



*Le Yogi, l'éveil de Kundalini, et les divers centres subtils –
Illustration d'un manuel, XIXème siècle*

UPANISHADS DU YOGA

YOGA KUNDALINI UPANISHAD

Traduite et annotée par M. Buttex
D'après la version anglaise de K. Narayanasvami Aiyar
et la version commentée "Kundalini Yoga", par Sri Swami Sivananda
© The Divine Life Trust Society

Remarques préliminaires : Cette Upanishad est ici dans son texte intégral, dont seul le premier chapitre avait été traduit en français par Jean Varenne en 1971 pour l'UNESCO. Les diverses versions sanskrites et anglo-indiennes comprennent toutes ces trois chapitres, et sont toutes similaires.

Si une Upanishad est célèbre – et peut-être d'autant plus célèbre qu'elle est méconnue, et qu'on peut tout y projeter de notre quête de mystères et de pouvoirs spéciaux – c'est bien celle-ci. Alors pourquoi, plutôt que comment, la présenter ? Il faut la lire, tout simplement.

Les phrases et notes encadrées et/ou accompagnées d'un astérisque sont des commentaires ajoutés par Sri Swami Sivananda, que j'ai repris car ils clarifient un texte parfois trop concis. De même pour les sous-titres des chapitres, qui permettent un repérage aisé de la structure du texte.

Pour que les notes ne prennent pas trop de volume, je les ai allégées autant que possible, et les termes les plus courants ne sont pas annotés. Vous référer au Glossaire, pour plus ample information.



Om ! Puisse-t-Il nous protéger tous deux !
Puisse-t-Il nous nourrir tous deux !
Puissons-nous travailler conjointement avec une grande énergie,
Que notre étude soit vigoureuse et porte fruit;
Que nous ne nous disputions pas, et que nous ne haïssions personne.

Om ! Que la Paix soit en moi !
Que la Paix gagne mon environnement !
Que la Paix soit en les forces qui agissent sur moi !



Adhyaya I - Chapitre I

Chitta et l'Antahkarana

*[L'esprit, *Chitta* (1), englobe le subconscient. Il constitue la substance mentale. Il est le réservoir de la mémoire. Les impressions latentes, *Samskaras* (2), y sont enregistrées. Il est l'un des quatre constituants de l'*Antahkarana*, l'organe interne (3).

Le mental (*Manas*) est constitué de l'élément Air, *Vayu*. Il est aussi mobile et rapide que le vent. L'intellect (*Buddhi*) est constitué de l'élément Feu, *Tejas*. L'esprit (*Chitta*) est constitué de l'élément Eau, *Apas*. Quant à l'ego (*Ahamkara*), il est constitué de l'élément Terre, *Prithivi*.]*

1 **Chitta** – Pensée. Étoffe ou matière mentale, substance inerte qui est la base et le réceptacle des perceptions et de la mémoire. 1) le mental compris dans son sens le plus étendu: a) contenu mental; b) substance de la pensée, de l'esprit; 2) une des 4 fonctions de l'organe intérieur, l'*antahkarana*, soit la faculté d'attention, de sélection et de rejet; 3) le réceptacle de tous les souvenirs et de toutes les tendances, qui apparaît comme l'ego (*ahamkara*) qui établit le moi; la conscience, l'esprit.

2 **Samskara** : 1) impression (empreinte ou tendance) mentale latente, laissée ou provoquée par le *karma*, bon ou mauvais, accumulé soit au cours des existences antérieures, soit pendant la vie présente; 2) rite de purification.

3 **Antahkarana** : « *Anta* = point ultime, limite finale - *karana* = organe des sens, instrument ou moyen d'action » - L'organe interne, doué de sens et de conscience, qui constitue l'ego individuel et possède 4 fonctions différentes, répondant chacune à un des termes suivants : *buddhi*, l'intellect; *ahamkara*, l'ego; *manas*, le mental instinctif, qui sont la triple expression de *chitta*, la conscience. Il est quintuple quand on lui adjoint *chaitanya*, la conscience supérieure.

1. L'esprit (Chitta) procède de deux causes : les pulsions innées, *Vasanas* (1), et le souffle (Vayu) de l'énergie vitale (*Prana*). Si l'une de ces causes est maîtrisée, il s'ensuit la maîtrise de l'autre.

1 **Vasana** : 1) odeur; 2) désir, inclination, aspiration; 3) les imprégnations que les désirs antérieurs (y compris dans des incarnations précédentes) ont laissées dans le mental, et qui agissent comme des réminiscences inconscientes, des pulsions innées; une sensation antérieure, devenue souvenir subconscient. Cf. Glossaire pour plus ample information.

Mitahara, Asanas et Shakti-Chalana

2. De ces deux, *Prana-Vayu* et *Vasanas*, le disciple du Yoga préférera le contrôle du Prana (*Pranayama*), au moyen d'une alimentation modérée (*Mitahara*), des postures (*Asanas*) et, troisièmement, de l'ascension de la Shakti (1).

1 **Shakti Chalana** : montée de l'énergie divine ou *Kundalini*.

3. Ô Gautama, je vais t'expliquer la nature de ces trois disciplines. Écoute avec une attention sans faille.

4. Le yogi doit prendre une nourriture douce et riche en nutriments. Mais les aliments ne doivent remplir qu'à moitié l'estomac, laissant un quart pour la boisson (de l'eau) et un quart vide, afin de se rendre propice Shiva, le Maître des yogis. C'est en cela que consiste une alimentation modérée, *Mitahara*.

Padma et Vajra Asanas

5. Deux types de posture sont ici appropriées, le lotus (*Padma*) et le diamant (*Vajra*). Poser le pied droit sur la cuisse gauche, puis le pied gauche sur la cuisse droite, c'est *Padmasana*, la posture du lotus, qui détruit toutes les négativités (1).

1 **Papa** : 1) faute, péché; acte ou pensée teinté de négativité; 2) mauvais, vicieux, criminel.

Qu'il s'agisse de traduire *Papa* ou *Klesha*, le mot "péché" ne convient pas, trop moralisateur dans notre culture encore imprégnée de l'héritage judéo-chrétien. Le terme "négativité" reste souple, admettant aussi bien l'acte que la pensée, l'héritage karmique que les pensées refoulées, les erreurs par omission, etc.

6. Placer un talon sous le *Muladhara* (au périnée), en-dessous du *Mulakanda* (1) et l'autre au-dessus du Mulakanda, et demeurer avec le corps, le cou et la tête parfaitement droits, c'est *Vajrasana*, la posture du diamant.

1 **Kanda** : bulbe, nœud. Le *kanda* est de forme arrondie, son diamètre est d'±10cm, il est situé entre l'anus et le nombril, à l'endroit où les 3 nadis principales (*sushumna*, *ida* et *pingala*) se réunissent et se séparent. Il semble être recouvert d'une légère étoffe blanchâtre.

Mulakanda est la racine de ce *kanda*, probablement proche du *Muladhara* chakra, dans la zone périnéale.

Éveil de la Kundalini

7. La Shakti mentionnée plus haut n'est nulle autre que Kundalini. Le yogi avisé doit la saisir là où elle se tient, dans le *Muladhara*, et la tirer jusqu'au *Sahasrara*, le lotus aux mille pétales qui couronne la tête*. Ce processus est ce qu'on nomme *Shakti Chalana*, l'ascension de l'énergie divine.

* La Kundalini doit passer à travers les chakras intermédiaires, le *Svadhithana*, le *Manipura* vers le nombril, l'*Anahata* vers le cœur, le *Vishuddha* vers la gorge et l'*Ajna* (ou *Trikuti*, l'espace entre les sourcils).

8. Pour la mettre en pratique, deux choses sont importantes. L'une est *Sarasvati Chalana*, la mobilisation de *Sarasvati* (1), l'autre est la rétention du souffle (Prana).

1 **Sarasvati**, l'une des rivières sacrées de l'Inde, symbolise aussi la *Sushumna nadi*; le Gange symbolise *Pingala nadi*, et la Yamuna symbolise *Ida nadi*.

Mobilisation de Sarasvati

9-10(a). Je vais d'abord t'expliquer la mobilisation de *Sarasvati nadi*, qui se trouve à l'ouest du nombril, au milieu des quatorze nadis majeures. *Sarasvati* est aussi appelée *Arundhati* (1), son sens littéral est "celle qui aide à accomplir des actes positifs". Par la pratique de *Sarasvati Chalana* et de la rétention du souffle, la Kundalini, qui a la forme d'une spirale, se redresse. Elle ne peut être éveillée que par la mobilisation de *Sarasvati*.

1 **Arundhati** : Épouse du Rishi *Vasishta*, d'une fidélité parfaite, également patronne des herbes médicinales. On l'associe à l'énergie divine, *Kundalini*, ainsi qu'à l'étoile Alcor, dans la Grande Ourse, déité tutélaire des jeunes mariés (*Vasistha* étant l'étoile Mizar, plus lumineuse et plus facilement décelable qu'Alcor).

10(b)-11(a). Quand le Prana passe à travers *Ida nadi* (par la narine gauche), le yogi doit raffermir sa posture du lotus et allonger de quatre [épaisseurs de] doigts son inspiration d'*Akasha* (1) qui est de douze doigts.*

1 **Akasha** : l'éther. **Bhuta** (*Pancha Bhuta*) : « élément physique (les 5 éléments) » - Du plus grossier au plus subtil, ce sont : 1) *prithivi* ou *bhumi*, la terre; 2) *apas*, l'eau; 3) *tejas*, le feu; 4) *vayu*, l'air; 5) *akasha*, l'éther (ou l'espace). Cf. les 36 *tattva*. Quant à la Tradition yogique, elle décrit trois plans éthériques : 1) *Chidakasha*, la Conscience universelle, qui est chez l'homme localisé dans l'*ajna* et le *sahasrara* chakra. C'est le centre où la conscience du méditant expérimente les effets graduels de ses pratiques (*pratyahara*, *dharana* et *dhyana*), et s'affine au fur et à mesure de son progrès; 2) *Hridayakasha*, la Conscience du cœur, localisée dans le chakra correspondant. C'est le centre où la personnalité du méditant se transforme en fonction de l'éveil de l'énergie sacrée, où les aspects subtils et grossiers de la personnalité sont éclairés simultanément; 3) *Daharakasha*, le germe de la Conscience dans l'*Anahata* chakra, au plan éthérique profond où l'énergie sacrée s'est assoupie au sein de la matière et de l'univers manifesté. La conscience est latente, engourdie, à l'image des chakras et des *tattvas* dans l'organisme avant l'ascèse du Yoga (*sadhana*).

* Dans l'expiration, le Prana sort sur une distance de 16 doigts, dans l'inspiration sur une distance de 16 doigts, perdant ainsi 4 doigts. Mais si celle-ci est portée à 16 doigts, la Kundalini s'éveille.

11(b)-13(a). Le yogi avisé doit alors saisir Sarasvati nadi au moyen de cette inspiration rallongée et, tenant fermement ses deux côtes au niveau du nombril en s'aidant des pouces et des index, il doit agiter la Kundalini de toute ses forces, la faisant aller de gauche à droite, à nombreuses reprises. Il peut sans crainte procéder à cette mobilisation pendant deux *muhurtas* (soit 2 x 48 minutes).

13(b)-14. Puis il doit faire une pause lorsque la Kundalini trouve l'entrée de la Sushumna. De cette façon, elle peut pénétrer dans la bouche de la Sushumna. Le Prana également, quittant sa place, pénètre de lui-même dans la Sushumna, à la suite de Kundalini.

15. Le yogi doit également dilater son nombril (siège du *Manipura* chakra) en comprimant le cou (1). Continuant à secouer Sarasvati, le yogi fait remonter le Prana jusqu'à la poitrine. Maintenant la compression du cou, il dirige le Prana au-dessus de la poitrine.

1 Il s'agit probablement de **Jalandhara Bandha** : posture où le cou et la gorge sont pressés contre le menton placé dans le creux des clavicules au sommet de sternum.

Ici, Kundalini est assimilée à Saravasti (Sushumna) dans laquelle elle circule maintenant, et c'est le souffle, Prana, qui est le moteur de l'ascension de Kundalini.

16-17. Saravasti, qui possède en son sein une sonorité propre, doit être secouée (ou mise en vibration) quotidiennement.

18. Par la simple mise en vibration de Saravasti, on se guérit des affections de la rate (*Pliha*), de l'estomac (*Gulma*), de l'hydropisie (*Jalodara*), ainsi que de toutes les pathologies des organes digestifs.

Divers Pranayamas

19. Je vais maintenant te décrire brièvement le contrôle du souffle, *Pranayama*. L'énergie vitale, Prana, est le souffle (Vayu) qui se meut à l'intérieur du corps. La rétention du souffle est appelée *Kumbhaka*.

20. *Kumbhaka* est de deux sortes, *Sahita* (associé) et *Kevala* (entier, parfait). On doit pratiquer la rétention associée, *Sahita*, jusqu'à obtention de la parfaite, *Kevala*.

21. Il y a quatre percées, *Bhedas* (1), à savoir celles de *Surya*, *Ujjayi*, *Sitali* et *Bhastrika*. Le *Kumbhaka* associé à ces quatre percées, voilà ce qu'on appelle la rétention associée (*Sahita Kumbhaka*).

1 **Bheda** : « fente, brisure » - 1) percée, ouverture, destruction; 2) froncement des sourcils; 3) séparation, intervalle; 4) différend, trahison; 5) dualité entre la Divinité et la création (opp.: *abheda*, le monisme).

Ces quatre types de *Kumbhaka* vont être décrits ci-dessous.

Suryabheda Kumbhaka

22-23. Le yogi choisit un lieu qui soit pur, d'aspect agréable à la vue, et dénué de cailloux, épines et autres incommodités. Il doit avoir la longueur d'un arc [ou d'une portée d'arc, soit entre cinquante et cent mètres au minimum - NdT], sans froid, ni feu, ni eau [ou

humidité]. Il dispose en ce lieu un siège pur et agréable, ni trop surélevé ni trop bas. Il s'y assied dans la posture du lotus, puis mobilise Saravasti en la secouant ou en la mettant en vibration.

24. Il inhale lentement le souffle qu'il prend à l'extérieur avec la narine droite, aussi longuement qu'il le peut, mais sans forcer, et l'exhale à travers la narine gauche.

25. Il doit l'exhaler après avoir purifié sa cavité crânienne, en y faisant remonter le souffle (il doit forcer pour y parvenir). Cet exercice détruit les quatre sortes de maux causés par le souffle, Vayu, ainsi que les vers intestinaux.

26(a). C'est cet exercice que l'on appelle *Suryabheda*, et il doit être répété fréquemment.

Ujjayi Kumbhaka

26(b)-27. Le yogi ferme sa bouche et inhale lentement le souffle comme précédemment, mais par les deux nadis (ou narines) à la fois, et le retient dans l'espace contenu entre le cœur et le cou. Puis il l'exhale par la narine gauche.

28. Cet exercice supprime l'échauffement du cerveau, ainsi que le phlegme (1) au niveau de la gorge. Il remédie à toutes les pathologies, purifie le corps et accroît le feu gastrique [métabolisme digestif]. Il supprime aussi les dysfonctionnements des nadis, ainsi que l'hydropisie (*Jalodara*) et rééquilibre les humeurs du corps, *dhatu* (2).

1 **Dosha** : 1) faute ou défaut, qualité nuisible; acte négatif, transgression, péché; 2) les 3 humeurs du corps (*tridosha*) : *pitta*, la bile, *vayu*, le souffle, et *shlesman*, le phlegme; désordre de ces humeurs (*dhatu*).

2 **Dhatu** : 1) élément originel, substance fondamentale, animée d'énergie vitale; les Tantras en reconnaissent 6 : *Akasha* (l'éther-espace), *Anila* (l'air), *Tejas* (le feu), *Jala* (l'eau), *Bhu* (la Terre) et *Vijnana* (la Connaissance); 2) substance secondaire dont le corps est constitué; le *Viveka shudamani* de Shankara mentionne 7 *dhatu*s (chyle, sang, chair, graisse, os, moëlle, semence); 3) cendres, relique après crémation.

29. C'est cet exercice que l'on appelle *Ujjayi kumbhaka*, et il peut être pratiqué en se tenant debout ou même en marchant.

Sitali Kumbhaka

30. Le yogi inhale le souffle comme précédemment, mais avec la langue, ce qui produit le son sifflant "Sa". Il le retient comme précédemment, puis l'exhale par les deux narines.

31. C'est cet exercice que l'on appelle *Sitali kumbhaka*. Il remédie à la dyspepsie chronique (*Gulma*), aux affections de la rate (*Pliha*), aux problèmes de faiblesse générale, bile, fièvre, soif constante, et il détruit les poisons.

Bhastrika Kumbhaka

32. Le yogi se tient en posture de lotus, le tronc et le cou bien érigés. Il ferme la bouche et exhale son souffle par les deux narines.

33. Puis il inhale rapidement et partiellement, jusqu'à la base du cou (1), et fait en sorte que le souffle emplisse bruyamment l'espace entre la base du cou et le sommet du crâne.

1 Certaines traductions, notamment celle de J. Varenne, indiquent « jusqu'au cœur ». Pourtant le texte sanskrit parle bel et bien du cou, *kantha*, de même que Swami Sivananda.

34-35. Puis il exhale de la même façon, et inhale de nouveau, à maintes et maintes reprises. De même que le soufflet du forgeron est mû par l'entrée et la sortie de l'air, de même le yogi doit mouvoir le souffle à l'intérieur de son corps. Si le corps se fatigue, le yogi doit alors inhaler par la narine droite.

36-37(a). Si son ventre est plein d'air (Vayu), alors le yogi doit comprimer fermement ses narines de tous ses doigts, à l'exception de l'index, et accomplir Kumbhaka comme précédemment, mais en expirant par la narine gauche.

37(b)-38. Cet exercice soulage des inflammations de la gorge. Il accroît le feu gastrique. Il permet de connaître la Kundalini. Il produit un processus de purification en supprimant les négativités, procure du plaisir et un sentiment de bien-être. Il détruit également le phlegme, lequel verrouille la porte devant l'orifice du Brahma nadi (1).

1 **Brahma Nadi** : cf. *sushumna nadi*, le canal principal pour la circulation de l'énergie situé au centre de la colonne vertébrale. Quand *prana* (l'énergie vitale cosmique) y pénètre, cela conduit l'aspirant au Brahman, à la béatitude finale.

39. De plus, cet exercice perce les trois nœuds, *Granthi* (1), qui se sont différenciés à partir des trois *Gunas* (2). C'est cet exercice que l'on appelle *Bhastrika kumbhaka*.

1 **Granthi** : « noeud; jointure, articulation » - nœud de vêtement; glande, ou chakra en anatomie. Selon la physiologie yogique et le Kundalini Yoga, il y a 3 noeuds qui sont tissés par l'illusion de la *Maya* et font un obstacle puissant au progrès spirituel et à la réalisation : ce sont l'ignorance fondamentale, *avidya* (et son corollaire immédiat, *ahamkara*, le sens de l'ego et de la séparativité), lesquels entraînent le désir de ce qui est extérieur à l'ego, *kama*, et l'activité déployée afin de combler ses désirs, *karma*. Respectivement dénommés *Brahma-granthi*, *Vishnu-granthi* et *Rudra-granthi*, ces noeuds se trouvent dans les *chakras* suivants : *muladhara*, *manipura* et *ajna*, respectivement. Le *Om* est chanté trois fois pour faire vibrer ces 3 *granthi* successivement, ce qui affine leur structure atomique, jusqu'à ce qu'enfin ils cèdent sous la poussée de *kundalini*.

2 **Gunas** : Qualités, attributs ou caractéristiques de l'énergie universelle, au nombre de 3, dont la combinaison crée les divers éléments d'où procède la nature multiforme. Ces 3 qualités ou modes d'être sont inhérents à l'univers phénoménal, et déterminent les caractéristiques propres à chaque créature (animée ou inanimée) : *Sattva*, ou la qualité du bien, de lumière, pureté et calme; *Rajas*, ou la qualité d'activité, convoitise, passion et agitation; *Tamas*, ou la qualité de ténèbres, inertie, illusion et ignorance.

40. Lorsque, par ces quatre exercices, Kumbhaka est proche de sa perfection, *Kevala*, le yogi purifié peut se mettre à pratiquer les trois ligatures, *Bandhas*.

Les trois ligatures, *Bandhas*

41. La première est nommée *Mulabandha*, ligature de la racine, la seconde *Uddiyana Bandha*, ligature du diaphragme, et la troisième *Jalandhara Bandha*, ligature de la gorge.

42. ***Mulabandha*** : le yogi force *Apana*, le souffle descendant, à remonter en contractant le sphincter anal. C'est ce procédé que l'on appelle *Mulabandha*.

43. Lorsqu'*Apana* est soulevé et atteint la sphère d'*Agni*, le feu, alors la flamme d'*Agni* s'allonge et s'agite çà et là, attisée par *Vayu*.

44-45(a). Alors *Agni* et *Apana* se fondent complètement à *Prana*, par échauffement. Sous l'effet d'*Agni*, qui est devenu incandescent, il se produit dans le corps un embrasement qui se communique à la *Kundalini* et l'éveille de son sommeil.

45(b)-46. La *Kundalini* émet un sifflement et se redresse, tel le serpent sous le bâton du charmeur, et se faufile par l'orifice du *Brahma nadi* (*Sushumna*). En conséquence, le yogi doit pratiquer quotidiennement et à plusieurs reprises ce *Mulabandha*.

47-48(a). ***Uddiyana Bandha*** doit être pratiqué à la fin d'un *Kumbhaka* et au début de l'expiration. Parce que le *Prana* s'envole ("*uddiyate*" -₁) par la *Sushumna* au cours de cet exercice, les yogis l'ont nommé *Uddiyana*.

₁ ***Uddiyana*** : « s'envoler » - Dans *Uddiyana Bandha*, le diaphragme est remonté très haut dans le thorax et les organes abdominaux sont aspirés en arrière vers la colonne vertébrale : par ce procédé, l'adepte oblige le grand oiseau *Prana* (la Vie) à prendre son envol le long de la *Sushumna nadi*.

48(b)-49(a). Assis dans la posture du diamant (*Vajra asana*), le yogi doit tenir fermement ses orteils au moyen de ses mains, puis exercer une pression sur le *Kanda* (cf. shloka 6) et à proximité des chevilles.

49(b)-50. Il doit alors soulever le *Tana* (fil ou *nadi*) de gauche et l'élever graduellement, tout d'abord jusqu'à la partie supérieure de l'abdomen, au-dessus du nombril (*Udara*), ensuite vers le cœur, enfin vers la gorge. Quand le *Prana* a atteint la jonction du nombril, il le nettoie en douceur de toutes ses impuretés ou dysfonctionnements. Aussi faut-il pratiquer fréquemment cet exercice.

51. ***Jalandhara Bandha*** doit être pratiqué à la fin d'une inspiration (*Puraka*). Il consiste en la ligature de la gorge, créant un blocage au passage du souffle vers le haut.

52. Quand la gorge est contractée tout de suite [après l'inspiration] en fléchissant le cou vers le bas, jusqu'à faire toucher le sternum par le menton, alors le *Prana* traverse le *Brahma nadi* [sur le *Tana* de gauche, au milieu, ajoute le texte, mais je ne peux clarifier - NdT].

53. Prenant la posture mentionnée précédemment, le yogi doit secouer *Saravasti* (*Sushumna*) et contrôler le *Prana*.

Nombre de Kumbhakas à pratiquer

54. Le premier jour, quatre Kumbhakas doivent être pratiqués; le second jour, dix Kumbhakas, puis cinq autres, séparément.

55. Le troisième jour, vingt Kumbhahas seront suffisants, et par la suite le Kumbhaka sera accompli avec les trois Bandhas, en augmentant chaque jour de cinq fois.

Obstacles à la pratique du Yoga et façon de les surmonter

56-57. Il y a sept causes aux maladies qui touchent le corps. Dormir durant la journée est la première cause, les veilles de nuit tardives sont la seconde, les excès sexuels sont la troisième, se mouvoir dans la foule est la quatrième, une nourriture malsaine est la cinquième, retenir l'évacuation des urines et fèces est la sixième, l'utilisation de Prana pour de laborieuses opérations mentales est la septième.

58. Quand il subit l'attaque de maladies, le yogi qui en a peur dit "Mes maladies découlent de ma pratique du Yoga". Alors il interrompt sa pratique. C'est là le premier obstacle au Yoga.

59. Le second obstacle est le doute quant à l'efficacité du Yoga; le troisième est la négligence ou un état de confusion; le quatrième est l'indifférence ou la paresse; le cinquième est la somnolence de l'esprit.

60. Le sixième obstacle au Yoga est de ne pas se détacher des objets matériels; le septième est la perception erronée, ou illusion; le huitième est le plaisir des sens, ou le souci des affaires du monde; le neuvième est le manque de foi; le dixième est l'inaptitude à comprendre les vérités du Yoga.

Éveiller la Kundalini

61. Le pratiquant avisé du Yoga doit éviter ces dix obstacles, en s'aidant d'une investigation fouillée, suivie de délibérations approfondies.

62. L'esprit fermement fixé sur *Sattva*, la pure lumière spirituelle, le yogi doit pratiquer le Pranayama tous les jours. Car l'esprit (Chitta) est au repos dans la Sushumna nadi, et le Prana subtil y est immobilisé.

63. Quand les impuretés du mental ont été ainsi nettoyées et que le souffle s'est absorbé en Sushumna, alors il devient un authentique yogi.

64. Quand les impuretés accumulées, qui encrassaient la Sushumna nadi, sont complètement nettoyées et que le passage du souffle vital s'y fait aisément lorsqu'il pratique la rétention parfaite (*Kevala Kumbhaka*), le yogi peut forcer Apana, le souffle descendant, à remonter son cours, en utilisant la contraction du périnée (*Mulabandha*).

65. Ainsi soulevé, Apana fusionne avec le Feu subtil, Agni. Ensemble, ils montent prestement vers le siège de Prana (l'*Anahata* chakra, au cœur). Là, Prana et Apana s'unissent et gagnent la Kundalini, qui est lovée sur elle-même, endormie.

66-67. Réchauffée par Agni et mobilisée par Vayu, la Kundalini détend son corps en l'enfilant dans l'orifice de la Sushumna nadi.

La Kundalini atteint le Sahasrara en perçant les trois nœuds

68-69(a). La Kundalini perce alors le *Brahma Granthi*, tissé par la qualité d'activité, *Guna Rajas* (cf. shloka 39). Elle lance un éclair soudain, à l'orifice de la Sushumna.

Puis la Kundalini continue sur sa lancée jusqu'au cœur, et perce le *Vishnu Granthi*. Elle continue jusqu'à l'espace entre les sourcils et y perce le *Rudra Granthi*.

69(b)-70(a). Elle se dirige vers la sphère de la Lune (c-à-d. le *Bindu -1*), et assèche l'humidité produite par la Lune, qui descend dans l'*Anahata* Chakra aux seize pétales.

1 **Bindu** : 1) goutte, petite particule, point; 2) la cellule germinative, symbole de la condition séminale. C'est le point situé à l'extrémité supérieure de la syllabe *Om*, où il symbolise *Turiya*, le quatrième état, ouvert par la vibration sonore (*nada*) qui prolonge le chant du *Om*. On peut aussi le considérer comme le point-semence qui a donné naissance à l'*Om*kara subtil dont on fait l'expérience dans la méditation. Parmi les centres subtils de la tête, le *Bindu* se situe entre le *Soma Chakra*, situé dans la partie supérieure du cerveau, et le *Sahasrara chakra*, aux 1000 pétales, au sommet du crâne.

70(b)-71. En raison de la grande vitesse du Prana, le sang est remué et se transforme en bile au contact du Soleil [probablement l'énergie pranique qui passe par Pingala nadi – NdT], après quoi il va vers la sphère de la Lune [probablement via Ida nadi – NdT], où il se transforme en pur phlegme. Comment le sang – qui est frais – devient-il chaud quand il s'écoule là ?

Ce shloka est obscur, mais je ne trouve aucun indice d'explication ! À moins de considérer le phlegme comme étant l'*amrita*, nectar de félicité divine sécrété par le *Bindu*, qui s'écoule à flots du *sahasrara chakra* (le coronal) durant le *samadhi*. Ce que confirmerait le shloka suivant.

72. Parce qu'à ce moment, la forme intensément blanche de la Lune est rapidement portée à haute température. Alors la Kundalini, fortement agitée, monte au plus haut et l'averse de nectar ruisselle plus copieusement.*

* La Kundalini a pénétré dans le Sahasrara chakra.

73. S'il avale ce nectar, il en résulte pour le yogi un détournement de son esprit, qui se détache des plaisirs des sens et demeure dans cet état de félicité. Il s'attache avec dévotion à l'Atman et atteint à la paix.

* Le yogi est absorbé exclusivement dans l'Atman, lequel participe à cette offrande sacrificielle qu'est le nectar. Le yogi s'installe dans son Soi, et jouit de cet état suprême.

Dissolution du Prana et des autres airs vitaux

74. La Kundalini abandonne les huit formes de *Prakriti* (1) : les éléments Terre, Eau, Feu, Air, Éther, Mental (*Manas*), Intellect (*Buddhi*), Ego (*Ahamkara*). Elle atteint Shiva, l'enlace et se dissout en lui (dans le Sahasrara).

¹ **Prakriti** : La Matière. Le pouvoir fondamental (*shakti*) de la Divinité, dont le cosmos est l'expression créatrice. C'est donc : 1) la base-racine de tous les éléments; 2) la matière indifférenciée; 3) la Nature, source primordiale du monde manifesté, constituée des 3 *gunas* (*sattva*, *rajas* et *tamas*). Équivalent de *Maya*, d'*Avyakta* ou de *Pradhana*.

75. Ainsi, le fluide séminal (*Rajas Shukla*) qui s'élève atteint Shiva en même temps que *Marut* (Vayu - 1); Prana et Apana, les airs vitaux ascendant et descendant, qui continuent de fonctionner, deviennent égaux.

¹ **Maruts** : dieux des vents, principes d'immortalité et souffle vital universel, qui président au *prana* dans les créatures vivantes.

76. Les airs vitaux (Pranas) circulent en toutes choses, grandes et petites, descriptibles ou non, ainsi que le feu à l'intérieur de l'or.

*[Nés ensemble du même Principe premier (*Tattva*), Prana et Apana se dissolvent ensemble en présence de Shiva, dans le Sahasrara. Ayant atteint une condition d'équilibre parfait, ils ne vont plus l'un vers le haut, l'autre vers le bas.

Alors le yogi se met à fonctionner avec le Prana qui circule à l'extérieur sous forme d'éléments raréfiés, ou avec le simple souvenir du Prana, sa conscience s'étant réduite et n'enregistrant que de faibles impressions, et son organe de la parole s'étant réduit à une simple réminiscence du langage.

Tous les airs vitaux se diffusent directement et uniment dans son corps, comme l'or dans le creuset porté à blanc par le feu.]*

Expérience de la conscience omniprésente durant le Samadhi

77. Dès lors ce corps qui est composé d'éléments (*Adhibhautika* - 1) est spiritualisé par les divinités tutélaires [de ces éléments] (*Adhidaivata* - 2) et est ainsi purifié, il atteint ensuite à la Divinité suprême (*Adhidaivika* - 3).

*[Le corps du yogi atteint l'état hyper-subtil du pur Brahman. Le corps fait d'éléments est absorbé dans un plan subtil, sous la forme de l'Âme suprême (*Paramatman*), c'est à dire que le corps du yogi abandonne son état corporel fait d'éléments impurs.

Cela seul est la Vérité sous-jacente à toute chose, qui s'est libérée de son voile de non-perceptibilité et apparaît dans toute sa pureté.]*

¹ **Adhibhuta** : « éléments subtils » - 1) substrat spirituel des éléments matériels; 2) esprit sacré imprégnant la nature physique; 3) le macrocosme, par opposition à *adhyatma*, le microcosme. => *adhibhautika*, composé d'éléments subtils.

² **Adhidaiva** : 1) subst.: le macrocosme en tant que quintessence divine; 2) adj.: envoyé par les dieux ou les divinités tutélaires; dont la cause est suprasensible. => *Adhidaivata*, d'essence dévique.

³ **Adhidaivika** : le spirituel, le surnaturel; qui appartient au plan de la Divinité suprême.

78. Alors le corps du yogi, libéré de l'état d'inertie, devient immaculé et s'emplit de pure conscience spirituelle, *Chit* (1). En cet état, le plan de la Divinité suprême, *Adhidaivika*, qui est de la nature de Cela, *Tat* (2), devient le maître de la conscience.

¹ **Chit** : « pensée, perception, intellect, esprit » - 1) l'Intelligence, la Conscience universelle, ou la Connaissance absolue; 2) l'Âme, l'esprit, le principe de vie dans le *jiva*, qui s'est uni à la pure Conscience du *Purusha*; 3) la conscience.

² **Tat** : « Cela » - L'Absolu dont on ne peut rien dire, sinon que Lui seul *est*, en vérité; le principe transcendant et infini, qui est Vérité, connaissable par la seule expérience intime.

79. Semblable à l'illusion qui consiste à voir un serpent dans une corde, l'idée de libération hors de la servitude de la vie et hors de la chaîne des renaissances procède de l'illusion du temps [sous ses formes différenciées : passé – présent - avenir].

80. Tout ce qui apparaît est irréel. Tout ce qui est absorbé est irréel. Semblable à l'illusion de l'argent dans la nacre, est l'idée de la différenciation homme-femme.

81. Microcosme et macrocosme sont un et identiques; ainsi du corps subtil (*Linga sharira* - 1) et du *Sutratman* (2), ou de la substance (*Svabhava* -3) et de la forme individuelle, d'une part, et de la Lumière qui brille de Sa propre substance et de l'Esprit suprême, d'autre part : [ils sont un et identiques].

1 **Sukshuma** ou **Linga sharira**, le corps subtil, est composé de trois fourreaux :

a) *pranamaya kosha*, gaine physiologique de l'énergie vitale, comprenant l'aura de santé, le double éthérique, en étroite liaison à l'appareil respiratoire et à l'énergie du corps physique et de ses divers systèmes, mais aussi au corps astral; cf. les 5 *pranas* et les 5 *vayus*. Le *pranamaya kosha* se désintègre après la mort, au même rythme que l'*annamaya kosha*.

b) *manomaya kosha*, gaine psychologique de la conscience, composée des pensées, motivations, sentiments-émotions qui proviennent de l'activité des organes sensoriels et moteurs (*jnanendriyas* et *karmendriyas*); c'est le corps astral et le mental inférieur, réplique du corps physique.

c) *vijnamaya kosha*, ou gaine intellectuelle de la connaissance et de l'intuition, qui est le véhicule du mental supérieur, *vijnana*, et comprend les facultés de compréhension, savoir, connaissance directe, sagesse, intuition et créativité. Cf. Glossaire, *Kosha*, pour plus ample information.

2 **Sutratman** ou **BrahmaSutra**: métaphore brahmanique, représentant le fil qui relie Brahma aux mondes créés, et le *sutra* symbolise alors la Cause de la manifestation. Synonyme de *Hiranyagarbha*, l'Être sous son aspect subtil, le Mental cosmique.

3 **Svabhava** : « l'Être en soi, le Devenir individuel » - 1) le principe de réalisation personnelle, selon sa nature essentielle et authentique; 2) chez le *jiva*, l'âme individuelle, le pouvoir de volonté propre et la force de réalisation qui le caractérise; le tempérament spirituel, la nature innée, le caractère essentiel.

Samadhi Yoga

82. La Kundalini Shakti, semblable à un filament dans le lotus du Muladhara et resplendissante, mord, de l'extrémité de ses crocs, à la racine du Mulakanda (cf. shloka 6).

83. Saisissant sa propre queue dans sa gueule, elle est en contact avec l'orifice du *Brahmarandhra* (1) [via le Brahma nadi dans la Sushumna].

1 **Brahmarandhra** : « ouverture de Brahman » -orifice (*randhra*) au sommet de la tête, par lequel l'Âme est censée quitter le corps au moment de la mort, du moins pour un être ayant atteint la Libération. C'est, au niveau du corps astral, le centre du *Sahasrara chakra*, le lotus aux mille pétales, qui fonctionne comme un portail entre le monde supérieur de l'Absolu Brahman et le monde astral et manasique du disciple. Cf. Glossaire pour plus ample information.

Il est probable que l'ouverture ici mentionnée est le Brahmadvāra, la porte inférieure de Brahman (cf. II-41(b)-42, plus bas).

84. Si le yogi s'est habitué, assis en posture du lotus et pratiquant la ligature de la racine (Mulabandha), à faire remonter son souffle en se concentrant fortement sur la rétention (Kumbhaka), alors le feu subtil, Agni, s'enflamme au *Svadhithana* chakra (au-dessus des organes génitaux), attisé par le souffle de Vayu.

85. Échauffée par Agni et attisée par Vayu, la Kundalini se perce un passage à travers le Brahma Granthi, puis à travers le Vishnu Granthi (cf. shlokas 39 et 68-69).

86. Puis elle se perce un passage à travers le Rudra Granthi, et après cela, à travers les six lotus. Alors la Shakti jouit de l'union avec Shiva dans le lotus aux mille pétales (*Sahasra-ra Kamala*). Cet état doit être reconnu comme étant le plus haut qui soit et le seul qui octroie la béatitude finale.

Ainsi s'achève le premier chapitre.



Adhyaya II - Chapitre II

Le Khechhari Vidya

1. Je vais maintenant décrire la science (*Vidya*) nommée *Khechhari*, l'Oiseau (1), dont la maîtrise assure au yogi de vaincre ici-bas le vieillissement et la mort.

1 **Khechhari Mudra** : « sceau de l'Oiseau »; exercice de Hatha Yoga, consistant à avaler la langue en arrière, dans la cavité du pharynx, afin d'y recueillir l'écoulement d'*amrita*, la liqueur béatifique d'immortalité.

Khechhari Siddhi : 1) pouvoir occulte de se déplacer dans l'espace (l'équivalent du voyage astral contemporain) ou de lévitation; 2) catalepsie volontaire, parfois de longue durée.

2. Ô sage, celui qui est assujéti aux douleurs de la mort, de la maladie et du vieil âge, s'il a entendu parler de cette science, devrait affermir sa volonté et entreprendre l'apprentissage du Khechhari.

3-4. Celui qui a appris le Khechhari et par les livres et la pratique, et l'a maîtrisé au point d'avoir détruit la maladie, le vieillissement et la mort ici-bas, doit être considéré comme un maître. Un tel maître, on doit l'approcher et prendre refuge auprès de lui. Car la science du Khechhari ne se rencontre pas facilement, et sa pratique est ardue.

5. La pratique du Khechhari et *Melana*, l'union (1), ne s'accomplissent pas simultanément. Ceux qui sont résolus à pratiquer le Khechhari ne parviennent pas à l'union, *Melana*.

1 **Melana** : contact, union; réunion, rencontre.

Le *Melana* mantra est traité dans le chapitre III, plus bas.

6. Ô brahmane, seuls quelques uns parviennent à cette pratique au bout de plusieurs renaissances. Quant à *Melana*, même après des centaines de renaissances, ils ne l'obtiennent pas.

[La clé de cette science du Khechhari est gardée dans un profond secret. Le secret est révélé par les adeptes seulement lors de l'initiation.]

7. Après avoir entrepris la pratique du Khechhari durant plusieurs renaissances, seuls quelques rares yogis obtiendront l'union, *Melana*, en quelque naissance future.

8. Lorsqu'un yogi apprend ce Melana de la bouche de son Maître, il obtient alors les pouvoirs occultes (*siddhis* - 1) mentionnés dans de nombreux livres.

1 **Siddhis** : On en dénombre 8 : 1) *ahima*: diminution; capacité de se rendre aussi petit qu'un atome, ou de vision à cette échelle; 2) *mahima*: grossissement; capacité de se rendre aussi grand qu'un cosmos, ou de vision à cette échelle; 3) *laghima*: extrême légèreté, lévitation; 4) *prapti*: omniprésence, dédoublement, capacité de se déplacer n'importe où à volonté; 5) *prakamya*: capacité d'obtenir tous ses désirs; 6) *vashitva*: contrôle sur les forces naturelles; 7) *ishitva*: suprématie sur les lois naturelles; 8) *kama-avasayitva*: complète satisfaction de ses volontés. Mais le *siddhi* suprême (*parasiddhi*) est la réalisation du Soi, *Parashiva* ou Brahman. Cf. Glossaire pour plus ample information.

9. Lorsqu'un yogi obtient ce Melana par les livres et la saisie intuitive de leur signification, il atteint alors à l'état de Shiva, et est libéré de toute renaissance.

10. Même les enseignants (gurus) peuvent ne pas être capables de le connaître en dehors du savoir livresque. En conséquence, c'est une science extrêmement difficile à maîtriser.

11. Un ascète doit errer à la surface de la terre aussi longtemps qu'il n'a pas réussi à obtenir cette science, et lorsqu'il l'a obtenue, il détient alors à volonté les pouvoirs occultes.

12. Il faut donc considérer comme étant l'Immortel, *Achyuta* (1), la personne qui confère le Melana, ainsi que celle qui révèle la science du Khechari .

1 **Achyuta** : L'Impérissable, l'Immortel; une épithète de Vishnu et de Krishna.

13. Et il faut considérer comme étant Shiva le maître qui enseigne cette pratique. Cette science que tu tiens de moi, tu ne dois la révéler à personne.

14-15. Par conséquent, quiconque a pris connaissance de cette science est tenu de la protéger en déployant tous ses efforts; il ne la transmettra à quiconque, à l'exception de ceux qui la méritent. Ô brahmane, il te faut aller jusqu'au lieu où vit le Maître apte à enseigner le divin Yoga, et là tu apprendras de lui la science du Khechari. Sous sa guidance compétente, tu commenceras à pratiquer, avec le plus grand soin.

Le Khechari Mantra

*[Les sept syllabes *Hrim, Bham, Sam, Pam, Pham, Sam* et *Ksham* constituent le *Khechari Mantra*.]*

16-17. Grâce à cette science, le yogi développera le pouvoir occulte du Khechari. En s'unissant à Khechari Shakti (c-à-d. en fusionnant Khechari et Kundalini Shakti) au moyen de cette science, le yogi se métamorphose en Seigneur des Oiseaux, c'est-à-dire des divinités célestes (*Devas* ou *Gandharvas*). Il vit désormais parmi eux. La syllabe-semence (*Bija*) du Khechari est évoquée comme représentant Agni, le Feu, encerclé d'eau, et c'est le séjour des *Devas* ou des *Khecharas* (Oiseaux).

18. Grâce à ce Yoga, le pouvoir occulte [de lévitation et de voyage astral - NdT] est maîtrisé. La neuvième syllabe-semence de *Somamsa* (jour ou partie lunaire) doit également être prononcée en ordre inverse.

19. Puis une lettre composée de trois parties, de la forme de la lune, est décrite; à sa suite, la huitième lettre-semence doit être prononcée en ordre inverse.

20. Considère-la comme étant le Suprême, et sa première partie comme étant la cinquième [syllabe-semence ?]. On appelle cette formule le sommet (*Kuta*) des nombreuses *Bhinnas* ou demeures lunaires.

Ce passage manque de clarté, sans aucun commentaire à disposition... D'où la nécessité d'un guru, qui est rappelée juste après.

21-22(a). Ce qui précède a pour objectif l'accomplissement de tous les Yogas, et doit être appris auprès d'un Maître qui en donnera l'initiation. Alors, celui qui récite ce mantra douze fois par jour ne sera plus sujet – pas même durant son sommeil – à ces illusions de la Maya qui naissent à partir du corps et sont à l'origine de tous les actes vicieux.

22(b)-23. À celui qui le récite cinq lakhs de fois (soit 500.000) avec une attention rigoureuse, la science du Khechari se dévoilera d'elle-même. Devant lui tous les obstacles s'évanouiront et les dieux s'en réjouiront.

24. Les rides et le blanchissement des cheveux (*Valipalita*) disparaîtront à coup sûr. Quiconque possède cette science éminente doit la pratiquer assidûment.

25-26. S'il manque d'assiduité, le yogi peinera sur le sentier du Khechari sans développer son pouvoir occulte. Si malgré sa pratique, le yogi n'obtenait pas cette science semblable au nectar [d'immortalité, *amrita* ou *soma* – NdT], il pourrait l'obtenir au début du Melana et le réciter en permanence. Sans elle, point de pouvoir occulte.

27. Dès qu'il a obtenu cette science, le yogi doit la mettre en pratique. C'est alors que le yogi avisé développera rapidement le pouvoir occulte.

Sectionner le frein de la langue

28. Le connaisseur de l'Atman doit tirer sa langue hors de la voûte du palais et, en conformité aux conseils de son maître, nettoyer durant sept jours les impuretés qui la souillent.

29. Utilisant un couteau aiguisé, bien lubrifié et propre, un de ces couteaux qui ressemblent à la feuille d'euphorbe (*Snuhi*, "Euphorbia Antiquorum"), il doit faire une incision de l'épaisseur d'un cheveu sur le frein de la langue (*Fraenum Lingui*).

30. Il doit saupoudrer l'incision de sel de roche (*Saindhava*) et de sel de mer (*Pathya*) finement broyés. Au bout de sept jours, il doit faire une nouvelle incision, toujours de l'épaisseur d'un cheveu.

31. Il devra continuer ainsi, sur un laps de six mois, à sectionner graduellement et avec un soin extrême le frein de sa langue. La racine de la langue, tapissée de veines, sera entièrement libérée à la fin des six mois.

32. Alors le yogi choisira le moment opportun pour entourer d'un morceau d'étoffe l'extrémité de sa langue, qui est le temple de *Vak-Ishvari*, la Grande Déesse de la parole, et l'avalera tout en l'aspirant vers le haut.

La langue atteint le Brahmarandhra

33. Ô sage, avec un entraînement quotidien, au bout de six mois la langue parvient aussi loin que la jonction des sourcils, et à l'oblique elle atteint l'ouverture des oreilles.

34. Grâce à une pratique graduelle, la langue atteint la racine du menton [probablement à la jonction du cou – NdT]. Après trois ans, elle peut aisément atteindre la ligne des cheveux sur le front.

35-36. Puis, en obliquant, elle peut atteindre le *Sakha* (un endroit sous le crâne), ou descendre jusqu'au bas de la gorge. Encore trois ans, et elle peut occuper le Brahmarandhra (au milieu de la fontanelle) et, bien sûr, ne va pas plus loin. Donc, en diagonale elle va jusqu'au sommet de la tête, et en descendant, elle va jusqu'au bas de la gorge.

37. Progressivement, la langue ouvre l'auguste porte de diamant, située dans la tête. Quant à la science rare du Khechari Bija, elle vient d'être expliquée plus haut.

38. Le yogi doit accomplir les six parties (*Angas*) de ce Khechari Bija mantra en le prononçant sur six intonations différentes. S'il veut obtenir tous les pouvoirs occultes, cet exercice est impératif.

39. La gestuelle des doigts et des mains (*Karanyasa* -1) doit se faire par étapes et non exhaustivement en une seule fois, sinon le corps se délabrerait en peu de temps.

¹ **Karanyasa** : rite tantrique, consistant en le transfert du pouvoir d'un mantra sur la main par un geste rituel.

40-41(a). Ô toi, le meilleur parmi les sages, je te conseille donc de le pratiquer par étapes successives. Quand la langue va toucher le Brahmarandhra en passant par l'extérieur, il faut y placer la langue seulement après avoir déplacé le verrou de Brahman (1), lequel ne peut être maîtrisé par les Devas.

¹ Nous avons vu au shloka 37(b)-38 du chap. I, décrivant le Bhastrika Kumbhaka, que cet exercice nettoyait le phlegme qui verrouille la porte devant l'orifice du Brahma nadi, en bas de la Sushumna nadi. Ici, on voit qu'il existe un autre verrou à l'orifice du Brahmarandhra, sans qu'aucune indication ne soit donnée sur sa nature.

41(b)-42. En faisant ceci durant trois années et en s'aidant de l'extrémité du doigt, le yogi pourra enfourner sa langue à l'intérieur; celle-ci pénétrera alors dans le *Brahmadvara* (1), l'orifice de Brahma. Au moment de l'entrée de la langue dans le Brahmadvvara, le yogi doit pratiquer un franc barattage (*Mathana* – celui du *Nauli* ?).

¹ D'une Upanishad à l'autre, certains termes de physiologie occulte sont permutés : Selon la *Varaha Upanishad*, le **Brahmadvara** ou « porte de Brahman » se trouve à l'entrée de la *Sushumna nadi*, dans le bulbe (*Nadis Kanda*) non loin du *Muladhara chakra*. *Kundalini* est lovée sur cette ouverture, la scellant jusqu'à son éveil, et c'est par là qu'elle s'élève. Le *Maha Nirvana Tantra* nomme cette ouverture *Brahma-dvara*, porte de Brahman. Ici, elle correspond au *Brahmarandhra*, et inversement. Cf. Glossaire, pour plus ample information.

43. Quelques yogis très habiles peuvent développer les pouvoirs occultes sans l'aide du barattage (*Mathana*), ainsi que ceux qui sont experts en *Khechari Mantra*.

44-46(a). En cumulant le *Japa* (1) et le barattage, on cueille rapidement le fruit de sa pratique.

En connectant les deux narines par un fil métallique (or, argent ou fer) attaché par un fil trempé dans du lait, le yogi peut restreindre son amplitude respiratoire à la région du cœur. Assis dans une posture confortable, il doit alors concentrer son regard sur la zone inter-sourcilière et pratiquer le barattage sur un rythme lent.

¹ **Japa** : litanie mantrique; répétition continue d'un nom sacré, d'une prière, d'un mantra, avec le mental concentré sur le sens spirituel des mots employés. En règle générale, cette prière est murmurée.

46(b)-47. Au bout de six mois, le barattage lui sera devenu aussi familier que le sommeil à un bébé. Mais il n'est pas recommandé de pratiquer en permanence le barattage. C'est une fois par mois qu'il faut l'accomplir.

L'Urdhva Kundalini Yoga (le K. Y. supérieur)

48. Un yogi ne doit pas retourner sa langue quand il s'est engagé sur le sentier de *l'Urdhva Kundalini*. Après avoir respecté cette précaution durant douze ans, il obtiendra à coup sûr les pouvoirs occultes.

49. Alors le yogi constate que c'est l'univers entier qui est dans le microcosme qu'est son corps, et qu'il ne diffère en rien de l'Atman. Ô chef parmi les rois, ce sentier de la *Kundalini supérieure (Urdhva)* conquiert le macrocosme.

Ainsi s'achève le second chapitre.



Adhyaya III - Chapitre III

Le Melana Mantra

1. Le *Melana Mantra* ou mantra de l'union : *Hrim, Bham, Sam, Pam, Pham, Sam, Ksham*.

Brahma, le dieu né du Lotus, demanda [au dieu Shiva] : « Ô Toi qui dispenses les félicités (*Shankara*), entre la nouvelle lune et la pleine lune, laquelle de ces deux est désignée comme signe de ce Mantra ? »

2. [Shiva-Shankara répondit :] « Dès le premier jour de la quinzaine lunaire et tout au long de la nouvelle lune, jusqu'aux jours de pleine lune, ce mantra doit être exercé avec fermeté. Il n'y a aucun autre jour ou moment [qui y soit propice].

Objets des sens, Manas et Bandhana

3. Un homme désire fortement un objet par passion et il est s'éprend de sa propre passion pour cet objet. Passion et engouement, il faut les abandonner. C'est l'état immaculé (*Niranjana*) qu'il faut rechercher.

4-5. Tout ce qui semble gratifiant pour soi-même doit être abandonné. Il faut conserver sa conscience au sein de Shakti (*Kundalini*) et préserver Shakti au sein de sa conscience. Il faut enquêter dans la conscience (*Manas*) au moyen de la conscience (*Manas*). C'est alors que l'on peut abandonner jusqu'aux étapes les plus hautes. Car *Manas*, et uniquement lui, se révèle être le *Bindu* (1), le point-semence originel, la cause de la création et de sa préservation.

1 Cf. shloka I-69-70.

Selon le Yoga, dans le microcosme qu'est l'être humain, *bindu* évoque quatre réalités distinctes : a) parmi les centres subtils de la tête, le *Bindu* se situe entre le *Soma Chakra*, situé dans la partie supérieure du cerveau, et le *Sahasrara chakra*, aux 1000 pétales, au sommet du crâne, où il tient un rôle majeur dans l'éveil de la *Kundalini*; b) la goutte de nectar ou *amrita*, qui s'égoutte du *bindu* chakra et peut rajeunir le système cérébral et le spiritualiser; c) le liquide séminal, l'ovule; d) l'énergie vitale créatrice, qui développe l'embryon et entretient le corps jusqu'à la mort.

6. C'est uniquement au travers de *Manas* que le *Bindu* (ici, goutte de nectar) est produit, ainsi que le lait caillé à partir du lait. L'organe de *Manas* ne se trouve pas au milieu des liens qui tiennent en captivité (*Bandhana* - 1).

1 **Bandhana** : 1) qui lie, entrave, tient en captivité; 2) chaînes karmiques qui tiennent le jiva en captivité dans la roue des renaissances (*samsara*); 3) ligature, tendon.

Entrée dans le Sukha-Mandala

7-8(a). Ces liens (*Bandhana*) se trouvent là où se situe Shakti, entre le Soleil et la Lune (soit entre *Pingala* et *Ida nadis*, c-à-d. dans la *Sushumna*). Une fois qu'il a trouvé [l'entrée de] la *Sushumna* et opéré sa percée (*Bheda*), qu'il a su introduire son souffle dans le passage médian, le yogi doit s'installer sur le siège du *Bindu* et fermer ses narines.

8(b)-9(a). Il faut avoir maîtrisé le souffle et connaître le *Bindu* ci-dessus mentionné, ainsi que la pure lumière spirituelle (*Sattva*) de *Prakriti* (cf. shloka I-74), avant de pénétrer dans la sphère de félicité (*Sukha-Mandala* - 1).

1 **Sukha** : bonheur, joie, plaisir, bien-être.

Sukha Mandala : la sphère de Félicité, située dans le *Sahasrara* chakra, ou assimilée à lui, reliée à la glande pinéale.

Les six Chakras

9(b)-11. Il y a six chakras : *Muladhara* se trouve vers l'anus, *Svadhithana* près des organes génitaux, *Manipura* dans le nombril, *Anahata* dans le cœur, *Vishuddhi* à la base du cou, et *Ajna* dans la tête, entre les deux sourcils.

12. Après avoir développé une connaissance directe de ces six sphères (Mandalas), le yogi doit pénétrer dans la sphère de félicité, *Sukha-Mandala* [ou *Sahasrara chakra*], en rassemblant tout son souffle (*Vayu*, air vital ou *Prana*) pour l'envoyer là.

13. Celui qui pratique ainsi le contrôle de *Vayu* se fond dans le macrocosme, *Brahmanda* (1). Mais il doit avoir maîtrisé l'air vital (*Vayu*), l'énergie vitale créatrice (*Bindu*), la conscience (*Chitta*), ainsi que les chakras.

1 **Brahmanda** : « Œuf cosmique » - l'univers, le cosmos; désigne également la percée de l'Œuf cosmique, libérant l'univers.

Pratique constante et connaissance de Brahman (*Brahma Jnana*)

14-15. Le yogi n'atteint le nectar de la sérénité que par le *Samadhi* (1). De même que le feu latent dans le bois sacrificiel ne s'allume pas sans friction*, de même la lampe de la sagesse ne s'allume pas sans la pratique, *Abhyasa* (2), du Yoga.

1 **Samadhi** : « *sama* = égal - *dhi* = pensée, => réflexion ou perception égale de tous les plans de conscience) - état d'union avec le Dieu personnel (*Ishvara*) ou d'absorption dans le Dieu impersonnel (*Atman* ou *Brahman*), la conscience étant extraordinairement vigoureuse, avec une certitude d'omniscience, s'accompagnant d'un sentiment de joie et de paix indicibles. C'est la 8ème et dernière étape du Yoga; l'esprit s'identifie avec l'objet médité : méditant et objet de méditation, penseur et pensée fusionnent dans cette absorption extatique de l'esprit. On distingue 2 degrés de *samadhi* : - le *savikalpa samadhi*, où l'aspirant conserve le sentiment de dualité; - le *nirvikalpa samadhi*, où toute différenciation est exclue. On distingue également entre *Samprajnata samadhi* et *Asamprajnata samadhi*, ou encore entre *Sabija* et *Nirbija samadhi*. Cf. Glossaire pour plus ample information.

* C'est le mot *mathana*, barattage (cf. shloka II-41-42), qui est ici utilisé dans le texte sanskrit.

2 **Abhyasa** : 1) répétition, redoublement; récitation, exercice d'étude; 2) travail sur soi-même de perfectionnement, exigeant un effort assidu, une pratique constante; pratique spirituelle qui devient habitude.

16. Le feu placé dans un récipient profond ne libère pas sa lumière à l'extérieur. Mais si le récipient se brise, la lumière se répand alentour. On parle du corps comme d'un récipient profond, et le siège de *Cela*, *Tat* (cf. shloka I-78), est le feu intérieur qu'il recèle.

17-18(a). Lorsque, sous l'effet des paroles du Maître, le corps se brise, la lumière de la connaissance de Brahman, *Brahma Jnana*, se met à resplendir. Avec son Maître comme timonier et en fonction de ses affinités avec la pratique (*Abhyasa*), le yogi traverse les corps subtils et l'océan des renaissances.

Les quatre degrés de Vak, la Parole(1)

18(b)-19. *Vak*, le pouvoir de la Parole, germe au plan causal (*Para* - 2), développe deux feuilles au plan subtil (*Pashyanti*), bourgeonne au plan mental (*Madhyama*), et s'épanouit au plan physique (*Vaikhari*). Ce pouvoir de la Parole, vu plus haut (cf. shloka II-32 et note* ci-

dessous), atteint l'étape de l'absorption du son, dans lequel l'ordre usuel est inversé (en commençant par Vaikhari, puis Madhyama, etc.).

1 **Les quatre degrés de Vak, la Parole**, qui est l'extériorisation de *Shabda*, le son originel : 1) *Para-Vak* représente le niveau transcendant de la parole, celle qui vibre dans le son inarticulé au-delà du mental et de l'intelligence concrète, et que seuls les sages peuvent percevoir; là, le son et l'objet ne sont qu'un, le son étant ce qui exprime les qualités de l'objet; 2) *Pashyanti-Vak* représente le niveau subtil de la parole, perceptible par la vision intérieure liée au *manipura* chakra; dans cette perception purement intuitive, son, couleur, forme et sens sont intimement liés ; ici nulle distinction de langage ne prévaut, et la communication "astrale" passe par ce canal; 3) *Madhyama-Vak* représente le niveau médian de la parole, l'inexprimé qui réside dans le cœur; la parole audible n'exprime que partiellement le discours mental, lequel est à la fois en *jagrat*, la veille, et en *svapna*, le rêve; l'auditeur ne perçoit que la face *jagrat* du discours d'autrui; nous pensons avec ce niveau médian de la parole, une part de nos pensées reste inexprimée; 4) *Vaikhari-Vak* représente le niveau vocal de la parole, perceptible au plan physique de l'ouïe; la parole et l'objet désigné sont nettement distincts, le lien qui les unit étant purement conventionnel.

2 **Para** : 1) plus haut, le plus haut, suprême; au-delà; absolu, universel, transcendant; 2) forme causale du langage, synonyme de *nada*. (≠ *Apara*)

* [*Kundalini* est la Déesse de la Parole, et tous La vénèrent. C'est Elle-même qui, éveillée par le yogi, accomplit pour lui l'illumination. C'est Elle qui fait don de la libération et de la sagesse, car elle Est elle-même cela. Elle s'appelle aussi *Sarasvati*, en tant qu'Elle est la forme du *Shabda Brahman* (le Son primordial, le *Pranava Om* de Brahman). Elle est la source de toute Connaissance et Félicité. Elle est pure conscience. Elle est Brahman. Elle est *Prana Shakti*, la Force suprême, la Mère du *Prana*, d'*Agni*, du *Bindu* et de *Nada*. C'est par cette *Shakti* que le monde existe. Création, préservation et dissolution sont inclus en Elle. C'est par *Shakti* seule que le monde continue d'exister. Et c'est par Son pouvoir sur le *Prana* subtil que le son, *Nada*, est produit. Pendant que le yogi psalmodie un son continu ou chante le *Pranava Om*, il peut sentir distinctement que la vibration part du *Muladhara* chakra. Et c'est par cette même vibration du son primordial, *Nada*, que le corps fonctionne comme un tout. C'est Elle qui préserve l'âme individuelle au moyen du *Prana* subtil. Dans toute forme de *sadhana*, la Déesse *Kundalini* est, sous une forme ou une autre, l'objet du culte.]*

20-21(a). Toute personne qui a compris que l'Unique, le Seigneur auguste de cette Déesse Vak, le Non-différencié, Celui qui illumine Vak, est aussi le soi individuel (*Shoham asmiti*), une telle personne n'est plus jamais affectée par les paroles, qu'elles soient louanges ou blâmes, amicales ou non.

Absorption en Paramatman

21(b)-23(a). Les trois aspects de la conscience dans l'être humain (*Vishva* ou la conscience éveillée, *Taijasa* ou la conscience subtile, *Prajna* ou l'inconscient) (1), les trois aspects de la conscience universelle (*Virat* ou le Créateur, *Hiranyagarbha* ou l'Embryon d'or, *Ishvara* ou le Dieu manifesté), ainsi que l'embryon de l'univers, l'embryon de l'être humain et les sept mondes (2) – tous ceux-ci sont à leur tour absorbés en l'Atman intérieur, *Pratyagatman* (3), du fait de la résorption de leurs véhicules (*Upadhis*).

1 Cf. Glossaire, Les quatre dimensions de la conscience.

2 Cf. Glossaire, *Lokas*.

3 **Pratyagatman**: l'Atman qui ne se révèle qu'à la vision intérieure; le Soi, le résident interne; épithète de Brahman. Cf. *Kutastha*.

23(b)-24(a). Chauffé par le feu de la sagesse, *Jnana*, l'embryon est absorbé dans l'Âme suprême (*Paramatman*), en même temps que sa cause (*Karana*). Alors il fusionne avec l'Esprit suprême, *ParaBrahman*.

24(b)-25. Il n'y a alors ni équilibre ni profondeur, ni lumière ni obscurité, rien de descriptible ni de reconnaissable. Seule demeure l'Existence pure, *Sat*.

La nature essentielle de l'homme

26. Semblable à la lumière dans un récipient, l'Atman se trouve dans le corps – voilà comment se le figurer. L'Atman est de la taille du pouce, c'est un feu sans fumée, sans forme, étincelant au plus profond du corps, sans différenciations, immuable [ou immortel].

27-28(a). L'Atman, tout de Connaissance supérieure (*Vijnana*), établi dans ce corps, est sous l'illusion de Maya durant les états de veille, rêve et sommeil profond; mais après de nombreuses réincarnations, sous l'effet du karma positif, il lui vient le désir de retourner à son état originel.

28(b)-29. Commence alors l'enquête : « Qui suis-je ? Comment ces taches laissées par l'existence dans le monde se sont-elles attachées à moi ? Et dans le sommeil profond, que devient ce moi qui s'est engagé dans la vie du monde durant la veille et le rêve ? »

30. Tout comme une balle de coton est rapidement brûlée par le feu, ainsi la conscience illusoire (*Chidabhasa*), qui résulte de la non-sagesse, est consumée par les pensées inspirées par la sagesse (comme ci-dessus) et par sa propre illumination suprême. Brûler l'enveloppe extérieure qu'est le corps, c'est ne rien consumer.

31-32. Quand la sagesse selon le monde est démantelée, l'Atman intérieur (*Pratyagatman*) qui réside dans l'akasha du cœur (*Daraha*, cf. I-10-11, note 1) obtient la Connaissance supérieure (*Vijnana*). Alors il diffuse de toutes parts, consumant instantanément la gaine psychologique de la conscience (*Manomaya kosha*) et la gaine intellectuelle de la connaissance (*Vijnamaya* ou *Jnanamaya kosha*). Ensuite, il continue de briller en permanence à l'intérieur de l'être, semblable à une flamme à l'intérieur d'un récipient.

33. Le sage silencieux, *Muni* (1), qui est pris dans une telle contemplation jusqu'au sommeil et jusqu'à la mort, est reconnu comme étant un libéré de son vivant, *Jivanmukta* (2). Il a accompli ce qui était à accomplir, il est désormais un bienheureux.

1 **Muni** : « le silencieux » - 1) l'ascète qui pratique le silence (*mauna*); 2) le sage, celui qui connaît la valeur du silence.

2 **Jivanmukti** : la libération de son vivant, tout en gardant conscience de son corps; s'oppose à *videha mukti*, la libération hors du corps, désincarnée, où l'on perd conscience de son corps.

Videhamukti, la libération désincarnée

34. Et lorsqu'il abandonne même cet état de *Jivanmukta*, il devient alors un libéré désincarné, *Videhamukta* (1), après que son corps ait disparu. Il gagne l'état qui ressemble à un simple frémissement de l'air.

1 **Videhamukti** : la libération désincarnée, où l'on perd conscience de son corps, qui peut être obtenue tout en restant vivant, ou *post mortem* ; s'oppose à *jivanmukti*, la libération où l'on garde conscience de son corps, ou obtenue de son vivant, *ante mortem*.

Brahman, le Non-duel

35. Seul demeure *Tat*, Cela, qui est insonore, impalpable, informe et immortel, Cela qui est l'Essence (*Rasa*) éternelle et inodore, Cela qui est sans commencement ni fin, plus grand que l'infiniment grand, permanent, immaculé et sans déclin.

Ainsi s'achève le troisième chapitre.

Hari Om Tat Sat !



Om ! Puisse-t-Il nous protéger tous deux !
Puisse-t-Il nous nourrir tous deux !
Pussions-nous travailler conjointement avec une grande énergie,
Que notre étude soit vigoureuse et porte fruit;
Que nous ne nous disputions pas, et que nous ne haïssions personne.

Om ! Que la Paix soit en moi !
Que la Paix gagne mon environnement !
Que la Paix soit en les forces qui agissent sur moi !



Ici se termine la **Yogakundalinopanishad**, appartenant au Krishna Yajur Vêda.