la Kundalini est éveillée, le Muladhara Chakra, pour reprendre l'image du lotus, s'ouvre et tourne ses pétales vers le haut, mais lorsque la Kundalini quitte le Muladhara Chakra, celui-ci se referme et laisse ses pétales pendre vers le bas. Lorsque la Kundalini arrive au niveau du Swadhishtana Chakra, ce « lotus » aussi s'ouvre et tourne ses pétales vers le haut. Lors de la montée de la Kundalini, la déesse de la parole, le dieu destructeur, le dieu qui préserve et plusieurs autres divinités sont résorbés dans le corps de la Kundalini. La terre (Prithivi) est dissoute dans l'eau (Apah). Lorsque la Kundalini arrive au Manipura Chakra ², tout ce qui se trouve dans ce chakra se dissout dans son corps. Symboliquement, l'eau est dissoute dans le feu. Le Manipura Chakra s'appelle aussi le « nœud du dieu créateur » (Brahmagranthi). La pénétration de ce chakra par la Kundalini peut provoquer une douleur considérable, des désordres physiques et même la maladie. C'est pour cette raison que les conseils d'un maître bien expérimenté sont nécessaires. C'est aussi pourquoi d'autres branches de yoga existent, selon la nature de l'adepte, dans lesquelles les centres énergétiques supérieurs sont activés directement sans qu'il soit nécessaire d'activer les Chakras inférieurs. Ensuite la Kundalini arrive au Anahata Chakra ³ pour dissoudre en elle tous les attributs de ce centre. Symboliquement, le feu disparaît dans l'air. Ce Chakra est connu sous le nom du « nœud du dieu qui protège » (Vishnugranthi). La Kundalini monte ensuite dans la demeure de la déesse de la parole (Saraswati), dans le Vishuddha Chakra ⁴. A ce moment-là les seize voyelles, le Mantra, la déesse Shakini, etc., sont dissous dans le corps de la Kundalini. Symboliquement parlant, l'air (Vayu Yang) est résorbé dans l'espace (Akasha), lequel se résorbe à son tour dans

1. Ou le corps ou la conscience corporelle.

2. Au niveau du nombril.

3. Au niveau du cœur.

4. Au niveau de la gorge.

le corps de la Kundalini. Passant à travers le Lalana Chakra¹, la Kundalini atteint le Ajna Chakra², où la forme supérieure du dieu destructeur (Parama Shiva), la déesse du temps et de la mort (Siddha Kali) et tout ce qui appartient au domaine de Ajna Chakra sont résorbés dans le corps de la Kundalini. L'espace ou l'Akasha, dont les vibrations ressemblent au son « Hang », se résorbe dans l'esprit (Manas Chakra), lequel à son tour se résorbe dans le corps de la Kundalini. Le Ajna Chakra est aussi connu sous le nom de « nœud du seigneur » (Rudra-Granthi). Une fois que ce Chakra a été percé par la Kundalini, celle-ci s'unit alors spontanément au Soi suprême (Paramashiva). Pendant que la Kundalini monte du lotus à deux pétales (Ajna Chakra), le Son primordial (Nada), le son sacré de Om (Pranava), etc. sont résorbés dans le corps de la Kundalini.

Ainsi, dans sa progression ascendante, la Kundalini résorbe en elle-même les vingt quatre éléments (Tattwas) ou facultés, commençant avec les éléments grossiers puis de plus en plus subtils. Elle s'unit ensuite et devient une avec le Soi suprême (Paramashiva). De cette union s'écoule un nectar³ qui inonde le corps humain (Kshudrabrahmanda). C'est alors que le yogi oublie tout de ce monde pour s'abîmer dans une félicité ineffable.

Par la suite, voici ce que fait l'adepte : il médite sur le Mantra de l'air qui est la vibration « Yang »⁴ comme s'il était présent dans la narine gauche. Puis il inspire par la narine gauche (qui correspond à Ida Nadi)⁵ en répétant le Mantra « Yang » seize fois. Ensuite il garde ses poumons pleins en bouchant ses narines, pendant soixante quatre répétitions du Mantra. Enfin il expire par la narine droite (Pingala Nadi) en répétant le Mantra trente deux fois. Pendant la rétention du souffle et l'expiration, il se représente « l'homme noir du péché » (Papapurusha) en train de s'effacer dans le côté gauche de la cavité abdominale. (Le « Papapurusha » peut être visualisé comme un petit homme noir et coléreux dans le côté gauche de l'abdomen. Il a la taille d'un pouce ; ses yeux et sa barbe sont rouges ; il tient à la main une épée et un bouclier. Il tient toujours sa tête basse. Il est l'image du mal).

Ensuite l'adepte commence à méditer sur le Mantra « Rang » dont la couleur est rouge et qui se situe dans le Manipura Chakra⁶. Pendant qu'il inspire par la narine gauche, il répète le Mantra

1. Au niveau du palais.

2. Situé entre les sourcils.

3. Lumière, félicité, paix, etc.

4. « Yang » : son sacré, à ne pas confondre avec les principes Yin et Yang.

5. Revoir le chapitre II concernant les Nadis. Le Ida Nadi est le canal subtil lunaire.

6. Au niveau du nombril.

« Rang » seize fois, puis il ferme ses narines. Gardant les poumons pleins, il répète mentalement le Mantra soixante quatre fois. Pendant ce Japa, l'adepte visualise le corps du « petit homme noir » en train d'être brûlé et réduit en cendre. Puis le yogi expire par la narine droite en répétant mentalement le Mantra trente deux fois.

Le yogi continue ses pratiques en méditant sur le Mantra de la lune « Thang ». Il inspire par la narine gauche (Ida Nadi), répétant mentalement le Mantra « Thang » seize fois. Puis il retient l'air dans ses poumons pendant la répétition du Mantra soixante quatre fois. Ensuite il expire par la narine droite (Pingala) en répétant le Mantra trente deux fois. Pendant l'inspiration, la rétention et l'expiration, le yogi visualise la formation d'un nouveau corps céleste¹ à partir du nectar qui s'écoule de la lune.

D'une manière semblable, en utilisant le Mantra « Vang », la formation de ce nouveau corps continue. En utilisant le Mantra « Lang », cette formation est fortifiée et achevée. Enfin, grâce au Mantra « Soham », l'adepte dirige l'âme individualisée (Jivatma) dans le cœur. De cette manière la Kundalini, qui a joui de son union au Soi suprême (Paramashiva), commence son voyage de retour. Lorsqu'elle repasse par chacun des Chakras, tout ce qu'elle avait résorbé en elle-même se dégage de nouveau de la Kundalini pour reprendre dans le Chakra.

Ainsi la Kundalini revient au Muladhara Chakra, et toutes les entités décrites dans les Chakras se trouvent là où elles étaient avant l'éveil de la Kundalini.

Il est bon de tenir un agenda spirituel dans lequel on marquera chaque mois ses expériences et ses pratiques afin de vérifier son progrès. Si l'on désire un progrès spirituel rapide il est important de tout noter dans l'agenda. La transformation de la nature humaine demande un travail spirituel rigoureux. En dehors des questions qui se trouvent dans l'agenda spirituel à la fin de ce livre, il faudrait établir une colonne où inscrire les remarques suivantes :

- Les noms des Asanas pratiquées.
- La sorte de méditation faite.
- Les livres que l'on utilise pour l'étude des écritures.
- Le régime alimentaire que l'on suit.
- Possède-t-on un Japa Mala² ?
- Garde-t-on une pièce consacrée uniquement à la pratique de la méditation ?

1. Le corps glorieux.

2. Un japa mala est un long collier fait avec des semences d'arbres qui poussent au Népal et ailleurs. Ce collier est utilisé pour compter le nombre de fois que le yogi répète son mantra, comme les chrétiens avec leur chapelet.

— Comment est tenue cette pièce ?

— Lisez-vous la *Bhagavad Gita* (écriture sacrée de l'Inde) et est-ce que vous comprenez bien son sens ?

Ne pas avoir honte d'inscrire ses erreurs, vices et échecs. Le seul but est de faciliter le progrès de l'adepte et de ne pas gaspiller des heures précieuses. Il suffit d'avoir gaspillé tant d'années dans de vains bavardages. Assez, assez des troubles et des problèmes que provoque la poursuite de la satisfaction des sens. Ne pas dire : « A partir de demain je serai régulier dans mes pratiques. » Cette façon de parler ne convient qu'aux matérialistes stupides et sans valeur. Soyez sincère et commencez la Sadhana dès maintenant. Soyez sincère. Faites une copie de l'agenda spirituel et envoyez-le à votre maître. Celui-ci donnera des indications et des conseils pour l'élimination des obstacles dans le travail spirituel. Il continuera à vous enseigner.

VI. YOGA-KUNDALINI UPANISHAD

NOTE DE L'EDITEUR

Le Maharshi Sivananda s'est fait beaucoup aimer par un nombre considérable d'adeptes dans le monde entier. Il leur a offert abondance de conseils pratiques et spirituels dans une grande quantité d'ouvrages inspirés et illuminés. La simplicité d'expression, la sublimité de pensée, l'expérience intuitive et l'autorité concernant la science du yoga sont associées au nom de Swami Sivananda. Sa traduction et ses commentaires des Upanishads, des Brahma sutras et de la Bhagavad Gita ont été très appréciés des érudits et des critiques. Ils sont très demandés et hautement estimés par les aspirants à la vie spirituelle.

La partie du livre que nous présentons ici aux étudiants de yoga et à d'autres lecteurs désireux de s'informer sur ces aspects importants du yoga, constitue la traduction qu'a faite le Swami Sivananda du Yoga-Kundalini Upanishad. Cette traduction libre est précédée d'une introduction de grande valeur qui contient des renseignements importants, surtout pour les adeptes qui ont choisi de suivre la voie du yoga de la Kundalini.

Une prière à la Mère Kundalini

Réveille-toi ô Mère Kundalini !

Toi dont la nature est l'éternelle félicité, la félicité divine,

Toi qui dors comme un serpent dans le lotus de Muladhara,

Je suis affligé dans le corps et dans l'esprit.

Donne-moi ta bénédiction et quitte ta demeure du lotus infé-
[rieur.

Epouse de Shiva, le Seigneur de l'univers,

Prend ton chemin montant dans le canal central,

Laissant derrière toi le Swadishthana, le Manipura, le Anahata,
[le Vishuddha,

Et Ajna sois unie à Shiva, ton Seigneur, ton Dieu,

Dans le Sahasrara, le lotus aux mille pétales dans le cerveau,

Joue librement, ô Mère, toi qui donne la félicité suprême,

Mère qui est Existence, Connaissance et Félicité absolues,

Réveille-toi, Mère Kundalini, réveille-toi.

Introduction

Le *Yoga-Kundalini Upanishad* est le quatre-vingt-sixième parmi les cent huit *Upanishads*. Il fait partie du *Krishna Yajurveda* et expose le Hatha yoga et d'autres yogas. Il se termine par un traité sur Dieu sans attributs. Dieu non-duel est le but de tous ceux qui cherchent.

Bien que le *Yoga-Kundalini-Upanishad* fasse partie des *Upanishads* secondaires, il constitue tout de même une œuvre de grande valeur en ce qui concerne le Kundalini yoga. Cette *Upanishad* commence par une analyse de la nature du mental et de la conscience (Chitta). Elle soutient que les impressions latentes (Samskaras) et les désirs subtils subconscients (Vasanas) d'une part, et d'autre part le Prana, constituent la base existentielle du mental. Lorsque les impressions et désirs latents sont contrôlés, le Prana aussi est automatiquement contrôlé. De même, lorsqu'on contrôle le Prana, on contrôle du même coup les impressions et désirs latents.

Le *Yoga-Kundalini Upanishad* présente des méthodes qui permettent de contrôler le Prana. L'adepte ne s'attaque pas aux impressions subconscientes. Il s'occupe des techniques qui visent le contrôle du Prana.

Les trois méthodes présentées par le *Yoga-Kundalini Upanishad* pour le contrôle du Prana sont : Mitahara¹, Asanas et Shakti-Chalana². Ces trois méthodes ont été expliquées en détail dans les chapitres précédents. La discipline de Mitahara consiste à absorber une nourriture légère, douce et nutritive. La Padmasana et la Vajrasana sont deux postures importantes qu'utilise l'adepte. Le Shakti-Chalana consiste à éveiller la Kundalini et à la diriger au sommet de la tête.

La Kundalini peut être éveillée par deux sortes de pratiques :

1. Modération dans l'alimentation.

2. Voir les Mudras et Bandhas dans le chapitre III.

le contrôle du Prana et la stimulation du canal subtil central (Brahmanadi ou Saraswati Nadi). Cette stimulation du canal central s'appelle Saraswati Chalana.

Le procédé décrit dans le *Yoga-Kundalini Upanishad* pour éveiller la Kundalini est très simple. Lorsqu'une personne expire, le Prana se dégage de son corps sur une distance de seize épaisseurs de doigts (approximativement trente deux centimètres). Pendant l'inspiration le Prana se dirige vers l'intérieur de la distance seulement de douze épaisseurs de doigts (approximativement vingt-quatre centimètres). Ainsi, une distance de huit centimètres est perdue. La Kundalini est éveillée si l'on arrive à inspirer le Prana en soi à la distance de seize épaisseurs de doigts. Cela se fait dans la posture du lotus lorsque le Prana est en train de circuler dans la narine gauche¹. Il s'agit d'augmenter la distance parcourue par le Prana vers l'intérieur du corps pendant les inspirations de huit centimètres de plus (ou de quatre épaisseurs de doigts).

Grâce à l'augmentation de la longueur du souffle, l'adepte devrait actionner le Saraswati Nadi en stimulant l'énergie de la Kundalini de toute sa force, de la droite vers la gauche², et cela de manière répétée. Ce processus peut être pratiqué pendant trois quarts d'heure. Tout cela a été décrit brièvement mais clairement dans le *Yoga-Kundalini Upanishad*.

L'un des effets les plus importants qui résulte de la stimulation du Sarasevati Nadi est la guérison de plusieurs maladies qui prennent leur origine dans le ventre. L'organisme est nettoyé et purifié.

Quant au contrôle du Prana, il est perfectionné grâce à la rétention respiratoire, dont il existe différentes formes : rétention interne et externe, rétention volontaire et spontanée, rétention de petite et de longue durée. L'adepte est initié progressivement dans ces différentes sortes de rétention.

L'adepte est d'abord initié dans la rétention de Sahita qui comprend quatre divisions : la rétention de Suryabheda Pranayama, de Ujjayi Pranayama, de Sitali et de Bhastrika Pranayamas³. La rétention de Suryabheda détruit les vers intestinaux et les quatre maux provoqués par l'air (Vaya). La rétention dans le Ujjayi Pranayama purifie le corps, élimine les maladies et augmente la chaleur digestive. Elle élimine aussi l'excès de chaleur cérébrale et le congestionnement de la gorge. Le Sitali Pranayama rafraîchit le corps. Il guérit la dyspepsie, la tuberculose, l'excès de bile, la fièvre. Il étanche la soif

1. C'est-à-dire lorsque la narine gauche est beaucoup plus dégagée que la droite.

2. Car le Saraswati Nadi quitte le Muladhara Chakra en allant vers la gauche pour rejoindre le Swadishthana Chakra.

3. Voir le chapitre sur les pranayamas.

et élimine des poisons. Ces formes de rétentions respiratoires dans le Sitali Pranayama purifient et préparent l'organisme pour l'éveil de l'énergie de la Kundalini et pour l'expérience de la non-dualité (Brahman).

La rétention respiratoire dans le Bhastrika Pranayama provoque des changements physiologiques positifs. C'est elle qui permet de percer les trois nœuds ou Granthis¹.

Le *Yoga-Kundalini Upanishad* décrit ensuite la pratique des trois Bhandas². Le processus par lequel l'énergie qui tend à descendre (l'Apana) est dirigée vers le haut par une contradiction des sphincters de l'anus s'appelle Mulabandha. Par ce Bandha, l'Apana est élevé jusqu'à ce qu'il atteigne le domaine du feu (Agni). Puis la flamme d'Agni s'allonge pour être finalement éteinte par l'air (Vayu). Dans un état d'échauffement l'Agni et l'Apana (le feu et l'énergie descendante) s'unissent au Prana, c'est-à-dire à l'énergie montante. Cet Agni est très puissant et sauvage.

C'est grâce à la force de cet Agni que s'élève dans le corps cette chaleur radieuse qui stimule et qui éveille la Kundalini. La Kundalini stimulée produit un bruit de sifflement, puis elle se lève et s'engage dans le canal du Brahmadi. Les yogis pratiquent ce Mulabandha tous les jours.

Les deux autres Bandhas, Uddiyana et Jalandhara, jouent aussi un rôle très important lorsque l'adepte vise à stimuler le Saraswati Nadi afin d'éveiller l'énergie de la Kundalini.

Après avoir exposé la technique détaillée de ces trois Bandhas, le *Yoga-Kundalini Upanishad* continue par l'explication d'un certain nombre d'obstacles que rencontre le praticien du yoga. Il décrit aussi les méthodes qui permettent de surmonter ces obstacles.

Il y a sept causes de maladies physiques :

1. L'habitude de dormir pendant la journée ;
2. l'habitude de rester éveillé toujours tard dans la nuit ;
3. l'excès de rapports sexuels ;
4. la fréquentation répétée des foules ;
5. l'absorption d'une nourriture malsaine ;
6. la rétention d'urine et de matière fécale ;
7. l'excès de travail intellectuel et l'utilisation abusive du Prana.

L'aspirant en yoga fait souvent l'erreur de croire que lorsque la maladie l'accable, la cause en est la pratique du yoga. Ceci constitue le premier des obstacles sur la voie.

Le praticien commence à douter dans l'efficacité de la Sadhana

1. Qui empêchent la montée de la Kundalini.

2. Muladhara, Uddiyana et Jalandhara Bandhas. Revoir le chapitre sur les Bandhas.

yogique : c'est le deuxième obstacle. Le manque d'attention, la négligence ou la confusion d'esprit représentent le troisième obstacle. L'indifférence ou la paresse est le quatrième obstacle. Le sommeil est le cinquième obstacle et le sixième est l'attachement aux objets des sens. Le septième est la perception fausse ou l'illusion. Le huitième est l'intérêt pour les affaires mondaines. Le manque de foi constitue le neuvième obstacle et le dixième est un manque de capacité pour la compréhension de l'enseignement sur le yoga.

Les adeptes spirituels sérieux devraient éviter tous ces obstacles grâce à une recherche intérieure sérieuse et une application ferme. Plus loin, l'*Upanishad* décrit les processus par lesquels la Kundalini est éveillée et dirigée vers Sahasrara Chakra en perçant tous les nœuds (Granthis).

Lorsque la Kundalini éveillée monte, la sécrétion du nectar coule abondamment. Le yogi jouit de ce nectar et cela le garde de la poursuite des plaisirs sensuels. Il prend son appui sur la Réalité intérieure : l'Atman, le Soi. Il jouit du plus haut état de l'expérience spirituelle. Il atteint la paix et se dévoue uniquement à l'Atman.

Grâce au processus complet de la Sadhana du Kundalini yoga, le corps du yogi acquiert un état très subtil de conscience spirituelle. Le yogi, qui est arrivé à l'Extase de Samadhi, expérimente tout en tant que conscience. Il réalise l'union du macrocosme et du microcosme. L'énergie (Shakti) de la Kundalini atteint le lotus aux mille pétales et s'unit au Soi (Shiva), et le yogi jouit de la béatitude suprême.

Les Chakras sont des centres d'énergie vitale (Prana Shakti) manifestés par l'énergie-souffle (Prana Vaya) dans le corps humain.

Les adeptes qui aspirent à éveiller la Kundalini Shakti afin de jouir de l'union extatique du Soi et de l'Energie (Shiva et Shakti) et qui voudraient acquérir les pouvoirs qui l'accompagnent, devraient pratiquer le yoga de la Kundalini. Pour eux le *Yoga-Kundalini Upanishad* est d'une importance capitale. Il leur donne une connaissance compréhensible des méthodes et des procédés du Kundalini yoga.

Le yogi qui suit la voie de la Kundalini cherche à obtenir à la fois la jouissance (Bhukti) et la libération (Mukti). Il arrive à se libérer dans la vie tout en utilisant celle-ci pour atteindre cette Libération. Le Jnana est une voie qui vise la Libération au moyen de l'ascétisme. Le Kundalini yoga est la voie de la jouissance¹ et de la libération.

Le Hatha yogi cherche à rendre son corps puissant et sain, libre de la souffrance et capable de vivre longtemps. Maître de son corps,

1. *Enjoyment*, en anglais. Sivananda veut dire que le yogi ne perd pas un certain « goût » (rasa) des choses. Il ressent la félicité et l'amour dans le fond des choses.

le yogi devient maître de la vie et de la mort. Sa forme radieuse jouit de la vitalité de la jeunesse. Il vit aussi longtemps qu'il voudra vivre et jouit du monde des formes. Sa mort est une mort volontaire (Ichamrityu). Ce yogi doit chercher les conseils d'un maître compétent.

Le pouvoir du serpent constitue le support (Adhara) statique du corps ; c'est ce pouvoir que le yoga met en action. Lorsque cette énergie statique devient complètement dynamique et lorsque la Kundalini s'unit au Soi dans le Sahasrara, la polarisation du corps entre le positif et le négatif cède. Les deux pôles dynamique et statique s'unissent et il en résulte l'état de conscience appelé Samadhi. Une nouvelle polarisation se forme dans la conscience, mais le corps continue d'exister et demeure perceptible aux autres personnes.

Lorsque la Kundalini s'élève, le corps du yogi est maintenu intègre grâce au nectar qui s'écoule de l'union de Shiva et Shakti dans le Sahasrara. Gloire à la Mère Kundalini qui, par sa grâce infinie et son pouvoir bienfaisant, amène l'aspirant de Chakra en Chakra pour l'illuminer et le faire réaliser son identité au Soi suprême, Brahman !

Le *Yoga-Kundalini Upanishad* attache beaucoup d'importance à la recherche et la découverte d'un maître convenable. Le texte insiste sur le fait que le disciple doit vénérer le maître comme Dieu. Le maître est celui qui a acquis l'illumination par le Soi. Il lève le voile d'ignorance qui maintient les individus dans l'illusion.

Le nombre de maîtres pleinement réalisés peut être diminué dans ce Kali Yuga (âge d'ignorance) comparé avec le Satya Yuga (âge d'or ou de vérité), mais il y en a toujours quelques-uns dans le monde pour aider les aspirants. Ils sont toujours en train de chercher des adeptes qualifiés.

Le *Yoga-Kundalini upanishad* présente une liste des obstacles à la pratique du yoga, car nombreux sont ceux qui commencent à pratiquer le yoga, puis qui rencontrent des obstacles sur leur chemin. Alors ils ne savent pas comment procéder pour avancer. Sur le chemin spirituel, il y a beaucoup d'obstacles, de dangers, de pièges et de trappes, et les aspirants peuvent commettre beaucoup d'erreurs, s'ils ne font pas très attention. Un maître, qui a déjà parcouru la voie et qui a atteint le but, est un conseiller indispensable.

Il est aussi fait beaucoup mention dans le *Yoga-Kundalini Upanishad* du Sushumna Nadi. Il s'agit d'avoir une connaissance complète de ce Nadi avant d'entreprendre la Sadhana de la Kundalini.

Chitta et le contrôle du Prana

Le Chitta est ce que nous appelons le subconscient. C'est aussi la « substance » avec laquelle est fait le mental. C'est le réservoir des mémoires. Toutes les impressions latentes des actions se trouvent dans le Chitta. Il constitue l'une des quatre parties des « instruments internes » (Antahkarana) que sont le mental, l'intellect, le subconscient (Chitta) et l'ego (Ahankara).

Le mental trouve son origine dans l'élément air. C'est pourquoi il est fugitif comme le vent. L'intellect trouve son origine dans l'élément feu. Le Chitta est formé à partir de l'eau, et l'ego à partir de la terre.

Le Chitta dépend pour son existence de deux causes : les désirs subtils (Vasanas) et les vibrations praniques.

Si l'un de ces deux aspects est mis sous contrôle, il en résulte que l'autre est automatiquement contrôlé.

Mitahara, Asana et Shakti-Chalana

De ces deux formes, Prana et Vasana, l'adepte en yoga devrait contrôler la première grâce à une alimentation modérée, aux Asanas et à Shakti Chalana.

O Gautama ¹ ! Je vais expliquer le sens de ces trois disciplines. Ecoutez attentivement.

Le yogi devrait absorber une nourriture douce et nutritive. Il ne devrait remplir que la moitié de son estomac. Un quart sera réservé à l'eau, et le dernier quart devrait rester libre. Voilà ce qu'on entend par la modération alimentaire

1. L'un des noms de Bouddha.

Padma et la Siddha Asanas

Ici se trouve une description de ces deux postures importantes. Nous renvoyons le lecteur au chapitre III : Asanas.

La stimulation de la Kundalini

Le yogi qui est sage devrait diriger la Kundalini de Muladhara Chakra à Sahasrara Chakra, au sommet de la tête. Ce processus s'appelle Shakti-Chalana.

La Kundalini devrait passer par le Svadishthana Chakra, le Manipura Chakra au niveau du nombril, les anahata Chakra au niveau du cœur, le Vishuddha Chakra au niveau de la gorge, et le Ajna Chakra au niveau de l'espace entre les sourcils.

Pour stimuler la Kundalini deux choses sont nécessaires : la stimulation du canal subtil central (Saraswati Nadi) et le contrôle du Prana ou du souffle.

Le Saraswati Chalana

Le Saraswati Chalana est la stimulation du Saraswati Nadi. Celui-ci se trouve parmi les quatorze nadis à l'ouest du nombril. Le Saraswati Nadi s'appelle aussi Arundhati, qui signifie « aide l'accomplissement de bonnes actions ».

Grâce à la pratique de Saraswati Chalana et au contrôle du Prana, la Kundalini qui est ordinairement enroulée sur elle-même devient droite.

La Kundalini est éveillée uniquement par la stimulation de Saraswati Nadi.

Lorsque le Prana ou le souffle prédomine dans la narine gauche (Ida), le yogi devrait s'asseoir fermement en Padmasana et augmenter la longueur du Prana vers l'intérieur de douze épaisseurs de doigts à seize. Car lorsqu'on arrive à inspirer en faisant rentrer le Prana de seize épaisseurs de doigts (trente deux centimètres approximativement), comme cela se fait pendant l'expiration, alors la Kundalini est éveillée.

Le yogi devrait stimuler le Saraswati Nadi grâce à l'augmentation de la longueur du souffle puis, avec les pouces et les index de chaque main, il devrait appuyer contre les côtes inférieures afin de les maintenir ensemble près du nombril. Ensuite il stimule la Kundalini de toute sa force, de droite à gauche, en répétant ses efforts. Cette stimulation peut durer pendant quarante-huit minutes.

C'est de cette manière que la Kundalini entre dans l'embouchure du Sushumna Nadi.

En même temps que la Kundalini, le Prana entre lui aussi dans le Sushumna Nadi.

L'adepte dilate la région du nombril en comprimant sa gorge avec son menton. Ensuite l'adepte secoue le Saraswati Nadi et envoie le Prana jusqu'au thorax. Par la contraction de la gorge, le Prana s'élève au-dessus du thorax.

Le Saraswati Nadi est doué de vibrations sonores. Il devrait être stimulé ou animé tous les jours.

Le simple fait de secouer le Saraswati Nadi guérit l'adepte de l'hydropisie, des maladies de l'estomac et de la rate, et toute autre maladie prenant son origine dans l'estomac.

Des différents Pranayamas

Je vais maintenant décrire brièvement le Pranayama. Le Prana est le souffle qui se meut dans le corps. La rétention du Prana s'appelle **Kumbhaka**.

La rétention du souffle est de deux sortes, volontaire et spontanée. Jusqu'à ce que l'adepte arrive à la rétention automatique, il ne peut que pratiquer la rétention respiratoire volontaire.

Il existe quatre divisions dans le Pranayama : Surya, Ujjayi, Sitali et Bhastrika. La rétention volontaire est associée à ces quatre Pranayamas.

La rétention de Suryabheda

L'élève doit choisir un endroit pur, beau et propre, où il ne sera dérangé ni par le froid, ni par le chaud, ni par l'humidité. Dans ce lieu l'élève trouve un emplacement agréable pour s'asseoir, ni trop haut ni trop bas. Il s'assied sur ce siège en Padmasana, puis il secoue le Saraswati Nadi jusqu'à ce qu'il commence à vibrer. Il inspire l'air lentement par la narine droite, aussi lentement que possible sans éprouver de gêne. Puis il expire par la narine gauche, mais seulement après avoir purifié le crâne en forçant le souffle en haut vers la tête. Cela détruit les quatre sortes de maux que peut provoquer l'air (Vayu). Les vers intestinaux sont également détruits. Cette rétention devrait être pratiquée souvent.

La rétention de Ujjayi

Gardant la bouche fermée, inspirer lentement par les deux narines. Retenir le souffle dans l'espace situé entre le cœur et le cou. Puis expirer par la narine gauche.

Ceci élimine à la fois l'excès de chaleur de la tête et le congestionnement de la gorge. Beaucoup de maladies sont éliminées. Cette rétention purifie le corps et augmente la chaleur digestive. Elle élimine tous les maux qui peuvent apparaître dans les Nadis et l'hydro-pisie. Cette rétention peut être pratiquée même en se promenant.

La rétention de Sitali

Inspirer l'air avec la langue enroulée en forme de tube en produisant le son « Sa », comme un sifflement. Retenir le souffle comme dans la rétention de Ujjayi. Puis expirer lentement par les deux narines.

La rétention de Sitali rafraîchit le corps. Elle guérit la dyspepsie chronique, les maladies de la rate, la tuberculose, l'excès de bile, la fièvre, la soif et les intoxications.

S'asseoir en Padmasana, le tronc et la tête droits. Garder la bouche fermée et expirer par les narines. Inspirer ensuite par la bouche en produisant le sifflement jusqu'à ce que le souffle remplisse l'espace entre le cou et le crâne¹. Répéter cela de nombreuses fois. De même que le soufflet d'un forgeron se dilate et se contracte, se remplit et se vide, de même le yogi devrait manipuler le souffle dans son corps. Lorsqu'on se fatigue, il est recommandé d'inspirer par la narine droite². Dans le cas où le ventre est rempli d'air, appuyer fermement sur les narines avec tous les doigts sauf les index. Pratiquer la rétention respiratoire et expirer par la narine gauche.

Cet exercice est thérapeutique en cas d'inflammation de la gorge. Il augmente la chaleur digestive et permet au yogi de connaître la Kundalini. Il donne la pureté, une sensation agréable et le bonheur. Cette technique élimine aussi la formation de mucosité susceptible de boucher l'entrée du Sushumna Nadi et d'empêcher la pénétration de la Kundalini.

Le même exercice permet de percer les trois nœuds (Granthis) qui se sont formés à partir des trois aspects de la nature (c'est-à-dire les trois gunas : Sattwa, Rajas et Tamas dont nous avons déjà parlé).

1. Voir le chapitre III ; cette respiration n'est rien d'autre que le Bhastrika Pranayama.

2. Par la narine solaire, qui stimule l'énergie vitale comme fait l'aiguille d'or de l'acupuncteur.

Ces trois nœuds sont le Vishnu Granthi, le Brahma Granthi et le Rudra Granthi. Cette rétention s'appelle Bhastrika et devrait être surtout pratiquée par des disciples du Hatha Yoga.

Les trois Bandhas

L'adepte du yoga doit savoir comment pratiquer les trois Bandhas : Mula Bandha, Uddiyana Bandha et Jalandhara Bandha.

Le Mula Bandha¹ : le souffle (Apana) qui a tendance à descendre est obligé de monter grâce à la contraction du sphincter anal.

L'Apana dans son mouvement ascendant atteint le feu, ce qui augmente la chaleur et finit par unir l'Apana, le feu et le Prana (souffle qui tend à monter).

Ce feu (Agni) devient très chaud et c'est cette chaleur qui est responsable de l'éveil de la Kundalini.

Celle-ci fait un bruit de sifflement et se redresse comme un serpent qu'on bat d'une branche d'arbre. De cette manière, elle entre dans le trou du Brahmanadi ou Sushumna Nadi. C'est pour cela que le Mulabandha est recommandé comme une pratique quotidienne aux yogis.

Le Uddiyana Bandha : le Prana monte dans le Shushumna Nadi grâce à ce Bandha, d'où le nom : « Uddiyana ». Lorsque le Prana atteint le niveau du nombril, il dissout les impuretés et les maladies qui prennent leur origine à cet endroit. Ce bandha doit être pratiqué fréquemment.

Le Jalandhara Bandha¹ : ce Bandha empêche que trop de souffle (Vayu) monte à la tête.

Le Prana s'achemine à travers le Brahmanadi (le canal subtil central) lorsque le cou est contracté par l'appui du menton contre le sternum. Dans cette posture le yogi devrait stimuler le Saraswati Nadi et contrôler le Prana.

Le nombre des rétentions

Le premier jour, la rétention du souffle devrait être pratiquée quatre fois.

Elle devrait être pratiquée dix fois au deuxième jour.

Le troisième jour, l'adepte peut accomplir vingt rétentions. Plus

1. Voir le chapitre III « Mudras et Bandhas » en ce qui concerne la technique des Bandhas.

2. Voir le chapitre III « Mudras et Bandhas » en ce qui concerne la technique des Bandhas.

tard, la rétention pourrait être pratiquée avec les trois Bandhas, en augmentant chaque jour de cinq rétentions.

La stimulation de la Kundalini

L'esprit étant fermement fixé sur la Vérité, les exercices de Pranayama devraient être pratiqués tous les jours. Alors l'esprit trouve son repos dans le Sushumna Nadi. Ainsi le Prana trouve sa stabilité et ne bouge plus.

Ce n'est que lorsque les impuretés du mental sont éliminées que le Prana se résorbe dans le Sushumna Nadi et que l'on devient un vrai yogi.

Lorsque l'accumulation des impuretés qui obturaient le Sushumna Nadi a disparu, la voie devient libre dans le Sushumna et l'air vital y pénètre lors de la pratique de la rétention respiratoire.

La Kundalini atteint le Sahasrara Chakra en perçant les trois nœuds¹

La Kundalini perce le Brahma Granthi formé par Rajas Guna. Elle se précipite comme un éclair à la bouche de Sushumna Nadi.

La Kundalini monte alors et perce le Vishnu Granthi pour accéder au cœur. Puis elle traverse le Rudra Granthi pour s'élever jusqu'à l'espace qui se trouve entre les sourcils.

Ayant passé cet endroit, la Kundalini s'élève à la sphère (Mandala) de la lune. Elle dessèche les sécrétions produites par la lune dans le Anahata Chakra qui possède seize pétales.

A cause de la vitesse du Prana, le sang s'agite et, sous l'influence du soleil, il se transforme en bile. Puis il se dirige à la sphère de la lune pour devenir un liquide pur.

Lorsque le sang se dirige à cet endroit, comment devient-il chaud alors qu'il était très refroidi ?

Par la même occasion la forme blanche et intense de la lune s'échauffe rapidement. La Kundalini stimulée monte et la sécrétion du nectar devient abondante.

Le yogi avale ce nectar, ce qui rend son mental (Chitta) insensible aux plaisirs sexuels. Ce yogi est absorbé exclusivement par l'Atman et par l'offrande sacrificielle du nectar. Il s'établit dans son propre Soi et atteint la paix.

1. Dans ces descriptions, un langage imagé et quelque peu ésotérique a été utilisé.

La dissolution du Prana et d'autres éléments

La Kundalini s'achemine alors au cœur du Sahasrara Chakra. Elle abandonne les huit formes de la Nature (Prakriti) : la terre, l'eau, le feu, l'air, l'éther, le mental, l'intellect et l'ego.

Après avoir pris dans son étreinte l'œil, le mental, le Prana, etc., la Kundalini va à la rencontre de Shiva (le Soi) et, prenant Shiva aussi dans son étreinte, elle se dissout au niveau de Sahasrara Chakra.

Ainsi le liquide séminal (Rojas-Shukla) qui s'élève, se dirige vers Shiva en même temps que le souffle subtil (Marut ou Vayu). Le Prana et l'Apana continuent d'exister mais deviennent égaux et équilibrés.

Car les Pranas sont présents en toutes choses, grandes et petites, descriptibles et indescriptibles, ainsi que le feu est toujours présent dans l'or¹. Le souffle ainsi se dissout².

Nés ensemble de la même source, le Prana et l'Apana se dissolvent en présence de Shiva dans le Sahasrara Chakra. Etant arrivés à un état d'équilibre, ils ne sont plus sujets aux mouvements montants et descendants.

Alors le yogi se réjouit, car le Prana s'étale et s'étend, et les fonctions qu'il soutenait s'atténuent et se réduisent à l'essentiel : le mental se réduit et n'existe que sous forme de légères impressions inoffensives ; la parole demeure seulement sous la forme et par la fonction de la mémoire.

Tous les souffles vitaux à ce moment s'étalent à travers le corps du yogi, comme un morceau d'or chauffé sur le feu dans un creuset.

Pendant le Samadhi, tout est expérimenté en tant que conscience

Le corps du yogi acquiert un état de grande finesse et de subtilité semblable à celui de Brahman lui-même ; il abandonne l'état corporel ordinaire et impur. Cette vérité qui constitue l'essence de toute impureté.

Seul cela qui possède la nature de Conscience absolue, qui est en chaque être le « Je », le Brahman, le plus subtil des êtres, cela seul peut être la Vérité qui soutient toutes choses.

Lorsque disparaît la notion que Dieu possède des attributs et des qualifications, lorsque l'illusion que quelque chose existe en dehors de Dieu a été brisée, ce qui reste, c'est Dieu.

Autrement, toutes sortes de notions absurdes et impossibles

1. L'or, métal solaire, symbole de la lumière divine et du feu mystique.

2. Dans certains états, il arrive que la respiration du yogi s'arrête.

s'élèvent dans l'esprit, par exemple l'illusion par laquelle on prend une corde pour un serpent.

Le yogi devrait réaliser l'unicité de toutes choses, de l'âme individualisée jusqu'au Témoin (Turiya), du microcosme jusqu'au macrocosme, du Soi et de l'état non-manifesté, du Soi qui se révèle en soi-même et de la Conscience qui se trouve en chaque être.

Le Samadhi-yoga

La Kundalini Shakti (énergie) est semblable à un fil lumineux et resplendissant au sein des lotus (Chakras). Elle mord de sa bouche sa propre queue¹, à la racine des lotus dans le Muladhara Chakra ou Mulakanda.

Là où le serpent tient sa queue dans sa bouche, il est au contact de l'orifice de Brahmanadi qui se trouve dans le Sushumna Nadi.

Assise en Padmasana, si la personne qui s'est habituée à contracter son anus s'efforce de faire monter le souffle pendant une rétention respiratoire, le feu mystique (Agni) vient au Swadhishtana Chakra tout enflammé à cause des courants du souffle (Vayu).

Grâce à cette fusion du souffle et du feu mystique, la Kundalini a la possibilité de percer les six lotus ou plexus. Alors la Kundalini Shakti est heureuse avec Shiva dans le Sahasradala Kamala (le lotus aux mille pétales). Ceci doit être considéré comme étant le plus haut des états, le seul qui puisse donner la béatitude suprême. C'est ainsi que se termine le premier chapitre du *Yoga-Kundalini Upanishad*.

1. L'image du serpent.

La connaissance de Khechari ¹

Voici maintenant une description de la science appelée Khechari. Celui qui a maîtrisé cette science est libéré de la vieillesse et de la mort.

Ayant pris connaissance de cette science, celui qui est sujet aux douleurs de la vieillesse, de la maladie et de la mort, devrait rendre son mental stable et pratiquer le Khechari.

Celui qui a maîtrisé le Khechari et qui a surmonté la maladie et la mort doit être considéré comme maître. C'est à un tel maître que l'on devrait demander des conseils.

La science de Khechari n'est pas facilement accessible. Sa pratique n'est pas facile à connaître. La pratique de Khechari et celle de Melana ² ne sont pas accomplies simultanément.

La clef de cette science de Khechari est maintenant profondément secrète. Ce secret est révélé par les maîtres uniquement pendant l'initiation.

Ceux qui ne pensent qu'à la pratique n'obtiennent pas le Melana. O Brahman, quelques-uns seulement arrivent à connaître la pratique après beaucoup de naissances, mais même après une centaine de naissances, le Melana n'est pas obtenu.

Certains yogis, qui ont pratiqué le Khechari pendant plusieurs vies obtiendront le Melana dans une vie future.

Le yogi acquiert la perfection (Siddhi) dont on parle dans les livres, lorsqu'il obtient ce Melana de la bouche d'un maître.

L'état de Shiva où l'on est affranchi de la renaissance est atteint

1. Ce texte est forcément obscur, du fait que seul celui qui mérite de recevoir la connaissance de kéchari, doit la comprendre.

2. Le mot sanskrit « Melana » veut dire : « joindre » ou « unir ». Aucune autre explication n'est donnée dans le livre. Aussi je conserve le mot « Melana », comme l'a fait Sivananda.

lorsque l'adepte obtient ce Melana grâce à une compréhension des textes qui en traitent.

Ainsi, cette science est très difficile à comprendre. Tant qu'il n'a pas obtenu cette science, l'ascète ne peut que vagabonder à travers le monde.

Mais au moment où l'ascète acquiert cette science, il possède en même temps des pouvoirs surnaturels (Siddhis).

On devrait donc considérer la personne qui enseigne ce Melana comme étant une manifestation de Dieu. Celui qui enseigne la pratique de Kechari devrait être considéré comme étant Shiva (le Soi), lui-même.

Vous avez obtenu cette science de moi. Vous ne devez pas la révéler aux autres. Celui qui connaît cette science devrait la mettre en pratique de toute sa force. Sauf à ceux qui la méritent, on ne doit la révéler à personne.

Celui qui est capable d'enseigner le yoga divin est un maître. On devrait se rendre à l'endroit où il habite, et apprendre de lui la science de Khechari.

Etant bien instruits, les adeptes devraient pratiquer cette science au début avec beaucoup de prudence. Ainsi l'adepte peut atteindre le Siddhi¹ de Khechari.

Le yogi devient le Seigneur des dieux (Devas ou Khecharas) en s'unissant à la Shakti (énergie) de Khechari, qui n'est rien d'autre que la Shakti de la Kundalini. Il demeure toujours parmi les divinités.

Le Khechari Mantra

Le Khechari contient la lettre-racine (Bija). On parle de ce Khechari Bija comme étant le feu (Agni) entouré d'eau. C'est la demeure des divinités.

La neuvième lettre (Bija) du visage lunaire (Somamsa), devrait être prononcée à l'envers, en la considérant comme étant le Suprême. On dit qu'il s'agit des cornes (Kuta) de la lune.

Grâce à l'initiation d'un maître, l'adepte apprend à connaître ce qui permet l'accomplissement de toutes les formes de yoga.

Celui qui prononce ce Mantra douze fois chaque jour ne sera pas la victime de l'illusion (Maya) même pendant son sommeil. Or c'est cette illusion naissant dans le corps qui est à l'origine de toutes les mauvaises actions.

La science de Khechari se révélera spontanément à celui qui prononce ce Mantra cinq mille fois avec une très grande attention.

1. A la fois pouvoir et perfection.

Tous les obstacles disparaîtront. Les divinités elles-mêmes en sont ravies. Sans aucun doute, les rides du visage et les cheveux gris seraient éliminés.

Celui qui a acquis cette grande science devrait la mettre en pratique constamment. Autrement il n'obtiendra aucun Siddhi sur la voie de Khechari.

Aussitôt que le yogi rencontre cette science il devrait la mettre en pratique. C'est ainsi qu'il atteindra rapidement le Siddhi.

Les sept syllabes KRIM, BHAM, SAM, PAM, PHA, SHAM et KSHAM constituent le Khechari Mantra.

L'incision des ligaments de la langue¹

Celui qui connaît le Soi (Atman), ayant étiré sa langue, devrait la débarrasser de ses impuretés en la nettoyant pendant sept jours, selon les conseils de son maître.

Ensuite il devrait se procurer un couteau pointu et propre, et le lubrifier avec de l'huile. Ce couteau devrait ressembler à une feuille de la plante appelée Snubi. Avec ce couteau le yogi coupe le ligament qui se trouve au-dessous de la langue, mais pas plus que de l'épaisseur d'un cheveu. Puis il fabrique une poudre avec du sel de roche et du sel de mer (Saindhava et Pathya), et il en met sur le ligament qui a été coupé.

Sept jours plus tard, l'adepte coupe le ligament de la langue de nouveau, et pas plus que de l'épaisseur d'un cheveu. De cette manière, et en prenant beaucoup de soin, le yogi continue pendant une période de six mois.

La racine de la langue, qui est normalement tenue par des ligaments et des vaisseaux sanguins, devient libre en l'espace de six mois. Alors le yogi qui connaît l'action juste devrait envelopper le bout de la langue avec un morceau d'étoffe. Cet endroit est la demeure de la divinité qui règne sur la parole (Vag-Ishwari). Puis il dirige sa langue vers le haut, sur le visage.

La langue atteint le Brahmarandhra

O sage, à force de monter la langue tous les jours pendant les six mois suivants, elle arrive, un moment donné, à la hauteur de l'espace entre les sourcils. Sur le côté, elle arrive au niveau de l'oreille.

1. Ceci ne doit pas être pratiqué sans les instructions d'un maître compétent.

De cette façon, par une pratique progressive pendant trois ans, la langue arrive à se placer à la racine des cheveux. Obliquement elle atteint les os pariétaux sur le côté du crâne, et lorsque l'adepte dirige sa langue vers le bas elle atteint la racine de la gorge.

Dans l'espace d'une autre période de trois ans, la langue atteint et occupe le Brahmarandhra¹. Sans doute elle s'arrête à cet endroit-là. Graduellement, elle ouvre la « grande porte » qui se trouve dans la tête.

L'adepte devrait répéter les six parties du Khechari Bija Mantra en les prononçant avec six intonations différentes. L'adepte doit faire cela, s'il veut obtenir tous les Siddhis.

Les mouvements (Karanyasa) des doigts et des mains, qui accompagnent la prononciation du Mantra, doivent être pratiqués graduellement. Ces mouvements ne doivent jamais être pratiqués tous en même temps, ni tous au début, dans ce cas le corps de l'adepte s'userait rapidement. O meilleur des sages, cela doit être accompli petit à petit.

Lorsque la langue atteint le Brahmarandhra par le chemin extérieur, l'adepte devrait remettre sa langue en place après avoir retiré le « verrou » de Brahma, le Dieu créateur. Le « verrou » de Brahma ne peut pas être maîtrisé, même par les dieux.

Après avoir pratiqué cela avec le bout des doigts pendant trois ans, le yogi devrait diriger sa langue vers l'intérieur. Elle entre dans l'orifice appelé Brahmadwara. C'est à ce moment-là que le yogi fait subir à sa langue des mouvements semblables à ceux d'une baratte ; cela s'appelle « Mathana », en sanskrit.

Même sans la pratique de Mathana, quelques yogis sages atteignent le Siddhi, la perfection. De même, celui qui connaît et qui pratique le Khechari Mantra atteint le Siddhi sans connaître Mathana. Mais celui qui emploie à la fois la répétition d'un Mantra et les mouvements de la langue cueille les fruits de ses pratiques rapidement.

Le yogi devrait diminuer son souffle dans son cœur en attachant à ses narines un fil d'or, d'argent ou de fer. Ce fil métallique sera lié à un autre fil de coton qui a été trempé dans du lait. S'asseyant dans une posture confortable, ses yeux bien concentrés à l'endroit entre les sourcils, le yogi pratique alors Mathana très lentement.

En l'espace de six mois, la pratique de Mathana devient aussi naturelle que le sommeil chez les enfants. Il n'est pas recommandé de pratiquer Mathana tout le temps, mais seulement une fois par mois.

1. Un orifice qui se trouve dans le sommet de la tête.

Le Urdhvakundalini Yoga

Douze ans de cette pratique donneront le Siddhi au yogi sans aucun doute. A ce moment le yogi perçoit l'univers entier dans son propre corps. Il sait que tous les deux ne sont pas différents du Soi (Atman).

O Roi des rois, cette voie de Urdhvakundalini (la Voie supérieure) permet de conquérir le macrocosme. Voilà la fin du deuxième chapitre.

Le Melana Mantra ¹

Le Melana Mantra : HRIM, BHAM, SAM, SHAM, PHAM, SAM, KSHAM.

Le dieu Brahma, né du lotus, a dit : « Parmi les différentes phases lunaires, — la nouvelle lune, le premier jour du cycle lunaire et la pleine lune —, laquelle, O Shankara, peut-être considérée la meilleure pour la pratique du Mantra ? Le yogi doit s'établir fermement dans sa pratique pendant la nouvelle lune, le premier jour du cycle lunaire et la pleine lune. Il n'y a pas d'autres voies ni moments. »

Les objets des sens et Manas

A cause de la passion, une personne désire ardemment posséder des objets. Ces deux choses (la passion et l'objet) doivent être abandonnées. On devrait rechercher l'état sans tâche (Niranjana). Tout ce que l'on croit être favorable à soi-même devrait être abandonné.

Le yogi devrait maintenir le mental (Manas) au sein de la Shakti (énergie), et la Shakti au sein du mental. Il devrait observer le contenu du mental en employant le mental lui-même. C'est alors qu'il laisse derrière lui les étapes inférieures.

Le mental seul est le Bindu ² et la cause de la création et de la préservation. Comme le fromage vient du lait, c'est uniquement à cause du mental que le Bindu existe.

1. Le mantra qui fait joindre ou unir.

2. Bindu : c'est « l'orifice » dans la tête par où s'échappe l'âme, à la mort, pendant l'extase et, selon certains, pendant les voyages dans le monde astral. C'est la dixième porte de la cité par où le yogi sort après avoir fermé les neuf autres portes (les sens et les orifices inférieurs).

L'entrée dans le Sukha-Mandala

Le yogi devrait prendre son assise dans le cœur du Bindu puis fermer ses narines, après avoir connu le Sushumna Nadi, la manière dont on le perce et dont on envoie le souffle (Vayu) dans son milieu.

Connaissant le Vayu, le Bindu et le Sattva Guna (l'aspect léger, clair et lumineux de l'esprit), ainsi que les six Chakras, l'adepte devrait entrer dans la sphère du bonheur (Sukha-Mandala).

Les six Chakras

(Pour la description des Chakras nous renvoyons le lecteur au chapitre II.)

Ayant acquis la connaissance de ces six sphères (Mandala), le yogi a accès à la sphère de la Félicité, après avoir attiré le souffle pour le diriger vers le haut.

Celui qui pratique le contrôle du souffle devient un avec le macrocosme. Le yogi doit maîtriser le souffle, le subconscient, les Chakras et le Bindu.

L'application (Abhyasa) et la connaissance de Dieu (Brahma Jnana)

Les yogis atteignent l'état bienheureux de sérénité¹ uniquement grâce à l'expérience de Samadhi.

Sans la pratique du yoga, la flamme de la Sagesse ne s'élève pas, tout comme le feu qui est latent dans le bois sacrificiel ne se manifeste pas sans qu'on le frotte.

Un feu qui se trouve à l'intérieur d'un récipient ne répand pas sa lumière au dehors. Mais lorsque le récipient est brisé, alors la lumière du feu se répand.

Le corps doit être considéré comme le récipient. Le siège de Cela (le Soi) est la lumière ou le feu intérieur. Lorsque le corps est brisé grâce aux paroles d'un maître, la lumière de Bramajnana devient resplendissante.

Le yogi traverse le corps subtil et l'océan de Samsara² avec le maître comme guide, et grâce à son application dans la pratique (Abhyasa).

Les quatre sortes de Vak (son)

(Nous renvoyons le lecteur au début du livre pour la description des quatre étapes du son.)

1. Un état où le yogi voit tout dans le Soi et le Soi en tout.

2. Le monde d'ignorance, de souffrance, de naissances et de morts.

La nature essentielle de l'homme

Comme la lumière à l'intérieur d'un récipient, le Soi se trouve à l'intérieur du corps : c'est ainsi qu'on doit penser cette réalité.

Le Soi ou Atman qui se trouve dans le corps a les dimensions d'un pouce. C'est une lumière sans fumée. Cet Altman est sans forme. Il brille dans le corps. Il est non-différencié et immortel.

Les trois premiers aspects de la conscience correspondent, en l'homme, à ses corps physique, subtil et causal. Les trois aspects suivants correspondent aux trois corps de l'univers.

Dans sa formation, l'homme a l'apparence d'un œuf¹, tout comme l'univers paraît dans la forme d'un œuf.

Pendant les trois états d'éveil, de rêve et de sommeil profond, le Soi de la sagesse qui habite dans le corps se trouve dans l'illusion à cause de l'ignorance (Maya).

Mais à la suite d'innombrables naissances et, grâce aux effets d'un destin (Karma) bénéfique, le Soi commence à vouloir revenir à son état originel.

La recherche commence. Qui suis-je ? De quelle manière me suis-je laissé prendre à cette existence mondaine ? Dans l'état de sommeil profond, qu'est-ce que je deviens ? Qu'est ce « je » qui s'engage dans les affaires du monde pendant les deux autres états d'éveil et de rêve ?

L'oubli du Soi est le résultat d'un manque de sagesse. Cet oubli est détruit avec l'aide de pensées sages, de la même manière qu'une grande quantité de coton est vite brûlée par le feu.

L'étincelle du Soi se situe dans l'éther (Akasha) du cœur. Il obtient, avec la destruction de la sagesse terrestre, la Vijnana, la sagesse divine. Celle-ci, lorsqu'elle s'éveille, se diffuse partout avec la rapidité d'un éclair, elle brûle les deux gaines (Koshas) ; la gaine de la connaissance (Vijnanamaya) et la gaine mentale (Manomaya). A partir de ce moment, il n'y a plus que le Soi Lui-même qui brille en l'homme.

Celui qui contemple de cette manière doit être considéré jusqu'à sa mort comme étant un libéré-vivant (Jivanmukta).

Videha Mukti²

Il a accompli ce qui devait être accompli. C'est pour cela qu'on l'appelle une personne heureuse. Une telle personne atteint la libé-

1. Forme de ses corps subtils, de l'aura.

2. La Libération dans l'état désincarné, après la mort.

ration totale après la mort de son corps, c'est-à-dire lorsqu'elle a abandonné l'état de Jivanmukta ou libération dans le corps.

Aussitôt que le corps tombe, le libéré-vivant obtient l'émancipation dans l'état désincarné.

Le Soi non-dual

Par la suite, seul Cela demeure, Cela qui n'émet aucun son, qui ne peut pas être touché, qui est sans forme et qui ne connaît pas la mort.

Cela est l'Essence (Rasa) éternelle qui n'a pas de commencement ni de fin. C'est le permanent, le sans-taches qui ne connaît pas la décrépitude. Ainsi se termine le *Yoga-Kundalini Upanishad*.

Yoga I

Le yoga est un système pratique et parfait pour le développement de soi. C'est une science exacte. Son but est le développement harmonieux du corps, du mental et de l'âme. La pratique du yoga consiste à retirer ses sens de l'univers objectif et de concentrer le mental sur le monde intérieur. Le yoga est la vie éternelle dans l'âme et dans l'esprit. Il vise le contrôle du mental et de ses modifications. La voie intérieure du yoga a son origine dans le cœur.

Le yoga est une discipline du mental, des sens et du corps. Il permet de coordonner et de maîtriser les forces subtiles dans le corps. Il donne la perfection, la paix et le bonheur éternel. Le yoga peut vous aider dans vos affaires et dans votre vie quotidienne. Vous aurez un esprit toujours calme par la pratique du yoga. Vous aurez un sommeil paisible. Vous pouvez avoir une augmentation d'énergie, de vigueur, de vitalité et de longévité. Vous aurez un niveau supérieur de santé. Le yoga transmute la nature animale en nature divine et élève le yogi au sommet de la gloire divine.

La pratique du yoga vous aidera à contrôler les émotions et les passions, et vous donnera la force de résister aux tentations et d'éliminer les éléments perturbateurs du mental. Elle vous permettra de maintenir l'équilibre psychique en toutes circonstances et d'éliminer la fatigue. Le yoga vous donnera la sérénité, le calme et une concentration merveilleuse. Il vous donne la possibilité de communier avec le Seigneur et ainsi d'atteindre le but de l'existence.

Si l'adepte veut atteindre la réussite dans le yoga, il devra abandonner tous les plaisirs terrestres. Il devra pratiquer des ascèses (Tapas) et la chasteté. Il devra contrôler le mental avec tact et finesse, en employant des méthodes intelligentes. Car si l'on emploie la force pour le contrôler, le mental deviendra plus turbulent et plus rusé ; il ne peut pas être maîtrisé par la force ; il s'agit et se dispersera de

plus en plus. Essayer de dompter le mental par la force, c'est comme si l'on essayait d'attacher un éléphant sauvage avec un fil de soie.

Un maître ou un instructeur est indispensable à ceux qui veulent pratiquer un yoga spirituel. L'aspirant sur le chemin yogique devrait être humble, simple, aimable, raffiné, tolérant, bon et miséricordieux. Si c'est la curiosité et le désir d'obtenir des pouvoirs psychiques qui l'animent, il ne pourra jamais arriver au succès dans le yoga. Le yoga ne consiste pas à s'asseoir en tailleur pendant six heures de suite, ni d'arrêter les battements du poulx et du cœur, ni de se laisser enterrer pendant un mois.

L'égoïsme, l'impertinence, l'orgueil, la luxure, le désir de renommée, l'affirmation de soi, l'entêtement, la supériorité, les désirs sensuels, la mauvaise compagnie, la paresse, la gourmandise, l'excès de travail et de bavardage sont quelques-uns des obstacles sur la voie du yoga. L'adepte doit admettre ses fautes spontanément. Lorsqu'il est libéré de toutes ses mauvaises tendances, l'Union ou le Samadhi viendra automatiquement.

Le disciple devrait observer les règles de bonne conduite, les abstinences et les bonnes actions. Il devrait s'asseoir confortablement en Padmasana ou en Siddhasana, restreindre son souffle, retirer ses sens de l'extérieur, contrôler ses pensées, se concentrer, méditer afin d'atteindre l'Union avec le Soi suprême (Nirvikalpa Samadhi ou Asamprajnata).

Puissiez-vous briller comme un yogi parfait grâce à la pratique du yoga. Puissiez-vous jouir d'une félicité éternelle.

Yoga II

Le but du yoga est la perfection spirituelle ou la réalisation du Soi. Le processus du yoga consiste à contrôler les organes corporels, le souffle, le mental et les sens.

La pratique du yoga donne une vie riche et pleine. En réalité c'est la science qui permet de vivre une vie pure et saine.

Le contrôle de soi, l'équilibre mental, l'honnêteté, la compassion, la pureté et l'absence d'égoïsme constituent le processus du yoga, de même que la pratique des Asanas, des Pranayamas, des Bandhas et des Mudras.

Une nation constituée de citoyens physiquement forts et mentalement sains a toutes les chances de devenir une grande nation.

La culture physique devrait être commencée à un jeune âge. Le mental, comme le corps, devrait subir l'entraînement. L'exercice devrait être à la fois un amusement et un moyen de développement physique et mental.

Les Asanas maintiennent les muscles et la colonne vertébrale souples. Elles développent les facultés mentales, la capacité pulmonaire, elles fortifient les organes internes et donnent la longévité.

La Shirshasana développe le cerveau, la mémoire, et elle améliore la vue et l'ouïe en augmentant la circulation sanguine dans la tête.

La Sarvangasana développe la glande thyroïde, fortifie les poumons et le cœur, assouplit la colonne vertébrale.

La Bhujangasana, la Salabhasana et la Dhanurasana augmentent les contractions péristaltiques des intestins, éliminent la constipation et guérissent les maladies abdominales.

Le Viparitarani Mudra et la Paschimottanasana tonifient les muscles du bassin ainsi que les organes de cette région. Ils améliorent le système digestif. Le Agnisara Kriya, le Uddujana Bandha et le Mayurasana facilitent aussi la digestion et augmentent l'appétit. La

Ardha-Matsyendrasana est une posture bénéfique pour le foie et la rate.

Ayant pris la posture de Dhanurasana, il est excellent de se balancer devant et en arrière sur l'abdomen, car cela fait un très bon massage abdominal. La Matsyasana développe les poumons, le cerveau et les yeux ; elle fortifie la partie supérieure de la colonne vertébrale.

La Savasana permet au corps et à l'esprit de se détendre, elle procure un repos et un équilibre parfaits.

Les femmes et les enfants au-dessus de sept ans peuvent aussi pratiquer les postures.

Chaque posture devrait être maintenue seulement pour une ou deux minutes, et cette durée peut être augmentée graduellement jusqu'à un plafond qu'on ne dépassera pas, selon les conseils d'un professeur compétent.

Le Pranayama donne de la vitalité, de la vigueur et de la longévité. Il développe les poumons et fortifie les muscles thoraciques.

D'abord, il est recommandé de pratiquer quelques respirations profondes puis d'essayer de retenir le souffle aussi longtemps que possible sans éprouver de gêne. L'adepte peut pratiquer quelques séries de respirations profondes tôt le matin.

Pendant l'hiver il est recommandé de pratiquer le Bhastrika Pranayama, et pendant l'été le Sitali et le Sitkari Pranayamas.

Une pratique modérée de Pranayama n'exige pas l'observance de règles alimentaires ou d'une façon spéciale de vivre.

Il ne faut jamais se faire violence ou se forcer mais toujours se fier au bon sens. Dans le cas où l'aspirant constate des bénéfices appréciables, alors il est normal qu'il continue ses pratiques. Mais si, au contraire, l'adepte ressent un malaise quelconque, alors il devrait arrêter de pratiquer et chercher les instructions d'une personne compétente.

Il s'agit de retirer le mental des objets extérieurs et d'essayer de fixer l'attention sur un objet ou un sujet particulier. Se concentrer, par exemple, sur le symbole de OM ou sur l'image d'un dieu ou d'un saint.

Il est aussi bon de méditer sur les qualités divines telles la paix, la sainteté, la pureté, la grâce, l'égalité d'esprit, la sincérité et l'absence d'égoïsme, d'essayer de développer ces qualités dans la vie de tous les jours. Le disciple en yoga doit toujours dire la vérité et avoir un cœur bon et miséricordieux. Il doit vivre une vie de détachement, essayer de contrôler ses émotions et ses impulsions. Il ne doit pas être dominateur, mais humble, poli et courtois. Il ne doit jamais être jaloux ou envieux de la prospérité d'un autre, ni pessimiste. Il ne doit pas essayer de devenir riche ou célèbre en exploitant d'autres personnes.

Le yogi devrait bien analyser ses motivations, scruter ses pensées et se poser des questions sur la vraie nature des choses. Il ne doit pas se laisser prendre au faux scintillement du monde ; et lorsque c'est nécessaire pour aider autrui il doit pouvoir se priver de son confort personnel. Il doit se rappeler toujours sa nature essentielle et divine. Voilà le processus du yoga.

Le Yoga idéal

Certains adeptes de yoga pensent que seul celui qui a le pouvoir de s'envoler, de marcher sur l'eau et d'accomplir d'autres miracles semblables, peut être appelé un yogi. C'est une triste erreur. Être paisible, calme et joyeux ; avoir une intense aspiration pour réaliser Dieu, rendre son esprit dévoué au service des autres et se contrôler soi-même, tel est le vrai yoga. Se déplacer dans l'espace n'est pas du yoga. Pourquoi vouloir voler comme un oiseau après avoir obtenu la naissance humaine ? Il faut avoir un cœur toujours prêt à servir n'importe qui. Le seul désir du yogi devrait être de posséder toutes les divines vertus. Voilà du yoga.

Le yogi devrait avoir comme idéal d'être bon et d'accomplir de bonnes actions. Il doit toujours être prêt à partager ses biens avec d'autres.

Il devrait avoir une bonne connaissance des écritures, une dévotion pour son maître, les saints et les sages. Même l'état suprême de Nirvikalpa Samadhi n'est pas nécessaire. Pourquoi vouloir se noyer et se perdre dans l'Absolu ? Pourquoi ne pas garder un voile mince d'individualité pour pouvoir servir dans le monde et aider les autres (Nityasiddha) ? Il est possible de posséder des qualités divines et de se déplacer sur cette terre comme un être divin. Les pouvoirs peuvent venir spontanément, mais il ne faut pas les chercher. Il vaut mieux cultiver en soi de nobles vertus et se libérer de la haine et de la méchanceté. Le yogi peut, par son exemple, influencer les autres et les élever.

Il faudrait répandre le message des sages et Rishis, mener une vie droite, adorer Dieu dans la mère, dans le père, dans le maître et dans l'invité. Il est bon de donner, mais il faut donner avec humilité, bonne volonté et amour.

Il n'y a pas qu'un Atman éternel, qu'une Conscience universelle qui habite le cœur de tous.

Il faut réaliser cela grâce à l'aspiration, au renoncement, à la concentration et à la purification.

L'adepte devrait contrôler la colère et ne pas se laisser irriter par des malentendus. Il devrait essayer de comprendre chacun, ses idées et ses sentiments. Il doit pouvoir supporter les insultes et la malveillance, et être toujours prêt pour le bien des autres. Il ne suffit pas d'étudier les *Upanishads* et les *Brahmasutras* : il faut les mettre en pratique. Les *Upanishads* doivent jaillir dans le cœur grâce à la purification et au service désintéressé.

Le service désintéressé est la chose la plus grande sur cette terre. Il rend celui qui le pratique divin. Ce service est la vie divine, et la vie éternelle en Dieu. Le service qui est sans attachement et sans égoïsme permet de faire l'expérience de la Conscience cosmique. Mais personne ne veut servir ! Tout le monde veut être servi par les autres. Celui qui suit la voie spirituelle aura à tuer son *ego*, à l'anéantir, à le broyer. La lutte pour progresser sur le chemin de la réalisation du Soi, est telle que dit-on il faudrait extraire de l'huile de ses propres os et la faire brûler pendant six mois.

Etre bon, faire le bien. Voilà l'essence de tous les enseignements de toutes les écritures des prophètes du monde entier.

Peu nombreux sont ceux qui veulent une vie intérieure. Et pourtant tout le monde a soif de bonheur, mais la plupart des hommes ne savent pas où ils pourraient trouver ce bonheur. Ils le cherchent dans la richesse et dans les possessions matérielles. L'illusion (Maya) est très rusée. Elle ne permet jamais aux êtres de goûter la félicité d'une vie intérieure dans l'Atman. Trompé par le pouvoir de Maya, l'homme pense que le monde transcendantal n'existe pas, qu'il n'y a rien au-delà des sens. « Manger, boire et être gai », voilà sa règle de vie. La voie qui mène au royaume n'est ouverte qu'à ceux qui ont obtenu la grâce divine.

Puissiez-vous tous connaître l'importance du yoga et fonder votre vie sur le principe de service désintéressé de l'humanité. Puissiez-vous tous aspirer sans cesse à la réalisation du Soi par une profonde méditation. Puissiez-vous tous irradier la joie et la paix.

Les dix commandements pour les élèves de yoga

1. Pratiquer les Asanas et les Pranayamas tôt le matin ou bien trois heures après avoir absorbé de la nourriture.

2. Offrir des prières au maître et à Dieu avant de commencer les pratiques.

3. N'absorber qu'une nourriture Sattvique, en évitant des aliments épicés, âcres et aigres, ainsi que des stimulants comme le thé et le café, etc.

4. Garder une chambre propre et fermée à clef uniquement pour les pratiques spirituelles¹. Qu'elle soit bien ventilée, fraîche et hors de l'atteinte des insectes ou d'autres causes de dérangement.

5. Observer une chasteté stricte ; éviter de parler inutilement.

6. Réduire ses besoins et développer le contentement.

7. Prendre un bain avant les pratiques. Si cela n'est pas possible, alors se laver avant les pratiques et prendre le bain au plus tôt une demi-heure après les pratiques.

8. Pour la méditation, s'asseoir face à l'est ou au nord.

9. Etre régulier et systématiquement dans les pratiques.

10. Suivre les conseils du maître avec respect et en observant leur esprit.

1. En Occident, cela n'est pas toujours possible, à ce moment-là, la chambre ou une autre pièce suffira.

Le Yoga et son accomplissement

Le yoga est l'art d'unir l'âme individuelle à l'Ame suprême, d'unir l'énergie de la Kundalini à Shiva dans le Sahasrara Chakra. Par convention, toutes les pratiques qui facilitent l'accomplissement de cette union s'appellent yoga.

L'enseignement de la Védanta dit que la réalisation du Soi est accomplie en perçant le voile d'ignorance constitué par les cinq gaines : le corps physique, la gaine vitale, la gaine mentale, la gaine intellectuelle et la gaine de félicité. Cette dernière est le dernier voile d'ignorance qui masque le Soi.

Nous considérons un organe corporel comme étant en bonne santé lorsque nous ne sommes pas conscients de cet organe. L'oreille, par exemple, est en bonne santé lorsque nous ne nous apercevons pas de son existence. Lorsqu'il y a une douleur dans l'oreille, alors nous devenons conscients de l'organe. Ainsi, afin de transcender les cinq gaines, celles-ci doivent être hors de l'atteinte de l'affliction. Le yoga peut nous aider à parvenir à cet état.

Les techniques de purification du Hatha Yoga et les Asanas assurent la santé du corps et le débarrassent de ses défauts. Les exercices de Pranayama revitalisent la gaine vitale. La pratique de Pratyahara (le recueillement et le contrôle des rayons du mental pour les empêcher de s'extérioriser) et de Dharana (la concentration) fortifie la gaine mentale. La pratique de la méditation favorise une heureuse union de l'intellect et de l'intuition ; l'intelligence du yogi devient intuitive. L'état de Samadhi illumine l'âme et révèle le Soi, car, dans cet état le voile d'ignorance est éliminé. Voilà le yoga, le système parfait d'une auto-culture complète.

Il s'agit de bien comprendre que personne ne peut entreprendre ce noble travail spirituel sans avoir préparé son instrument. Les règles de bonne conduite (Yama et Niyama) s'occupent de cela. Celui qui n'a pas contrôlé ses sens, qui n'est pas honnête, aimable, pur et

dévoué ne peut pas faire du progrès sur la voie spirituelle. L'énergie s'éparpille de tous les côtés. Sa gaine vitale se détériore et son esprit se disperse complètement. Son intellect devient faible et son âme s'enveloppe d'une obscurité épaisse. Pour un tel homme la méditation n'est qu'un rêve. C'est pourquoi j'insiste sur le fait que tous les adeptes de la vie spirituelle devraient :

- s'engager dans des activités désintéressées (Nishkana Karma Yoga) afin de se purifier et de développer les vertus ;
- pratiquer le Japa en répétant le Mantra le plus souvent possible afin de se préparer à recevoir la grâce divine.

Ces deux pratiques — Karma Yoga et Bhakti Yoga — ne peuvent pas être surestimées.

Une fois que les sens sont contrôlés et le cœur purifié, le contrôle du mental, la concentration et la méditation deviennent faciles. Les aspirants feront bien de se souvenir des deux grands mots-clefs de la Sadhana :

Abhyasa : une pratique systématique régulière, continue, intense et sans répit.

Vairagya : une aversion envers les plaisirs sensuels, le détachement des objets des sens, la non-passion.

Au fur et à mesure que l'aspirant avance dans l'Abhyasa et la Vairagya, son esprit aura de plus en plus envie de méditer. Il éprouvera une grande joie dans la méditation. Lorsque cet état devient intense, alors l'esprit sera dans une méditation constante. Bien que les mains soient engagées dans le travail du jour, l'esprit sera détaché du monde, bienheureux, observant paisiblement (Sakshi Bhava) le jeu des sens et du monde. Lorsque l'adepte est bien établi dans cet état, il est alors un yogi parfait. Il n'a qu'à s'asseoir et fermer ses yeux : il transcende immédiatement les cinq gaines pour s'unir à l'Âme suprême. Ses actions sont en harmonie avec la volonté divine. Il possède une puissance intellectuelle, mentale et physique sur-humaine. Il n'est jamais fatigué, déprimé ou engourdi. Ses paroles ont le pouvoir de transformer des vies. Son cœur est plein de compassion et d'amour pour l'humanité. Tous les êtres se sentent attirés vers lui. Il est comme un aimant spirituel, il rayonne comme un yogi, un sage, un libéré vivant. Il est libéré, et cela est le But.

Que Dieu vous bénisse.

L'essence du Yoga

Le yoga est l'union avec l'infini grâce à la méditation et au Samadhi.

Un yogi est libéré du destin (Karma) ou loi des causes et des effets, des naissances et des morts, des liens du mental et du corps.

Un yogi a un parfait contrôle sur ses forces vitales et sur son mental. Il peut se dématérialiser à volonté.

Un yogi se discipline corporellement et mentalement. Il médite sur le Mantra sacré de OM.

Le yoga illumine, régénère et aide le yogi à atteindre la perfection.

Du moment que l'on éveille sa conscience supérieure, tous les problèmes disparaissent. Il n'existe dans le monde que l'amour, la paix, l'harmonie, l'unité et le bonheur.

Pratiquer le yoga pour prolonger la vie

La pratique du yoga diminue et empêche la dégénérescence des tissus, en augmentant la force vitale et en mettant à la disposition du corps une énergie abondante. Le sang reçoit un bon apport d'oxygène et le cerveau et les centres nerveux médullaires sont revitalisés.

L'accumulation de sang veineux est arrêtée, la mémoire s'améliore, les facultés intellectuelles sont aiguës et l'intuition se développe.

Comment quelqu'un qui ne connaît pas son propre corps peut-il espérer atteindre à la réussite dans le yoga ? Il faut d'abord avoir un corps fort et sain par la pratique du Hatha Yoga, alors seulement on entreprendra la pratique du Raja Yoga.

La respiration joue un rôle important lorsqu'il s'agit de prolon-

ger la vie humaine¹. Aussi, il est recommandé de pratiquer les exercices de Pranayama régulièrement.

Un lapin, qui respire très rapidement, n'a pas une durée de vie très longue. Pratiquez donc une respiration rythmique et profonde.

Dans le yoga se trouvent des méthodes détaillées pour nettoyer le tube digestif (le Dhauti Kriya) et l'estomac. Ces méthodes sont aussi simples et aussi efficaces que le nettoyage des dents. Il y a aussi des méthodes (le Tratak) qui fortifient la vue et qui nettoient le nez (le Neti Kriya).

Ceux qui souffrent d'un excès de poids, de constipation et de dyspepsie bénéficieront tout spécialement de la pratique du yoga.

La pratique du yoga accélère l'évolution de l'homme. Ce qu'il peut acquérir pendant des centaines de vies, il peut l'acquérir en une seule vie grâce au yoga, et atteindre l'émancipation finale. Il peut avoir une parfaite santé et une vie longue. Il peut ramasser en une seule vie les expériences de plusieurs centaines de vies.

Celui qui pratique le Basti Kriya (le nettoyage du rectum) ne souffre jamais de constipation ou d'autres désordres abdominaux.

La perfection dans le yoga

Un yogi a la possibilité de diriger ses énergies dans les sens et de les en retirer à volonté. Il dirige le Prana et l'esprit vers le Sahasrara Chakra, le lotus aux mille pétales au sommet de la tête. Il entre dans l'extase de Samadhi. Il est mort au monde extérieur. Il fait l'expérience de la super conscience (Nirvikalpa Samadhi)². Il est en communion extatique avec le Seigneur.

Le Savikalpa Samadhi³ est sujet au temps et aux changements. Dans cette forme de Samadhi persiste toujours la triplicité (Triputi) : celui qui regarde, l'action de regarder et l'objet vu ; ou encore le « connaisseur », la connaissance et le connu. Il reste encore quelque lien avec la matière (Prariti). Le Savikalpa Samadhi ne peut pas donner la libération finale. Il peut même constituer un obstacle au Nirvikalpa Samadhi, car le yogi obtient un contentement trompeur et tend à arrêter sa méditation et sa Sadhana. Seul le Nirvikalpa Samadhi a le pouvoir de détruire toutes les impressions latentes (Vasanas) et les tendances (Sanskars). Dans le Savikalpa Samadhi la force vitale ou le Prana du yogi se retire de son corps. Le corps donne l'impression d'être mort, tellement il est immobile et rigide.

1. Selon les yogas, la durée de la vie est mesurée par la fréquence des respirations.

2. Nirvikalpa Samadhi : la plus haute forme de Samadhi avec perte de l'individualité.

3. Un degré inférieur de Samadhi.

La respiration est suspendue, seulement le yogi reste conscient de sa condition corporelle et de son souffle suspendu.

Le Nirvikalpa ou Nirbija Samadhi est en dehors du temps et des changements. C'est la forme supérieure de Samadhi.

La conscience double

Dans le Nirvikalpa Samadhi, la conscience du yogi s'unit à la conscience absolue. Il ne persiste plus aucune fixation corporelle. Même pendant son état de veille quotidien et au cours des activités de la vie, il demeure en communion avec la conscience suprême. C'est ce qu'on appelle la conscience double¹.

Le corbeau possède un globe oculaire et deux orbites. Il peut donc faire pivoter l'œil d'une orbite à l'autre. De la même manière le yogi peut se servir de sa conscience.

Des conseils sages pour une réussite certaine

La pratique du yoga devrait être progressive, se réaliser étape par étape. Les extrêmes doivent être évités. Il ne faut jamais employer des méthodes improvisées et violentes. Le bon sens est une partie essentielle du yoga. Le courage est également essentiel.

Le caprice et l'instabilité mentale ne sont pas compatibles avec le chemin du yoga. L'indécision, l'hésitation et l'oscillation retarderont le progrès et conduiront à la stagnation.

Aussi faut-il réfléchir profondément avant de choisir une méthode. Une fois une méthode choisie, il importe de s'y tenir fermement, avec persévérance et continuité. C'est ainsi qu'il faut agir et méditer.

Un homme qui veut faire un puits ne doit pas creuser un trou d'un mètre ici et un autre d'un mètre là-bas, et ainsi de suite. En procédant de cette manière il ne pourrait pas trouver de l'eau même après avoir creusé en cinquante endroits différents. Une fois qu'il a choisi l'endroit du puits, il doit creuser toujours au même emplacement jusqu'à ce qu'il trouve l'eau. De même dans le yoga : un professeur, une voie, une méthode, un maître, une idée et une foi et une dévotion bien concentrées. Tout ceci constitue le secret de la réussite dans la vie spirituelle.

1. Qui n'est qu'une manière de parler car cet état découle d'une expérience non-duelle.

La pratique des postures yogiques

La pratique des postures yogiques contribue à prévenir des maladies et à maintenir un haut niveau de santé, de vigueur et de vitalité. Elle guérit de nombreuses maladies.

Elle favorise une vie intellectuelle et spirituelle supérieure et offre à tous un système cohérent de santé.

La pratique des Asanas est toujours accompagnée de Pranayama et de la répétition d'un Mantra.

La modération dans l'alimentation et l'observance de la chasteté sont aussi nécessaires si l'on veut réaliser le maximum de bénéfice de la pratique des Asanas.

Un yogi doit toujours éviter la peur, la colère, la paresse, l'excès de sommeil, de promenades et de jeûne.

La régularité dans la pratique des postures est d'une importance capitale.

Des milliers de personnes ont obtenu d'énormes bénéfices par la pratique des postures yogiques. Même en Europe et en Amérique nombreuses sont les personnes qui ont commencé à pratiquer les Asanas.

Plusieurs écoles de yoga dans l'ouest et dans l'est, à Hongkong, en Indonésie, en Australie, au Danemark et en Hollande, ont démontré et prouvé la valeur thérapeutique des Asanas.

Le Swami Vishnudevananda en Amérique, Edith Ennal et le yogi Fargemann à Copenhague, Harry Dickman à New York, Narayan Saraf à Hamburg, Vasudev Naraindas à Hongkong, Olgerts Kaugerts en Australie, le yogi Satchidamanda à Ceylan, Swami Bhumanandaji à Gujarat, Sir Edward Hain à Londres, Sivananda-Radha à Vancouver, Sita Solinger à Montréal et le docteur Sushila Vighnay qui est en train de voyager dans la partie sud-est de l'Asie, tous répandent les techniques et la connaissance des postures yogiques.

La Divine Life Society a des écoles de yoga au Brésil, à Oslo, en Hollande, au Danemark et en bien d'autres endroits.

J'ai écrit plusieurs livres sur les Asanas yogiques : *Yoga Asanas*, *Hatha Yoga*, *Exercices yogiques à la maison*, *La Santé par le yoga*, *Guide pratique pour les étudiants de yoga*, et de nombreux autres livres : *Easy steps to yoga*, *Le yoga dans la vie quotidienne*, *Leçons pratiques de yoga*, etc. Tous ces livres contiennent des leçons de yoga sur les Asanas et le Pranayama.

Cette méthode ne coûte rien. De plus, elle est simple et adaptable à tout le monde, quelle que soit la partie du globe où il habite.

Même les femmes peuvent pratiquer le yoga, en en retirant beaucoup d'avantages.

Le développement éthique, la pratique des vertus, la discipline rigoureuse de l'esprit, la culture spirituelle et la méditation sont également nécessaires pour arriver à une perfection intégrale.

Les Asanas et les Pranayamas ne sont qu'une petite partie du yoga.

L'agenda spirituel

L'agenda spirituel est un stimulant pour l'esprit dans son achèvement vers la Vérité et la réalisation du Soi. Ceux qui tiennent un tel agenda à jour ressentiront une certaine consolation ; leur esprit deviendra paisible et ils feront un progrès rapide sur le chemin spirituel.

Questions	Mois							Total
	1	2	3	4	5	6	7	
1 Nombre d'heures passées à dormir ?								
2 Heure de la sortie du lit ? ..								
3 Combien de répétitions de Mantra ?								
4 Combien de temps passé pour les chants sacrés ?								
5 Combien de Pranayamas ? ...								
6 Combien de temps passé pour les Asanas ?								
7 Quelle durée de méditation dans une seule Asana ?								
8 Combien de vers de la <i>Bhagavad Gita</i> avez-vous lu ?								
9 Combien de temps passé en la compagnie d'hommes spirituels ?								
10 Temps pendant lequel vous avez gardé le silence ?								
11 Combien de travail désintéressé ?								
12 Combien donné à la charité ?								
13 Combien de Mantras écrits ? ..								
14 Combien de fois en colère et pour combien de temps ?								
15 Combien de temps passé en une compagnie néfaste ?								
16 Combien de fois avez-vous manqué à la charité ?								
17 Combien de temps à lire les écritures ?								
18 Pendant combien de temps vous êtes-vous concentré sur votre divinité préférée ?								
19 Combien de jours pour le jeûne et la veille ?								
20 Etes-vous régulier dans la méditation ?								
21 Quelles vertus développez-vous ?								
22 Quels traits négatifs êtes-vous en train d'éliminer ?								
23 Lequel des sens vous trouble le plus ?								
24 Heure de votre coucher ? ...								

Épilogue

Je vous ai donné des instructions détaillées sur beaucoup d'aspects du Kundalini Yoga et j'espère que cela sera d'une grande aide aux aspirants. Je regrette que l'espace à ma disposition ne me permette pas de donner des descriptions plus élaborées sur certains aspects.

Toutes les pratiques décrites dans ce livre sont extrêmement concrètes. Les adeptes retireront beaucoup de bénéfice s'ils commencent le travail spirituel avec intérêt, sérieux, attention et foi. C'est alors seulement que le succès dans le yoga devient possible.

Je vous demanderai de relire tous les exercices plusieurs fois afin d'acquérir une connaissance exacte des techniques. Le bon sens aidera l'adepte à choisir les exercices qui lui conviennent. Il ne résultera aucun bénéfice, si l'adepte saute d'un exercice à un autre après une pratique de quelques jours seulement.

Les écritures sont innombrables : il y a beaucoup à connaître. Le temps presse et les obstacles sont nombreux. Ce qui est l'Essence devrait être appréhendé.

O Enfants de Lumière, l'étude des livres n'est pas le but de la vie. Tournez votre regard vers l'intérieur. Retirez les sens des objets. Calmez le mental. Puis plongez dans la Source divine et réalisez la Félicité infinie.

Om Shanti ! Om paix !

Glossaire

Abhyasa	— pratique spirituelle
Abhyasin	— praticien
Acharya	— professeur
Adhara	— base, le support
Adhikarin	— personne qualifiée
Adhyatmic	— appartenant au Soi (Atman)
Agni	— feu
Ahankara	— égoïsme
Ajna Chakra	— centre spirituel situé entre les sourcils
Ajnana	— ignorance
Akasha	— éther
Akhanda	— continu, constant
Ananda	— félicité, bonheur
Antahkarana	— Les quatre organes internes : le mental, le sub-conscient, l'intellect et la notion du « je »
Anubhava	— expérience
Asana	— Posture ; siège
Avidya	— ignorance
Bahih	— extérieur ; en dehors
Basti	— exercice purificateur pour les intestins
Bhakta	— dévot
Bhakti	— dévotion
Bhava	— Sentir
Bheda	— différent
Bhrumadhya	— espace entre les sourcils
Brutha Siddhi	— contrôle des éléments
Brahmachari	— Quelqu'un qui observe le célibat
Brahmacharya	— célibat
Brahmamuhurta	— période entre 3 et 6 heures du matin propice à la pratique du yoga
Brahmarandhra	— orifice au sommet de la tête
Chaitanya	— conscience
Chakras	— centres spirituels dans le Shushumna Nadi

Chandra Nadi	— La circulation de l'énergie négative ou lunaire (C'est un autre nom pour Ida.)
Chit	— connaissance
Chitta	— conscience
Dana	— charité
Darshana	— bénédictions
Deha	— corps physique
Dharana	— concentration
Dhauti	— exercice qui nettoie l'estomac
Diksha	— initiation
Dosha	— faute ; impureté
Drishti	— vision
Duhkha	— misère ; douleur
Dvesha	— haine ; répulsion
Grihastha	— chef de famille
Granthi	— nœud
Gulma	— gastrite chronique
Guru	— guide spirituel, maître
Iccha	— désir
Ida	— Le nadi qui allonge le côté gauche de Sushumna
Indriyas	— sens
Jada	— Sans vie, inerte
Jada Kriya	— exercice physique
Japa	— répétition d'une formule sacrée ou Mantra
Jaya	— maîtrise
Jiva	— âme individuelle
Jnana-Indriyas	— Les cinq organes des sens : l'oreille, la peau, l'œil, la langue, le nez
Kaivalya	— Isolement
Kama	— désir, passion
Kanda	— origine de tous les nadis
Karma-indriyas	— Les cinq organes d'action : la parole, les mains, les jambes, l'organe génital et l'anus.
Karma	— action, devoir
Kaya	— corps
Kaya Sampat	— perfection corporelle
Krama	— ordre
Kripa	— grâce
Kriya	— exercice, action physique
Krodha	— colère
Kumbhaka	— rétention du souffle
Lakshya	— objet de la concentration
Laya	— dissolution
Madhyama	— milieu, centre
Manana	— concentration ou la réflexion
Manas	— mental
Mandala	— région
Mantra	— paroles sacrées
Matsarya	— envie, jalousie
Maya	— illusion, voile de l'ignorance

Mitahara	— modération dans la diète
Mada	— arrogance, orgueil
Moha	— attachement
Moksha	— libération, émancipation
Mowna	— vœu du silence
Mrityunjaya	— vainqueur de la mort
Mukti	— béatitude finale
Mula	— origine, racine,
Nabhi	— nombril
Nada	— son
Nadis	— canaux astraux qui véhiculent le Prana.
Nasikagra Drishti	— concentration du regard sur le bout du nez
Nauli	— exercice purificateur de la région abdominale
Neti	— exercice qui nettoie les narines
Nididhyasana	— méditation profonde
Nirguna	— sans forme ni attributs
Nishkama Karma	— action désintéressée
Nishtha.	— méditation
Nivritti Marga	— voie de la renonciation
Niyama	— règles religieuses ou de conduite, deuxième étape du yoga
Ojas	— énergie spirituelle
Oordhvareto	— yogi. Le yogi chez qui l'énergie sexuelle se dirige vers le haut du corps
Padma	— lotus ; chakra ; autre nom pour plexus.
Parama	— suprême
Pingala	— le nadi qui allonge le côté droit de Shushumna
Poorna	— plein
Prakriti	— nature ; la matière non différenciée
Prana	— énergie vitale
Pranayama	— régulation du souffle
Pratyahara	— recueillement ; retrait des sens des objets
Pratyakshatva	— perception directe
Prema	— amour divin
Prerana	— Ce qui nous pousse intérieurement
Puraka	— inspiration
Raga	— attachement
Rajas	— passion ; activité
Rajasique	— passionné
Rechaka	— expiration
Rupa	— forme
Sadhaka	— adepte spirituel
Sadhana	— pratique spirituelle
Saguna	— Avec de la forme
Sahasrara	— centre spirituel du centre de la tête
Sama	— égalité ; un état d'esprit équilibré
Samadhi	— état superconscient
Samsara chakra	— cycle de la naissance et de la mort
Samskara	— impression
Sankalpa	— détermination ; volonté

Sattva	— pureté
Sattvique	— ce qui est pur
Sattyam	— vérité ; Dieu
Shakti	— pouvoir, énergie
Shat Karmas	— Les six exercices purificateurs du Hatha Yoga : Dhanti, Basti, Neti, Nauli, Trataka, Kapalbhati
Siddhas	— yogis perfectionnés
Siddhi	— perfection ; les pouvoirs psychiques
Sparsha	— le toucher
Sraddha	— foi
Sravana	— écoute des enseignements sacrés
Sthula	— grossier ; physique
Sukha	— bonheur ; confort
Sukshma	— astral, subtil
Surya Nadi	— autre nom pour pingala
Sutra	— aphorisme
Swara sadhana	— régulation du souffle
Tamas	— inertie
Tattva	— élément
Titiksha	— patience
Trataka	— concentration du regard sur un point donné
Trikala-Jnani	— celui qui connaît le passé, le présent et l'avenir
Trishna	— désir ardent
Tushti	— satisfaction
Unmani Avastha	— état de non-mental des yogis
Uttama	— personne qualifiée
Vairagya	— renonciation ; détachement
Vajra	— stable ; fermé
Vak	— parole
Vasanas	— impressions latentes
Virya	— énergie sexuelle
Vritti	— fonction du mental
Yama	— première étape du yoga : règles de conduite
Yoga	— état de conscience supérieure ; l'union avec le Soi
Yogi	— celui qui pratique le yoga
Yukti	— sens commun

TABLE DES MATIÈRES

PRÉSENTATION PAR A. VAN LYSEBETH	3
PRÉFACE	7

INTRODUCTION

L'ESSENCE DU YOGA DE LA KUNDALINI	13
LES QUATRE ÉTAPES DU SON	26
EXPÉRIENCES LORS DE L'ÉVEIL DE LA KUNDALINI	27
L'ASCENSION PROGRESSIVE DE L'ESPRIT	29
LE PRANAYAMA POUR L'ÉVEIL DE LA KUNDALINI	31
KUNDALINI PRANAYAMA	32
KUNDALINI	34
La Kundalini et la voie tantrique	35
La Kundalini et le Hatha Yoga	36
La Kundalini et le Raja Yoga	36
La Kundalini et le Védanta	37

I. PRELIMINAIRES

Les bases — Vairagya	41
Qu'est-ce que le Yoga ?	43
L'importance du Kundalini Yoga	43

Les qualités nécessaires d'un Sadhak	44
La diététique yogique	45
Les aliments sattviques	46
Les aliments non recommandés	47
Mitahara	48
Où exercer la Sadhana yogique	49
Le moment pour pratiquer	50
L'âge pour exercer	51
La nécessité d'avoir un Gourou yogique	51
Le Gourou	52
Le pouvoir spirituel	55

II. LE YOGA DE LA KUNDALINI : THEORIE

Les Nadis (les canaux subtils)	59
La colonne vertébrale	60
Sukshma Sarira (le corps astral)	61
Le Kanda	61
La moelle épinière	62
Le Sushumna Nadi	63
Les systèmes sympathique et para-sympathique	64
Ida Nadi et Pingala Nadi	64
Swara Sadhana	66
Comment modifier la circulation du souffle dans les Nadis	66
Les autres Nadis	67
Les Padmas ou Chakras	67
Les pétales sur les Chakras	69
Le Muladhara Chakra	70
Le Swadhisthana Chakra	71
Le Manipura Chakra	72
L'Anahata Chakra	73
Le Vishuddha Chakra	74
L'Ajra Chakra	75
Le Cerveau	79
Le Brahmarandhra	80
Le Sahasrara Chakra	80
Le Lalana Chakra	81
Résumé des leçons précédentes	81
La Kundalini mystérieuse	82

III. YOGA SADHANA

Comment éveiller la Kundalini	87
Les Kriyas	90
1. Le Dhauti Kriya	90
2. Le Basti Kriya	92
3. Le Neti Kriya	92
4. Le Nauli Kriya	93
5. Le Trataka Kriya	95
6. Le Kapalabhati Kriya	99
LE PRANAYAMA	100
Qu'est-ce que le Prana ?	100
Les cinq Pranas	101
Les Pranayamas	103
Les Nadi Shuddi Pranayamas	103
1. Le Sukha Purvaka	104
2. Le Bhastrika Pranayama	104
3. Le Suryabhedha Pranayama	105
4. Le Ujjayi Pranayama	106
5. Le Plavini Pranayama	106
6. La guérison pranique	107
7. La guérison à distance	108
L'importance du Pranayama	109
Les bénéfices du Pranayama	109
Instructions sur le Pranayama	110
LES ASANAS	113
L'importance des Asanas	113
1. La Padmasana (La pose du lotus)	114
2. La Siddhasana (La posture parfaite)	115
3. La Swastikasana (La pose prospère)	115
4. La Sukhasana (La pose facile)	115
5. La Sirshasana (La pose sur la tête)	116
6. La Sarvangasana (La chandelle)	118
7. La Matsyasana (La pose du poisson)	119
8. La Paschimottanasana (La pince)	120
9. La Mayurasana (La pose du paon)	121
10. La Ardha Matsyendrasana (La torsion)	122
11. La Vajrasana (La pose du diamant)	123
12. La Oordhva Padmasana (La pose du lotus soulevée)	124
Instructions sur les Asanas	124

LES MUDRAS ET BANDHAS	127
Exercices	127
1. Le Mula Bandha	128
2. Le Jalandhara Bandha	129
3. Le Uddiyana Bandha	129
4. Le Maha Mudra	130
5. Le Maha Bandha	130
6. Le Maha Vedha	131
7. Le Yoga Mudra	131
8. Le Viparitakarani Mudra	131
9. Le Khechari Mudra	132
10. Le Vajroli Mudra	133
11. Le Shakti Chalana Mudra	134
12. Le Yoni Mudra	134
Les autres Mudras	135
Instructions sur les Mudras et les Bandhas	135
 AUTRES EXERCICES — LES SIDDHIS (POUVOIRS)	137
Laya Yoga	137
Les sons de Anahata	137
Le Bhakti Yoga — Les différents degrés de la dévotion	139
Les Mantras	141
Les huit Siddhis majeurs	142
Les Siddhis mineurs	143
Le pouvoir d'un yogi	144
Instructions sur les Siddhis	144
Dharana (la concentration)	146

IV. LES GRANDS HOMMES

Sadasiva Brahman	153
Jnana Dev	154
Trilinga Swami	154
Gorakhnath	155
Swami Krishna Ashram	156
Yogi Bhusunda	156
Tirumoola Nayanar	157
Mansoor	157
Milarepa	158
Napoléon Bonaparte	159
L'enseignement de Kabir	160
Un étudiant en latin	160

Histoire d'un Sadhaka	161
D'autres Yogis	162

V. EXPERIENCES ET CONSEILS

Visions de lumières	165
Les élémentaux (Bhutas)	167
La vie dans l'astral	168
Conseils sur le Yoga	168
Quelques conseils pratiques	181

VI. YOGA-KUNDALINI UPANISHAD

UNE PRIÈRE A LA MÈRE KUNDALINI	189
INTRODUCTION	190
CHITTA ET LE CONTRÔLE DU PRANA	195
LA CONNAISSANCE DU KHECHARI	203
LE MELANA MANTRA	208
YOGA I	212
YOGA II	214
LE YOGA IDÉAL	217
LE YOGA ET SON ACCOMPLISSEMENT	220
L'ESSENCE DU YOGA	222
 L'AGENDA SPIRITUEL	 227
 EPILOGUE	 228
 GLOSSAIRE	 229

REVUE YOGA

Swami Sivananda est aussi le père spirituel de la plus importante revue de langue française spécialisée en yoga. En 1963 il a demandé personnellement à André Van Lysebeth (auteur de la préface du présent livre) qui séjournait à son ashram à Rishikesh, de publier la revue YOGA. Depuis cette époque, elle transmet son enseignement en plus de celui d'autres maîtres réputés.

Contre l'envoi du bon ci-dessous, vous recevrez un spécimen de ce mensuel.

BON

(à envoyer à EPI s.a. Editeurs, 68, rue de Babylone, 75007 Paris, qui transmettra)

Sans frais ni engagement, veuillez envoyer un spécimen de la revue YOGA à mon adresse ci-dessous :

Nom (en capitales) :

Rue : n°

Code postal : Ville :

AUX MEMES EDITIONS

Charles Antoni

Yoga de la puissance

Dennis Boyes

Yoga et ésotérisme

Le yoga du sommeil éveillé

Maud Forget

Yoga, route de la joie

Suryakanta

Le bonheur par la conscience de soi. Yoga de l'occident

Charles Wattelle

Yoga et handicapés mentaux

ACHEVÉ D'IMPRIMER

DURANT LE DEUXIÈME TRIMESTRE 1975

POUR LE COMPTE DE EPI S. A. ÉDITEURS

PAR L'IMPRIMERIE LABALLERY ET C^{ie}

58500 CLAMECY

Imprimé en France