

# La GHERANDA SAMHITĀ

Traduction de Jean Papin

## Description du yoga physique

1. Un jour, Candakâpâli se rendit à la cabane de Gheranda. Il s'inclina respectueusement devant lui, avec vénération et grande dévotion, puis il l'interrogea.

2. Shrî Candakâpâli dit :

Ô Maître et Seigneur du yoga, je souhaite apprendre et maîtriser ce yoga du corps qui mène à la connaissance de la réalité, la science des *tattva*.

3. Gheranda lui répondit :

Excellent ! Tu m'as interrogé avec beaucoup de fermeté et d'à propos. Je vais, mon enfant, répondre à ton souhait. Ecoute ceci avec attention :

4. Il n'existe pas de lien plus redoutable que *mâyâ*, la force de «l'apparence»; pas de puissance plus grande que celle du yoga; pas d'ami plus fidèle que *jnâna*, la connaissance; pas d'ennemi plus farouche que l'ego, *ahamkâra*.

5. En répétant sans cesse les lettres de l'alphabet on parvient à lire puis à connaître toute science. De même, à force d'entraînement dans le yoga, on peut acquérir la connaissance de la vérité.

6. Les actes, bon ou mauvais, déterminent le cycle des naissances et des renaissances de tous les êtres vivants. Comme la noria tournant sans cesse, ainsi va le *karman*.

7. Le mouvement de la noria dépend du boeuf qui la fait tourner, de même le principe vital des êtres incarnés traverse vie et mort, soumis à son *karman*.

8. Le corps se dégrade comme se dissout un pot de terre crue jeté dans l'eau. Il est donc nécessaire de le passer au feu du yoga, de le fortifier et de le purifier.

9. Les sept exercices :

Les sept exercices appartenant à cette discipline du corps physique apportent : purification, énergie et fermeté, calme, légèreté, perception sensorielle directe et détachement.

10 -11 Voici donc ces sept disciplines :

D'abord les six actes de purification (*satkarman*); puis les postures (*âsana*) qui permettent d'acquérir la stabilité, les gestes ou sceaux (*mûdra*) qui donnent la fermeté; le retournement des sens (*pratyâhâra*) qui apporte la quiétude; viennent ensuite le contrôle de l'énergie du souffle (*prânâyâma*) assurant la légèreté; puis la contemplation (*dhyâna*) permettant la perception directe de la conscience de Soi (*âtman*); enfin l'enstase (*samâdhi*) donnant accès à l'émancipation et qui est, sans aucun doute, l'ultime libération.

12. La purification

On doit pratiquer six techniques de purification : *dhauti*, les nettoiyages; *vasti*, les lavements; *neti*, le lavage du nez; *laulikî*, le barrattage du ventre; *trâtaka*, la fixation du regard; *kapâlabhâti*, les expectorations.

13. I - Les nettoiyages. *Dhauti*.

On emploie quatre procédés pour purifier le corps :

- a) le nettoiyage stomacal (*antardhauti*); b) le nettoiyage de la cavité buccale (*dantadhauti*);
- c) le nettoiyage de la poitrine (*hriddhauti*); d) la purification du rectum (*mulâshodana*).

14 a) Le nettoiyage stomacal

Le nettoiyage stomacal ou *antardhauti* comprend lui-même quatre pratiques : *vâtasâra*, la purification par l'air;

*vârisâra*, la purification par l'eau; *vanhisâra*, la purification par le feu du souffle vital (*agni*); *bahiskrita*, l'expulsion d'air par l'anus.

15. a1) La purification par l'air - *vâtasâra*.

Contracter la bouche en imitant le bec du corbeau et avaler l'air très lentement pour remplir l'estomac. Faire mouvoir celui-ci de façon à expulser doucement l'air par le passage inférieur.

16. Cette technique de purification par l'air est excellente et très secrète. Elle purifie le corps, fait disparaître toutes les maladies et permet l'accroissement de l'élément feu.

17. a2) La purification par l'eau. *Vârisâra*.

Emplir la bouche jusqu'à la gorge avec de l'eau puis l'avalier doucement. Ensuite faire mouvoir l'estomac puis, en formant un creux, expulser l'eau par l'anus.

18. Ce procédé de purification par l'eau est aussi excellent et très secret. Pratiquer avec zèle, il permet d'obtenir véritablement le corps d'un dieu.

19. C'est le meilleur des nettoyages. Celui qui s'y applique transforme son corps impur en corps céleste.

20. a3) La purification par le feu du souffle vital. *Agnisâra*.

Rétracter cent fois de suite la région ombilicale vers l'arrière, tout contre l'axe vertébral ; c'est la technique de purification par le feu interne qui confère les pouvoirs occultes du yoga;

21. elle guérit les maladies d'estomac et augmente le feu intestinal. Elle doit être tenue secrète et même les dieux la maîtrisent avec difficulté. Au moyen de ce seul *dhauti* on peut obtenir définitivement un corps céleste.

22. a4) L'expulsion de l'air par l'anus. *Bahiskrita*.

Remplir l'estomac d'air en faisant le geste du bec de corbeau (*kakimudrâ*). Retenir une heure et demie. A la fin, expulser l'air par l'anus en poussant. Ce *dhauti* reste très secret et ne doit pas être divulgué.

23. Nettoyage complémentaire.

S'immerger dans l'eau jusqu'au nombril et laisser sortir le rectum (*shaktinâdi*). Avec la main laver le boyau jusqu'à ce qu'il ne reste plus de saletés, puis le faire rentrer à sa place dans l'abdomen.

24. Cette purification est secrète et les dieux eux-mêmes y parviennent difficilement. On peut obtenir un corps céleste immuable en utilisant ce seul moyen.

25. Dans cette pratique, celui qui n'a pas le pouvoir de retenir l'air dans l'estomac pendant une heure et demie est incapable de maîtriser ce grand *dhauti* appelé «l'expulsion par le bas».

26. b) Le nettoyage de la cavité buccale.

La purification de la cavité buccale ou *dantadhauti* comprend cinq procédés : *dantamûla*, le nettoyage de la base des dents ; *jihvâmûla*, la purification de la base de la langue; *karnarandhra*, le nettoyage des deux conduits auditifs ; et *kapâlarandhra*, le nettoyage de la cavité crânienne ou des sinus.

27. b1) Le nettoyage de la base des dents. *Dantamûladhauti*.

Jusqu'à ce que toute impureté soit ôtée, frotter la base des dents avec du bois d'acacia catechu dont le suc est très protecteur ou bien avec de l'argile purifiée.

28. Les yogin considèrent ce procédé comme un des plus importants *dhauti* dans la pratique du yoga. Il protège les dents et leur donne de l'éclat. Il doit être quotidien. Tous les yogin le préconisent.

29. b2) La purification de la langue. *Jihvâshodhana*.

Je vais maintenant parler très clairement des moyens de purifier la langue. En l'étirant, on vainc la vieillesse, la mort et la maladie.

30. Voici donc cette technique :

A l'aide des trois doigts –index, majeur et annulaire– que l'on enfonce au milieu de la gorge, on tire la racine de la langue et on la gratte très lentement. Cela permet de dissiper les troubles du phlegme.

31. Masser longuement la langue avec du beurre frais et du lait, puis évacuer petit à petit cette matière vers l'extrémité à l'aide d'un instrument métallique.

32. On doit faire cela chaque jour avec soin, au lever et au coucher du soleil. Ce travail quotidien permettra l'allongement de la langue.

33. b3) Le nettoyage des conduits auditifs. *Karnadhauti*.

Curer les deux conduits avec l'index et l'annulaire. En répétant cette opération chaque jour on entend le son intérieur (*nada*).

34. b4) Le nettoyage de la cavité crânienne. *Kapâlarandhra*.

Avec le pouce de la main droite masser la dépression sinuso-frontale. Cet exercice répété préserve des troubles du phlegme ;

35. grâce à lui les *nâdî* sont purifiées et on obtient la clairvoyance. On doit le pratiquer chaque jour, au réveil, après les repas et le soir.

36. c) Le nettoyage de la poitrine.

Cette purification, ou *hriddhauti* comprend trois procédés : *dandadhauti*, le nettoyage avec une baguette ; *vamanadhauti*, le nettoyage par vomissement et *vâsadhauti*, le nettoyage à l'aide d'un tissu.

37. cl) Le nettoyage avec une baguette. *Dandadhauti*.

Enfoncer, puis faire aller et venir dans l'œsophage une tige de bananier plantain, de curcuma ou de roseau. Ensuite la retirer lentement.

38. Ce genre de purification permet l'expulsion par la bouche du phlegme, de la bile et de l'humidité en excès. Ainsi, toutes les maladies de poitrine sont guéries.

39. c2) Le nettoyage par vomissement. *Vamanadhauti*.

L'homme avisé doit, deux heures après chaque repas, boire suffisamment d'eau pour remplir l'estomac jusqu'à la gorge; ensuite, ayant dirigé un instant son regard vers le haut, qu'il vomisse toute cette eau. Cette pratique quotidienne enrayer les désordres dus au phlegme et à la bile.

40. c3) Le nettoyage à l'aide d'un tissu. *Vâsadhauti*.

Avaler lentement une bande de tissu très fin, large de quatre doigts puis la retirer. Ceci est appelé le nettoyage interne (*dhautikarman*).

41. Cette technique guérit la splénite chronique, la fièvre, toutes les affections de la rate, la lèpre. Elle chasse les excès de phlegme et de bile. Celui qui la pratique voit de jour en jour s'améliorer sa santé, croître son énergie et son bien-être.

42. d) La purification du rectum. *Mûlashodhana*.

Tant que le rectum n'est pas purifié l'énergie vitale descendante de l'excrétion (*apana*) ne circule pas de façon satisfaisante. Il est donc essentiel de purifier le rectum avec soin.

43. A l'aide d'une baguette ou du majeur, on doit sans cesse, et en secret, nettoyer le rectum avec de l'eau afin d'ôter la bile.

44. En pratiquant cette purification on évite la constipation et on combat dyspepsie et indigestion. La beauté et la vigueur augmentent et le système du feu digestif est embrasé.

**45. II — Les lavements. *Vasti* ou *Basti*.**

Il y a deux sortes de lavements appelés *jalabasti*, avec eau, et *shuskabasti*, à sec. Le lavement avec eau est pratiqué dans l'eau même et celui à sec toujours sur le sol.

46. a) Le lavement avec de l'eau. *Jalabasti*.

Accroupi dans la posture dite « furieuse » (*utkatâsana*) s'immerger dans l'eau jusqu'au nombril, puis contracter et dilater l'anus.

47. Ce *jalabasti* arrête les désordres urinaires, les troubles digestifs et les douleurs nées des désordres de l'élément air. Le corps devient transparent à l'égal de *Kâma*, le dieu de l'amour.

48. b) Le lavement à sec, sur le sol. *Sthala*. ou *shuskabasti*.

Ce lavement à sec se pratique dans la posture dite « montant vers l'Occident » ou *pashcimottana*. On fait mouvoir lentement le ventre vers le bas, puis on contracte et dilate l'anus au moyen d'*ashvinimudrâ*, le « geste de la jument ».

49. Cette pratique permet d'éviter la constipation, d'augmenter le feu intestinal et de chasser les flatulences.

**50. III — Le nettoyage du nez. *Neti*.**

Introduire par une fosse nasale une fine cordelette d'une aune (9 pouces ou 22,5 cm), puis la faire ressortir par la bouche. On appelle cela *netikarman* ou « guidage du fil ».

51. La pratique de cette discipline permet d'obtenir le pouvoir occulte appelé *khecarî*, le « mouvant dans l'espace »\*. Elle guérit les désordres du phlegme et confère la vision divine.

\* Le pouvoir en question consiste en invulnérabilité et vol magique : *câri*- qui se meut — *kha* — espace.

**52. IV — Le barattage du ventre. *Laulikî* ou *laukîkî*.**

Faire tourner les muscles du ventre en les poussant et en leur imprimant un mouvement rapide dans les deux sens. Cela détruit toutes les maladies et accroît l'élément feu dans le corps.

**53. V — La furation du regard. *Trâtaka*.**

Fixer un objet très petit sans cligner des yeux ni ciller, jusqu'à ce que jaillissent les larmes. Les sages appellent cela *trâtaka*.

54. Grâce à cette technique on acquiert la maîtrise permanente du « geste de consécration à Shiva », la *shambhavamudrâ*. Les maladies des yeux sont guéries et on obtient la clairvoyance.

**55. VI — Les expectorations. *Kapâlatbhâti*.**

Cette purification se pratique de trois manières appelées : *vâmakrama*, « manière à gauche ou plaisante » ; *vyutkrama*, « manière à l'envers » ; et *shîtkrâma*, « manière fraîche ». Elle arrête les dérèglements du phlegme.

56. a) *Vâmakrama*.

Inspirer par la narine gauche sur *idânâdî*, expirer par la narine droite sur *pingalânâdî*, la solaire. Ensuite inspirer à droite sur *pingalâ*, puis expirer à gauche sur la *nâdî* lunaire *idâ*.

57. L'inspir et l'expir doivent être faits sans brusquerie mais suffisamment poussés. Cet exercice combat les désordres du phlegme.

58. b) *Vyutkrama*.

Aspirer de l'eau par le nez et la rejeter petit à petit par la bouche. C'est ce que l'on nomme *vyutkrama* qui guérit les déséquilibres du phlegme.

59. c) *Shîtkrâma*.

Aspirer de l'eau par la bouche en faisant le son « *shît* », puis la rejeter par les narines. Cette pratique yogique rend semblable à *Kâmadeva*, le dieu de l'amour.

60. La vieillesse ne manifeste pas et jamais ne surgissent tourment et décrépitude. Le corps devient transparent, les troubles du phlegme sont anéantis.

Tel est le premier enseignement que donna Gheranda à Candakâpâli concernant la discipline des six purifications.

### Les postures — *Âsana* —

1. Gheranda dit :

Au total les postures — *âsana* — sont aussi nombreuses que les espèces vivantes. Shiva en a décrit 84 centaines de mille. (plus de huit millions).

2. Parmi elles on en distingue seulement 84 principales et parmi ces 84, 32 ont été retenues comme les plus utiles pour le monde des humains.

3 - 6. Voici les 32 postures ou *âsana*, qui permettent d'obtenir la réalisation dans le monde des humains :

<i>siddhâsana</i>	la postures des réalisés.
<i>padma</i>	la posture du lotus.
<i>bhadra</i>	la posture bénéfique.
<i>mukta</i>	la posture libérée ou libre.
<i>vajra</i>	la posture de la foudre ou du diamant.
<i>svastika</i>	la posture bénéfique ou croisée.
<i>simha</i>	la posture du lion.
<i>gomukha</i>	la posture du mufle de vache.
<i>vîra</i>	la posture du héros.
<i>dhanur</i>	la posture de l'arc.
<i>mrita</i>	la posture du mort.
<i>gupta</i>	la posture secrète ou cachée.
<i>mâtsya</i>	la posture du poisson.
<i>matsyendra</i>	la posture de Matsyendra.
<i>goraksha</i>	la posture de Goraksha.
<i>pashcimotta</i>	la posture montant vers l'Occident.
<i>utkata</i>	la posture furieuse.
<i>sankatâsana</i>	la posture étroite
<i>mayûra</i>	la posture du paon.
<i>kukkuta</i>	la posture du coq.
<i>kârma</i>	la posture de la tortue.
<i>uttânakârma</i>	la posture de la tortue sur le dos.
<i>uttânâmandûka</i>	la posture de la grenouille élevée.
<i>vriksha</i>	la posture de l'arbre.
<i>mandûka</i>	la posture de la grenouille.
<i>garuda</i>	la posture de Garuda ou de l'aigle.
<i>vrisha</i>	la posture du taureau.
<i>shalabha</i>	la posture de la sauterelle.
<i>makara</i>	la posture du monstre marin.
<i>ushtra</i>	la posture du chameau.
<i>bhujanga</i>	la posture du serpent.
<i>yogâsana</i>	la posture du yoga.

7. La pratique des postures.

*Siddhâsana*. La posture des réalisés.

Placer un talon comme la région périnéale et presser l'autre cheville sur le membre viril pour réprimer la semence. Le menton fortement appuyé contre la poitrine, se tenir droit et immobile, les sens maîtrisés et le regard fixé entre les deux sourcils. Telle est *siddhâsana*, la posture des réalisés qui mène à la libération.

8. *Padmâsana*. La posture du lotus.

Placer le pied droit par-dessus la cuisse gauche et semblablement le pied gauche sur la cuisse droite. Croiser les mains derrière le dos et saisir fermement les gros orteils. Serrer le menton contre la poitrine et fixer le regard sur la pointe du nez. C'est ce que l'on appelle *padmâsana*, la posture du lotus. Elle permet de faire disparaître définitivement la maladie.

9 - 10. *Bhadrâsana*. La posture bénéfique.

Disposer convenablement les deux chevilles sous les testicules et se concentrer. Après avoir croisé les bras derrière le dos, saisir les deux gros orteils avec les deux mains. C'est *bhadrâsana*, la posture bénéfique, qui détruit toutes les maladies.

11. *Muktâsana*. La posture libre.

Placer la cheville gauche contre le périnée et la cheville droite par dessus. Maintenir le corps, la tête et la nuque strictement à la verticale. C'est la posture libre ou *muktâsana*. Elle confère les pouvoirs occultes, la perfection.

12. *Vajrâsana*. La posture du diamant ou de la foudre.

S'asseoir sur les mollets, durs comme le diamant, et placer les deux pieds contre les bords de l'anus. Telle est *vajrâsana*, la posture du diamant qui donne les pouvoirs au yogin.

13. *Svastikâsana*. La posture bénéfique ou croisée.

Le yogin doit insérer la plante de chaque pied entre genoux et cuisse, dans le creux poplité opposé. Assis dans cette position en forme de croix «*svastika*» le corps est à l'aise.

14 - 15 *Simhâsana*. La posture du lion.

Placer les chevilles croisées sous les testicules, a contrario, (c'est à dire la cheville gauche à droite et la droite à gauche), les talons tournés vers le haut et à genoux sur le sol. Ouvrir la bouche toute grande, faire la contraction de la gorge (*jâlandhara bandha*) et fixer la pointe du nez. Telle est *simhâsana*, la posture du lion, qui fait disparaître toutes les maladies.

16. *Gomukhâsana*. La posture du mufle de vache.

S'asseoir en plaçant les deux pieds sur le sol, contre chaque côté du dos. Le corps doit rester très stable. C'est ce qu'on appelle *gomukhâsana* parce que cette posture évoque un mufle de vache.

17. *Vîrâsana*. La posture du héros.

S'asseoir en posant un pied sur l'une des cuisses et contre cette même cuisse appuyer l'autre pied par derrière. Telle est *vîrâsana* la posture du héros.

18. *Dhanurasana*. La posture de l'arc.

Etendre les jambes au sol, droites comme un bâton, puis saisir les deux pieds par-derrière le dos. Bander ensuite le corps tel un arc. Voilà ce que les yogin appellent *dhanurâsana*, la posture de l'arc.

19. *Mritâsana*. La posture du mort.

Etre étendu sur le sol tel un cadavre sur le dos, c'est ce que l'on appelle aussi *shavâsana*, la posture du cadavre. Elle dissipe la fatigue et permet le repos mental.

20. *Guptâsana*. La posture secrète.

Cacher les deux pieds dans les creux des genoux et placer l'anus au-dessus d'un pied. On nomme cela *guptâsana*, la posture secrète.

21. *Matsyâsana*. La posture du poisson.

Prendre la posture du lotus (sans lier les mains) *padmâsana*. S'étendre ainsi sur le dos en posant la tête sur les bras croisés en arrière. C'est *matsyâsana*, la posture du poisson qui dissipe toutes les maladies.

22 - 23 *Matsyendrâsana*. La posture du sage Matsyendra.

Tordre le buste comme si on voulait faire passer l'estomac à la place du dos. Tenir énergiquement cette position. Pliez la jambe gauche et fixer le pied gauche au-dessus du genou droit. Faire passer ensuite le coude du bras droit sur l'autre genou. Tourner le visage vers la main droite. Le regard doit être immobilisé entre les deux sourcils. C'est ce qu'on appelle *matsyendrâsana*, la posture du sage Matsyendra.

24. *Pashcimottanâsana*. La posture montant vers l'Occident

Etendre les deux jambes sur le sol, raides comme des bâtons; poser la tête au milieu (entre les genoux), attraper les pieds avec les deux mains et tirer énergiquement. Rester immobile dans cette posture du roi des yogin appelé *pashcimottana*.

25 - 26. *Gorakshâsana*. La posture du sage Goraksha.

S'asseoir en insérant les pieds dans le creux des genoux (entre cuisse et mollet), la plante tournée vers le haut. Cacher soigneusement les deux chevilles avec les deux mains dont la paume est aussi tournée vers le haut. Faire la contraction de la gorge et fixer la pointe du nez. C'est *gorakhsâsana*, la posture de Goraksha, grâce à laquelle les yogin obtiennent les pouvoirs occultes.

27. *Utkatâsana*. La posture furieuse.

Se tenir accroupi, sur les orteils. Soulever et maintenir en l'air les talons (chevilles) ; y appuyer l'anus\*. Ceci est connu comme *utkatâsana*, la posture furieuse.

(\* autrement dit : s'asseoir sur les talons levés.)

28. *Sankatâsana*. La posture étroite ou « difficile».

S'asseoir sur le sol en plaçant le pied gauche à la racine du sexe. Croiser le pied droit, ferme comme un bâton, sur le pied gauche. Poser les deux mains sur les deux genoux. C'est *sankatâsana*, la posture étroite.

29 - 30. *Mayurâsana*. La posture du paon.

Se maintenir au sol sur les deux mains en appliquant les coudes de chaque côté du nombril. Rester ainsi en l'air, dans cette position très ferme, le corps raide comme un bâton. On appelle cela *mayurâsana*, la posture du paon. Elle élimine les désordres dus à l'ingestion de mauvaises nourritures, réduit en cendres les aliments qui stagnent dans l'estomac, augmente le feu digestif, consume les poisons, détruit n'importe quelle maladie, aussi bien la dilatation de la rate que les fièvres. Cette posture célèbre, *mayûrâsana*, fait disparaître tous les troubles.

31. *Kukkutâsana*. La posture du coq.

Après s'être assis dans la posture du lotus, *padmâsana*, glisser les mains entre cuisses et mollets et, en s'aidant des coudes, rester soulevé comme si on était assis en l'air. C'est *kukkutâsana*, la posture du coq.

32. *Kûrmâsana*. La posture de la tortue.

Croiser les chevilles et les placer sous les testicules. Tenir le corps, le cou et la tête parfaitement droits. C'est *kûrmâsana*, la posture de la tortue.

33. *Uttânakûrmâsana*. La posture de la tortue sur le dos.

Si, après avoir pris la position du coq, *kukkutâsana*, on accroche la nuque avec les deux mains et que l'on se renverse telle une tortue sur le dos, c'est *uttânakûrmâsana*, la posture de la tortue renversée.

34. *Mandûkâsana*. La posture de la grenouille.

Placer la base des deux pieds contre la partie postérieure du dos (la plante des pieds sous les fesses), en mettant les deux gros orteils en contact, les genoux bien en avant. C'est *mandûkâsana*, la posture de la grenouille.

35. *Uttânamandûkâsana*. La posture de la grenouille qui se lève.

Prendre la posture *mandûkâsana* et tenir la tête entre les coudes. S'élever comme une grenouille. C'est ce qu'on appelle *uttânamandûkâsana*.

36. *Vrikshasana*. La posture de l'arbre.

Placer le pied droit contre la racine de la cuisse gauche et se tenir debout sur l'autre jambe tel un arbre en terre. Cela est connu comme *vrikshasana*, la posture de l'arbre.

37. *Garudâsana*. La posture de Garuda.

Se tenir (debout) en pressant fortement les uns contre les autres, les mollets, cuisses et genoux. Placer les deux mains sur les genoux. On appelle cela *garudâsana*, la posture de Garuda.

38. *Vrishâsana*. La posture du taureau.

Placer la cheville droite contre le périnée et, sur sa gauche, l'autre pied en symétrie inverse. Se reposer sur le sol. Cette position est appelée *vrishâsana*, la posture du taureau.

39. *Shalabhâsana*. La posture de la sauterelle.

S'allonger, poitrine au sol. Poser les deux mains en dessous, sur le tranchant, et élever les deux pieds dans le vide à une aune de haut (22,5 cm). C'est la posture de la sauterelle que les grands ascètes appellent *shalabhâsana*.

40. *Makarâsana*. La posture du monstre marin.

S'allonger, poitrine contre le sol, les deux jambes étendues. Prendre la tête fermement avec les deux bras. Le corps s'emplit de feu. C'est *makarâsana* la posture du monstre marin.

41. *Ushtrâsana*. La posture du chameau.

Se mettre à plat ventre. Relever les deux pieds derrière le dos et les tenir avec les deux mains. Contracter simultanément l'anus et la bouche, très fermement. Le yogin appelle cela le chameau.

42 - 43. *Bhujangâsana*. La posture du serpent.

Laisser toujours appliquée au sol toute la partie du corps comprise entre les orteils et le nombril. Se soulever sur les paumes des deux mains placées à terre et élever la tête comme le chaperon d'un cobra. Cette position augmente continuellement le feu corporel. La pratique de *bhujangâsana*, la posture du serpent, permet de vaincre toutes les maladies et d'éveiller la déesse-serpent (l'énergie enroulée *kundalini*).

44 - 45. *Yogâsana*. La posture du yoga.

Retourner les deux pieds et les placer sur les genoux ; y poser les deux mains, paumes en l'air. Inspirer l'air et se redresser. Fixer le regard sur le bout du nez. C'est la posture que les yogin exercés appellent *yogâsana*.

Tel est le deuxième enseignement que donna Gheranda à Candakâpâli concernant la pratique des postures.

#### Les gestes ou sceaux — *Mudrâ* —

1 - 2 - 3. Gheranda dit :

Voici les 25 gestes (*mudrâ*) qui permettent aux yogin d'atteindre la réalisation (état de *siddha*) :

<i>mahâmudrâ</i>	le grand geste
<i>nabhomudrâ</i>	le geste de l'espace
<i>uddîyâbandha</i>	la contraction de l'envol
<i>jâlandharabandha</i>	la contraction de la gorge
<i>mûlabandha</i>	la contraction de la base
<i>mahâbandha</i>	la grande contraction
<i>mahâvedhamudrâ</i>	le geste de la grande perforation
<i>khêcharîmudrâ</i>	le geste qui se meut dans l'espace
<i>vîparîtakarîmudrâ</i>	le geste de l'acte inversé
<i>yonimudrâ</i>	le geste de la matrice
<i>vajrolîmudrâ</i>	le geste de la foudre
<i>shakticâlanîmudrâ</i>	le geste du barratement de l'énergie
<i>tâdâgîmudrâ</i>	le geste de l'étang
<i>mânddukîmudrâ</i>	le geste de la grenouille
<i>shâmbavîmudrâ</i>	le geste de Shambhu (Shiva)
<i>pancadhâranâ</i>	les 5 concentrations sur les éléments
<i>ashvinîmudrâ</i>	le geste de la jument
<i>pâshinîmudrâ</i>	le geste de l'éléphante
<i>bhujangîmudrâ</i>	le geste du serpent femelle

4 - 5 Description des *mudrâ* et de leurs effets.

Voici comment furent présentés ces gestes à l'assemblée des dieux : «Ô Déesse, la connaissance des *mudrâ* permet d'obtenir tous les pouvoirs et toutes les perfections. Mais on doit prendre bien soin de les garder secrètes



et de ne pas les divulguer à tout le monde. Elles procurent beaucoup de joie au yogin et même les dieux des tempêtes et du vent (*marut*) les maîtrisent difficilement ».

6-7. *Mahâ mudrâ*. Le grand sceau.

Presser fortement le périnée avec la cheville gauche, puis étendre la jambe droite et tenir les orteils du pied droit avec les mains. Contracter la gorge et fixer le regard entre les sourcils. Les sages appellent ce « geste », *mahâ mudrâ*, le grand sceau.

8. Les effets de *mahâ mudrâ*.

Par la pratique de *mahâ mudrâ*, on guérit la tuberculose, les troubles intestinaux comme la constipation, les affections de la rate, le vieillissement et les fièvres. En vérité cette *mudrâ* détruit toutes les maladies.

9. *Nabhomudrâ*. Le geste de l'espace.

Quoiqu'il fasse et où qu'il soit, un yogin doit garder sa langue retournée vers le haut et toujours discipliner et restreindre son souffle. Cela s'appelle *nabhomudrâ*, le geste de l'espace, destructeur de toutes les maladies des yogin.

10. *Uddîyâ nabandha*. La contraction de l'envol.

Rétracter le ventre vers l'arrière et tirer vers le haut la partie située au-dessus du nombril. C'est grâce à cette contraction que les « grands oiseaux » (les souffles vitaux) prennent sans cesse leur envol. Uddîyâna est comme un lion qui dompte l'éléphant de la mort.

11. Les effets d'*uddîyanabandha*.

De toutes les contractions *uddîyana* est la meilleure ; sa pratique régulière mène à la libération qui devient alors l'état naturel.

12. *Jâlandharabandha*. La contraction de la gorge.

Faire la contraction de la gorge en y appuyant le menton avec fermeté. Par ce jalandhara les seize supports (adhara) sont ligaturés. C'est une grande *mudrâ* qui permet de conquérir la mort.

13. Les effets de *jâlandharabandha*.

Cette contraction, ou littéralement « ligature du réseau » donne aux yogin tous les pouvoirs occultes. Après six mois de pratique assidue, on devient sans aucun doute un *siddha*.

14 - 15. *Mûlabandha*. La contraction de la base.

Appuyer le talon du pied gauche sur le périnée en contractant le rectum. En rétractant le ventre presser le nœud du nombril tout contre l'axe du Meru (la colonne vertébrale). À l'aide de la cheville droite, faire une ferme ligature en l'appuyant soigneusement contre le membre viril. Cette *mudrâ* qui arrête le vieillissement *mûlabandha*, s'appelle la contraction de la base.

16 - 17. Les effets de *mûlbandha*.

L'homme qui désire traverser l'océan de l'existence conditionnée doit pratiquer cette *mudra* en secret dans un endroit retiré. Par la pratique de cette contraction on acquiert le pouvoir de stabiliser l'énergie du souffle. On doit donc l'exécuter en silence et sans indolence.

18 - 19. *Mahâbanda*. La grande contraction.

Appuyer la cheville du pied gauche sur le périnée et, à l'aide du pied droit, faire pression sur cette cheville énergiquement et avec soin. Faire mouvoir très lentement le talon en contractant le rectum sur le même rythme. Retenir l'énergie du souffle (*prâna*) en pratiquant *jâlandhanrabandha*. C'est ce qu'on appelle *mahâbandha*, la grande contraction.

20- Les effets de *mahâbandha*.

*Mahâbandha* est la meilleure des contractions. Grâce à lui on peut vaincre la vieillesse et la mort. Sa vertu est telle qu'en le pratiquant on réalise tous ses désirs.

21 - 22. *Mahavedhamudrâ*. Le geste de la grande perforation. *Mûlabandha* et *mahâbandha* sont aussi vains sans *mahavedha*, la grande perforation, que la beauté, la jeunesse et le charme d'une femme privée d'un homme pour

mettre en valeur ces qualités. Pratiquer la grande contraction *mahabandha*, puis faire une retention du souffle avec *uddīyāna*. Telle est *mahāvedha*, la grande perforation, qui donne aux yogin les pouvoirs occultes.

23 - 24. Les effets de *mahāvedhamudrā* :

Celui qui s'exerce chaque jour à *mahābandha*. et à *mûlabandha* en les associant à *mahāvedha*, ne craindra plus ni mort, ni vieillesse. Les yogin doivent garder secrète cette perforation.

25. *Khecarīmudrā*. Le geste du mouvant dans l'espace.

Trancher le frein de la langue et la faire mouvoir constamment. L'enduire de lait et de beurre frais et l'étirer à l'aide d'un instrument métallique.

26. A force de l'étirer chaque jour, la langue s'allonge jusqu'à atteindre, si l'on veut, l'espace entre les sourcils. Alors *khecarī* est accomplie.

27. Après l'avoir retournée contre la voûte palatale très lentement, faire pénétrer la langue par l'intérieur jusqu'aux fosses nasales. Fixer le regard entre les sourcils. Cette *mudrā* se nomme *khecarī*, celle qui se meut dans l'espace.

28. Les effet de *Khecarīmudrā* :

Celui qui maîtrise cette *mudrā* ne ressent plus ni faiblesse ni faim ni soif ni lassitude; la maladie, la vieillesse et la mort sont vaincues et on obtient le corps d'un dieu.

29. Le feu ne brûle lus son corps, l'air ne dessèche plu, l'eau ne mouille pas; les serpents ne peuvent plus mordre.

30. La mise en contact de la langue avec les orifices du crâne permet le ruissellement des saveurs dans la bouche.

31 - 32. Des saveurs variées sont ainsi produites et jour après jour, le yogin se réjouit de sensations nouvelles. D'abord apparaissent les goûts salé et alcalin, ensuite l'amer et l'astringent, puis le goût du beurre frais et du beurre clarifié, celui du lait et du lait caillé, puis du petit lait, celui du miel et du raisin et enfin la saveur de l'ambroisie.

33 à 35. *Viparītakaranīmudrā*. le geste de l'acte inversé.

Le soleil réside à la racine du nombril, la lune à la racine du palais. Le soleil dévore le nectar d'immortalité et ainsi l'homme est soumis au pouvoir de la mort. L'opération qui consiste à inverser le flux solaire vers le haut et le flux lunaire vers le base s'appelle «geste de l'action inversée», *viparītakaranī*, c'est une *mudrā* très secrète dans tous les Tantra. On doit placer la tête sur le sol, lever les jambes en se soutenant avec les deux mains et rester stable dans cette situation inversée.

36. La pratique constante de cette *mudrā* permet de vaincre la décrépitude et la mort. Elle donne le pouvoir de n'être pas affecté par la dissolution des univers. On devient un *siddha*.

37 à 42. *Yonimudrā*. Le geste de la matrice ou de la vulve.

Prendre la posture des «réalisés», *siddhāsana*, et fermer les orifices en plaçant les pouces sur les oreilles, les index sur les yeux, les majeurs sur les narines et les annulaires sur la bouche. Avec *kakīmudrā*, le geste du corbeau, tirer l'énergie vitale respiratoire *prāna* et effectuer la jonction avec *apāna*, l'énergie de l'excrétion. Le yogin avisé doit se concentrer sur chacun des six centres subtils (*chakra*) dans leur ordre ascensionnel et, en répétant mentalement les mantra Hum et Hamsa, réveiller la déesse-serpent (*kundalinī*) endormie. C'est en unissant le principe vital individuel, *jivā*, à cette énergie de conscience, *shakti*, qu'il la fait se dresser. Enivré lui-même par la *shakti*, enfin unie au suprême Shiv, la Toute-conscience, qu'il jouisse de tous plaisirs et de tous délices. Qu'il réalise que l'union de ces deux amants, *shiva* et *shakti*, produit l'univers. Dans sa félicité, qu'il expérimente l'identité du «je» et de l'Absolu. *aham brahman*, je suis le *brahman*. Même les dieux réussissent difficilement cette *yonimudrā* très secrète. Mais grâce à elle on entre véritablement en *samādhi* et on obtient la réalisation permanente.

43 - 44. Les effets de *yonimudrā* :

Même s'il commet la faute de tuer un brâhmane, ou un fœtus, de s'enivrer ou de souiller le lit de son maître, celui qui est sous le charme de *yonimudrā* restera exempt d'impureté. Quelles que soient les fautes, terribles ou

minimes, elles sont anéanties par la puissance de *yonimudrâ*. Que, sans tarder, celui qui souhaite la libération s'applique donc à cette pratique.

45. *Vajronîmudrâ* le geste de la foudre.

Prendre appui sur les paumes des deux mains et s'y maintenir, lancer les deux pieds vers le haut et garder la tête en l'air. C'est le geste de la foudre que les sages appellent *vajronîmudrâ*. Il éveille l'énergie et allonge la durée de la vie.

16 à 4. Les effets de *vajronîmudrâ* :

Cette technique est la meilleure de tous les yoga. Pour les yogin c'est l'instrument de l'émancipation. Elle leur donne toutes les perfections et leur confère le pouvoir de stabiliser le *bindu*. Quand on possède ce pouvoir de rétention du sperme qui permet de conserver une immense énergie, quelle perfection ne peut-on obtenir désormais dans le monde ! La pratique de cette *mudrâ* donne vraiment au yogin tous les pouvoirs en même temps que les jouissances les plus intenses.

49. *Shakticâlnîmudrâ*. Le geste de la mise en branle de l'énergie.

La grande déesse *kundalî*, l'énergie du soi (*âtmashakti*), réside dans le centre de la base, le *mûlâdhâra*, elle y dort, sous la forme d'un serpent, enroulé trois fois et demin sur elle-même.

50. Tant qu'elle reste assoupie dans le corps, l'être incarnée conserve la condition d'animal domestique et la connaissance véritable ne se manifeste pas, ferait-il dix millions d'exercices de yoga.

51. Comme une clef permet d'ouvrir une porte, la hatayoga provoque le réveil de l'énergie enroulée *kundalinî* qui force l'accès au soi, au *brahman*.

52. La région du nombril est enveloppée d'une sorte d'étoffe. Comme *shakticâlana* se pratique nu, il ne convient pas de faire cet exercice dehors, mais dans le secret de la maison.

53. Cette sorte de fourreau de tissu mesure 22,5 cm (une *vitasti*) de long et quatre doigts de large; il est doux, blanc et très fin, comme le vêtement que l'on attache à la ceinture de fil.

54 - 55. S'enduire le corps de cendres et prendre la posture *siddhâsana*. Inspirer l'énergie respiratoire *prâna* par les deux narines et la forcer à s'unir à l'énergie de l'excrétion *apâna*. Contracter l'anus lentement en faisant *ashvinimudrâ*, «le geste de la jument», jusqu'à ce que le souffle subtil pénètre dans la *susumnâ-nadî* et rayonne de tout son éclat.

56. Tenir le souffle par une rétention ininterrompue. Grâce à cette suspension de la respiration, *bhujanginî*, le serpent femelle (la *kundalinî*) s'engage dans la voie ascendante.

57. Sans *shakticâlana*, *yonimudrâ* ne peut être parfaitement réalisée. On devra d'abord pratiquer *câlana*, puis lui associer *yonimudrâ*.

58. Ô Candakapâli, je t'ai décrit la façon de mettre en branle l'énergie des profondeurs. Conserve pour toi cette *mudrâ* et pratique la, avec grand soin chaque jour.

59. Les effets des *shakticâlanîmudrâ* :

Victorieuse de la vieillesse et de la mort, cette *mudrâ* sera garder très secrète. Le yogin qui souhaite atteindre la perfection doit donc s'y astreindre.

60. Le yogin qui fait de cette *mudrâ* une discipline quotidienne acquiert la condition de *siddha* et le pouvoir de séparer de son corps physique à volonté (*vigraha-siddhi*); toutes ses maladies disparaissent.

61. *Tadâgîmudrâ*. Le geste du batteur ou de l'étang.

Dans la posture «montant vers l'Occident», *pashcimottâsana*, creuser le ventre. C'est excellente *mudrâ* appelée *tadâgî* qui vainc la vieillesse et la mort.

62. *Mandukimudrâ*. Le geste de la grenouille.

Fermer la bouche. Relever la base de la langue contre le palais et boire lentement le nectar d'immortalité. Telle est *mandukimudrâ*.

63. Les effets de *mandukimudrâ* :

La vieillesse ne menace jamais celui qui pratique quotidiennement cette *mandukimudrâ*. Il conserve une jeunesse permanente et ses cheveux ne deviennent pas blancs.

64. *Shâmbhavîmudrâ*. Le geste de la déesse Shâmbhavi, qui est consacrée à Shiva. L'oeil fixe, s'absorber dans le Soi-même (*atman*). Telle est *shâmbhavîmudrâ*, tenue secrète dans tous les Tantra.

65. Les effets de *shâmbhavîmudrâ* :

Les *Veda*, les *Purâna* et autres enseignements sont tous semblables aux prostituées de luxe. Mais cette *shâmbhavîmudrâ* reste cachée comme une jeune femme de noble famille.

66. Celui qui connaît *shâmbhavîmudrâ* est semblable au Seigneur suprême Adinâtha ; il est Nârâyana lui-même (*vishnu*), il est Brahmâ d'où émanent les mondes.

67. Le grand dieu Shiva (*Maheshvara*.) affirme sans cesse : « En vérité, je le dis et le redis, en vérité celui qui connaît *shâmbhavî* devient lui-même le *brahman*, la réalité absolue. Il n'y a aucun doute ! ».

68. *Pancadhâranâmudrâ*. Les cinq gestes de concentration.

Après ce que j'ai dit sur *shâmbhavîmudrâ*, écoute maintenant ce qui concerne les cinq concentrations mentales. Grâce à elles tout peut être accompli sur cette terre.

69. On peut en effet visiter à loisir les mondes célestes avec son corps, aller n'importe où selon son désir et, sans nul doute, pratiquer le vol magique.

70 - I) - *Pârthivîdhâranâmudrâ*. Le geste de concentration sur l'élément-terre.

Cette catégorie relative à l'élément-terre est symbolisée par un carré de couleur jaune avec, en son centre, la lettre-racine LAM. Elle est présidée par *Brahma* assis sur un lotus. Il faut unifier cet élément dans le cœur. Résorber en cet endroit l'énergie vitale du souffle, *prâna*, en y concentrant toute la substance mentale (*citta*) pendant cinq *ghatikâ*, c'est-à-dire environ deux heures et demie. Quand on parvient à cette immobilisation on acquiert tout pouvoir sur l'élément terre. C'est ce qu'on appelle *adhodhârana*, la concentration sur ce qui est en bas, c'est à dire la terre.

71. Les effets de *pârthivîdhâranâmudrâ* :

Celui qui pratique quotidiennement cette *mudrâ* devient le grand vainqueur de la mort. Il parcourt cette terre comme seul peut le faire un réalisé.

72. *Ambhasîdhâranâmudrâ*. le geste de la concentration sur l'élément-eau.

Cette catégorie concernant l'élément-eau est représentée par un cercle semblable à la lune ou à une conque, de couleur blanche éclatante comme la splendide fleur du jasmin *kunda*. Source du nectar d'immortalité, son phonème-racine est VAM et elle est présidée par Vishnu. On doit unifier le tout et résorber le souffle vital *prâna* en ce lieu en y concentrant le mental (*citta*) pendant cinq *ghatikâ*, c'est-à-dire deux heures et demie, afin de l'immobiliser. Telle est la concentration sur l'élément liquide qui permet d'éviter les souffrances les plus intolérables et notamment les accidents causés par l'eau.

73 - 74. Les effet d'*ambhasîdhâranâmudrâ* :

*Ambhasî* est une très grande *mudrâ*. Le yogin qui la connaît acquiert tout pouvoir sur l'eau et ne risque jamais la mort à son contact. Il prendra soin de la garder secrète. En révélant ce pouvoir, il le perdrait; ce que je dis est la pure vérité.

75. d'*Agneyîdhâranâmudrâ*. Le geste de concentration sur l'élément-feu.

Cette catégorie concernant l'élément-feu se situe au niveau du nombril et est représentée par un triangle rouge coccinelle avec son phonème-racine RAM. Ce centre, resplendissant comme le soleil levant, est présidé par le dieu *Rudra* qui donne le pouvoir occulte du feu. C'est là qu'il faut résorber l'énergie vitale *prâna* en y concentrant

le mental (*citta*) pendant cinq *ghatikâ* (deux heures et demie). Cette concentration sur le principe du feu dissipe l'effroi de la mort et le sentiment de l'inéluctable.

76. Les effets d'*âgneyâdhâranâ mudrâ* :

Si le yogin est précipité dans un brasier incandescent, par la vertu de cette *mudrâ* il survit et n'éprouve aucune peur de la mort.

77. *Vâyavâdhâranâ mudrâ*. Le geste de concentration sur l'élément-air.

Cette catégorie relative à l'élément-air se distingue par la couleur de la fumée, semblable au fard des yeux. Sa qualité fondamentale est le *sattva*, la force de la pureté ; son phonème-racine est YAM et la déité qui y préside est *Ishvara*.

78 - 79. Les effets de *vâyavâdhâranâ mudrâ* :

Cette grande *mudrâ* peut vaincre la vieillesse et la mort. Celui qui la maîtrise ne sera jamais tué par l'air ni touché par une quelconque perturbation atmosphérique. Il pourra se déplacer dans l'espace. Mais s'il est perfide ou dénué de dévotion, il n'obtiendra aucun succès ou perdra son pouvoir. Ô Canda, cela est la stricte vérité, je te l'affirme !

80. *Akâshâdhâranâ mudrâ*. Le geste de concentration sur l'élément-espace se présente de la couleur de l'eau de mer la plus pure et resplendit comme un ciel vide. Accompagnée du phonème-racine HAM, elle est présidée par *Sadâshiva*, «Celui qui dispense tous les bienfaits». C'est en cet endroit que doit être résorbée l'énergie vitale *prâna* en y concentrant le mental pendant cinq *ghatikâ*, soit deux heures et demie. Telle est la concentration sur l'espace vide qui ouvre la porte de l'émancipation.

81. Les effets d'*akâshâdhâranâ mudrâ*.

Celui qui connaît cette *mudrâ* de concentration sur l'espace-vidé est un vrai yogin. La mort ne l'atteint pas et, au moment de la dissolution de l'univers, il ne disparaît pas.

82. *Ashvinî mudrâ*. Le geste de la jument.

Contracter le sphincter anal puis le dilater ; répéter l'opération sans cesse. C'est ce que l'on appelle *ashvinî mudrâ*. Ce geste provoque le réveil de l'énergie (*kundalinîshakti*).

83. Les effets d'*ashvinî mudrâ* :

*Ashvinî* est une grande *mudrâ* ; elle prévient les maladies du rectum, donne force et bien-être et permet d'éviter une mort prématurée.

84. *Pashinî mudrâ*. Le geste de celui qui a un licou.

Jeter les deux pieds derrière le cou et les tenir fermement noués. Telle est *pashinî mudrâ* qui réveille l'énergie des profondeurs, la *kundalinîshakti*.

85. Les effets de *pashinî mudrâ* :

Cette grande *mudrâ* nommée *pashinî* procure force et vitalité. Le yogin qui désire acquérir la perfection doit l'accomplir avec zèle.

86. *Kakî mudrâ*. Le geste du corbeau-femelle.

Contracter la bouche en forme de bec de corbeau et aspirer l'air très lentement. Telle est *kakî mudrâ* qui vient à bout de toutes les maladies.

87. Les effets de *kakî mudrâ* :

Le geste du corbeau est une grande *mudrâ*, gardée secrète dans tous les Tantra. Grâce à elle on est immunisé contre les maladies, comme le corbeau.

88 - 89. *Mâtanginî mudrâ*. Le geste de l'éléphante.

S'immerger dans l'eau jusqu'au cou. Aspirer l'eau par les narines puis la rejeter par la bouche. Ensuite faire l'inverse : aspirer l'eau par la bouche et la rejeter par les narines. Répéter cette opération de nombreuses fois, en alternant. Cette grande *mudrâ* est appelée *mâtanginî*, l'éléphante ; elle assure la victoire sur la décrépitude et la mort.

90 - 91. Les effets de *mâtanginîmudrâ* :

Celui qui pratique ce « geste de l'éléphant » dans un endroit isolé et inhabité, en ayant le mental bien concentré sur le but, deviendra semblable à l'éléphant. Le yogin qui s'y adonne éprouvera partout une extrême félicité. C'est pourquoi on doit pratiquer cette *mudrâ* avec le plus grand soin.

92. *Bhujanginîmudrâ*. Le geste du serpent-femelle ou de la déesse *bhujanginî* (*kundalinî*)

Étirer fortement le cou vers l'avant et aspirer l'air par la bouche. C'est ce qu'on appelle le geste du serpent-femelle, qui assure la victoire sur la vieillesse et la mort.

93. Les effets de *bhujanginîmudrâ*:

*Bhujanginîmudrâ* vient à bout rapidement de toutes les maladies d'estomac et spécialement des différentes catégories d'indigestions.

94. Les vertus des *mudrâ*.

Voilà donc, Ô Canda, cette session concernant les «gestes». Je l'ai développée pour ton édification. Les *mudrâ* sont aimées de tous les *siddha* ; elles annihilent la vieillesse et la mort.

95. Mais elles ne peuvent être enseignées aux hommes perfides ou à ceux qui sont dépourvus d'amour. Dans un tel cas, elles ne porteraient aucun fruit. On prendra soin de les garder secrètes. Même les dieux des tempêtes les maîtrisent avec difficulté.

96. Les *mudrâ* mènent à la fois à la pleine jouissance et à l'émancipation ; elles ne doivent être enseignées qu'aux hommes de grande probité, à ceux qui ont su apaiser leur mental et qui vénèrent profondément leur guide spirituel.

97. Les *mudrâ* décrites dans cette section possèdent la vertu de supprimer tous les maux. Quand leur pratique devient une habitude quotidienne, le feu digestif s'accroît.

98. Grâce à elles, ni la mort, ni la maladie ne peuvent nous atteindre. Nous n'avons plus aucune danger à craindre du feu, de l'eau ou de l'air.

99. La pratique des *mudrâ* permet, sans aucun doute, de vaincre les vingt maladies du phlegme et en particulier la toux, l'asthme, la splénite et la lèpre.

100. Ô Canda ! à quoi bon ajouter autre chose ! Pour acquérir pouvoirs et réalisations rien n'égale les *mudrâ* sur cette terre. Tel est le troisième enseignement que donna Gheranda à Candakâpâlî concernant le yoga physique et spécialement les techniques des *mudrâ*.

#### Le retournement de l'activité sensorielle — *Pratyâhâra* —

1. Gheranda dit :

Maintenant je vais te parler de l'excellente discipline du *pratyâhâra*, le retournement des sens vers le dedans, qui détruit le désir et toute autre passion.

2. Il s'agit de contrôler le mental, ou principe de la pensée, dès qu'il entre en activité. Sa nature étant instable et inconstante, il faut parvenir à le diriger précisément et à volonté vers la conscience intérieure du Soi en arrêtant ses vagabondages incessants.

3. Honneur, mépris, propos élogieux ou effrayants, toutes ces préoccupations sont à extirper du mental qui doit passer sous le contrôle exclusif du Moi profond, *l'atman*.

4. Toutes les odeurs, délicieuses ou puantes, sont des produits du mental destinés à le distraire. Il est donc nécessaire de pratiquer volontairement le retrait des sens vers le dedans et de mettre le mental (*manas*) sous le strict contrôle de *l'atman*.

5. Par l'intermédiaire du mental on perçoit de même les saveurs fondamentales comme le sucre, l'acide, l'amer ou l'astringent. La pratique du *pratyâhâra* visera donc toujours à soumettre le mental au contrôle du Moi profond, l'*atman*. Tel est le quatrième enseignement de cette samhâtâ que donna Gheranda à Candakâpâli concernant le yoga physique et particulièrement le *pratyâhâra*.

### Le contrôle de l'énergie du souffle vital — *Prânâyâma* —

1. Gheranda dit :

Maintenant je vais t'enseigner les règles du *prânâyâma*, le contrôle du souffle vital. En pratiquant cette discipline l'homme devient semblable à un dieu.

2. L'accomplissement du *prânâyâma* requiert quatre conditions : d'abord trouver un emplacement adéquat, ensuite choisir le moment propice, puis avoir une alimentation modérée et, enfin, pratiquer la purification des *nâdi*, les lignes par où circule l'énergie.

#### 3. a) **Choix de l'emplacement.**

On ne commencera pas le yoga dans un lieu trop isolé, ni dans une forêt, ni dans une capitale et en présence d'autres hommes. En, agissant ainsi on perdrait toute chance de succès.

4. Dans un site trop isolé on perd confiance ; dans une forêt on est sans protection ; dans la jungle des cités trop peuplées on s'expose ! Il faut donc éviter de s'installer dans ces trois endroits.

5. On choisira une contrée agréable et paisible, gouvernée par un roi juste et où la nourriture abonde. C'est là que l'on bâtera un ermitage enclos de murs.

6. Dans l'enclos on prévoira un puits et un réservoir d'eau. Les murs de la hutte ne seront ni trop élevés ni trop bas et on veillera à l'élimination des insectes.

7. La construction de la hutte sera achevée par un bon enduit de bouse de vache. Bien préservé dans un tel emplacement, on pourra alors s'exercer au *prânâyâma*.

#### 8. b) **Choix de l'époque propice.**

Il est contre-indiqué de débiter la discipline yogique pendant l'hiver, à la saison fraîche avant le début du printemps, pendant les grosses chaleurs de l'été et dans la période pluvieuse des moussons. On risquerait de contracter des maladies.

9. Le débutant commencera sa pratique au printemps ou en automne. En faisant ainsi il obtiendra un succès durable et évitera mes maladies.

10. Le cycle des six saisons commence au mois *caitra*, c'est-à-dire environ mars, et se termine au mois *phâlguna*; c'est-à-dire environ février, chaque saison occupant une tranche de deux mois. Mais en réalité on les éprouve avec plus de justesse aux périodes de quatre mois, la première débutant au mois *mâgha* (environ janvier), et la dernière finissant au mois *phâlguna*. (environ février).

11. Les six saisons et leurs mois :

*Vasanta*, le printemps, avec *caitra* : mars et *vaishâkha* : avril.

*Grîsma*, l'été, avec *jyaistha* : mai, et *âsâdha* : juin.

*Varhsâ*, la mousson, avec *shrâvana* : juillet, et *bhâdra* : août.

*Sharad*, l'automne, avec *âshvina* : septembre, et *kârttika* : octobre.

*Hemanta*, l'hiver, avec *mârga* : novembre, et *pausha* : décembre.

*Shishira*, la saison froide, avec *mâgha* : janvier; et *phâlguna* : février.

12. -14. Mais, comme je te l'ai dit, les saisons se chevauchent et se manifestent surtout par des signes extérieurs. Voici leur description réelle par rapport à l'expérience que nous en avons :- le printemps fait ressentir ses effets de janvier à avril.

- la saison chaude le fait de mars à juin.
- la saison des pluies de juin à septembre.
- l'automne d'août à novembre
- l'hiver d'octobre à janvier.
- Et la saison froide entre les mois de novembre et de février.

15. Il est important de préciser que la pratique doit donc commencer au printemps ou en automne afin d'obtenir le meilleur succès sans risques de troubles.

#### 16. c) Les choix diététiques.

Celui qui aborde le yoga sans une certaine modération alimentaire risque également de contracter des maladies et de ne parvenir à aucun résultat.

17. Le yogin mangera du riz cuit, de la farine d'orge ou de froment, des haricots mungo (*phaseolus mungo*), des haricots *phaseolus radiatus*, des pois chiches (*cicer arietinum*). Tous ces végétaux devront être purs, blancs et décortiqués.

18 - 19. Il pourra consommer : concombre *patola* (*trichosanthes dioica*), fruit de l'arbre à pain (*artocarpus integrifolia*), taro (*arum colocasia*), noix de muscade, jujube, noix de bonduc (*bonducella guilandina*), concombre (*curcumis utilisissimus*), banane, figue, fruit de l'épineux *kantaka*, banane plantain verte, banane cueillie avant maturité, tige de bananier et ses racines, aubergine (*solanum melongena*) et des racines médicinales.

20. Les yogins apprécient également les cinq légumes verts dont les légumes frais de saison, les feuilles de concombre *patola*, le *chenopodium album* et le légume d'hiver *himalocikâ* (?).

21. Cette modération alimentaire consiste à manger avec plaisir ce qui est savoureux et à ne remplir l'estomac qu'à moitié, toujours avec des produits purs, très doux et onctueux.

22. On emplira l'estomac pour moitié de nourriture, pour un quart d'eau, laissant l'autre quart vide pour la circulation de l'air.

23. Au début on évitera le piquant, le sale, l'amer, les aliments frits, le lait caillé et le petit-lait, l'excès de légumes surtout mélangés au fruit de l'arbre à pain, les boissons alcoolisées et les noix de palme,

24. ainsi que les pois doliques (*dolichos biflorus*), les lentilles rouges (*lens esculenta*), le fruit du pându (?), la courge *benincassa cerifera*, les tiges de légumes verts, la courge sauvage *lagenaria vulgaris*, les jujubes (*ziziphus jujuba*), la *feronia elephantum*, le *kantabilva* (genre de solanée), les feuilles de *butea frondosa*.

25. Il faut y ajouter le kadamba (*anthocephalus kadamba*), le citron, le fruit rouge de la *momordica philadelphia*, le fruit laiteux du *lakuca* (*anocarpus lacucha*), l'ail, l'aconit, le *kamaranga* (?), le fruit du pyal (*buchanania latifolia*), l'*assa foetida*, le fruit du kapokier (*bombax malabaricum*) et le *kemuka* (?).

26-27. Le débutant devra aussi éviter les voyages, la compagnie des femmes et les rituels du feu. Il s'abstiendra de beurre frais, de beurre clarifié, de lait, de mélasse, de sucre candi, de sucre de canne, de noix de coco, de grenade, de curcuma, de raisin, de *lavanî* (?), de *myrobolam* emblématique et de tout ce qui contient des jus et des saveurs acides.

28. Par contre le yogin pourra toujours consommer du cardamome, des clous de girofle très énergétiques, de la pomme-rose stimulante, du *myrobolam chebule* et des dattes.

29. Il s'alimentera à son goût et selon ses désirs pourvu que sa nourriture reste légère, cuite à point, agréable, onctueuse et roborative pour les constituants fondamentaux du corps physique (les 7 *dhātu*).

30. Mais les aliments secs et dur à digérer, dangereux, avariés ou puants, brûlants ou rassis, trop chauds ou glacés sont prohibés pour lui.



31. Il évitera également le bain de l'aube, les jeûnes et toutes les macérations qui pourraient affliger le corps, se gardera de ne prendre qu'un repas par jour, ou a fortiori, de s'abstenir totalement, mais pourra manger toutes les trois heures.

32. C'est en suivant ces préceptes avec méthode que le yogin accomplira les exercices de contrôle du souffle. D'une façon générale, chaque jour avant de commencer sa pratique, il prendra du lait et du beurre fondu, puis il fera deux repas quotidiens à midi et le soir. Voilà ce que l'on peut dire sur les choix diététiques.

**33. d) la purification des nâdis.**

Assis sur une natte d'herbe kusha, sur une peau d'antilope ou de tigre, ou encore sur une couverture de laine, le sol étant sec, confortablement installé, face à l'Est ou au Nord, le yogin pratiquera les exercices de *prânâyâma* après avoir purifié les *nâdis*.

34. Candakâpâli dit :

Ô trésor de compassion : Comment fait-on pour purifier les nâdis ? Je désire tout savoir sur ce sujet; apprends-moi cela, je t'en prie !

35. Gheranda répondit :

Tant que les *nâdis* sont emplies d'impuretés, le souffle ne peut y pénétrer. Dans ces conditions, comment pourrait-on accomplir le *prânâyâma* ou acquérir la science des *tattva*. On doit tout d'abord purifier les *nâdis*, ensuite pratiquer le *prânâyâma*.

36. Il y a deux sortes de purifications des *nâdis* : celle qui fait intervenir le mental, *samanu*, et celle qui n'en tient pas compte, *nirmanu*. *Samanu* est basée sur la technique des *bîja* ou phonèmes-racines ; *nirmanu* sur les techniques de purifications physiques.

37. Au début nous avons parlé des procédés physiques de nettoyage c'est-à-dire des «six actes de purification». Maintenant Canda, prends connaissance de la technique mentale de purification des *nâdis* appelée *samanu*.

38. Assis dans la posture du lotus, *padmâsana*, et ayant accompli l'adoration du Guru Suprême selon les instructions de son maître, le yogin s'appliquera à purifier les *nâdis* afin d'obtenir un total succès dans le *prânâyâma*.

39 - 40. Le sage yogin doit méditer sur le phonème spécifique de l'air (le *bîja* YAM), couleur de fumée et plein d'éclat. Le cycle respiratoire se pratique ainsi (sur la mesure moyenne 16 x 64 x 32) : inspiration par la voie lunaire (narine gauche) en répétant mentalement seize fois le phonème. Rétention de l'air en 64 *mâtrâ*. Expiration par la narine solaire (narine droite) en 32 *mâtrâ* avec autant de répétitions du phonème.

41 - 42. Méditer aussi sur l'élément-feu qui a son siège dans le centre du nombril et l'unir au centre de l'élément-terre dans une même lumière. Inspirer par la narine solaire (narine droite) en prononçant seize fois le phonème spécifique du feu (le *bîja* RAM). Retenir l'air pendant 64 *mâtrâ*, avec 64 répétitions du phonème. Expirer par la narine lunaire (narine gauche) en 32 *mâtrâ*, avec 32 répétitions du phonème.

43 - 44. Ensuite, fixer l'attention sur la pointe du nez et méditer sur la clarté lunaire en se concentrant sur les taches en forme de lièvre qui apparaissent sur le disque de l'astre. En même temps inspirer par *îdanâdi* (narine gauche) en prononçant seize fois le *bîja* KHAM. Faire une rétention de l'air pendant 64 *mâtrâ*, en répétant 64 fois le phonème de l'eau VAM. Pendant ce temps visualiser la liqueur d'immortalité qui purifie toutes les *nâdis* en s'écoulant à travers elles. Expirer en 32 *mâtrâ* en répétant la syllabe spécifique de la terre, LAM.\*  
(\* 1 *mâtrâ* correspond environ à une seconde et 25 dixième, voir 1 seconde et demi)

45. Ces procédés de purification nettoient parfaitement les *nâdis*. Fermement installé en posture assise on peut alors s'exercer aux divers *prânâyâma*.

## LES HUIT SORTES DE RETENTIONS DU SOUFFLE

46. Il y a huit sortes de rétentions (*kumbhaka*) : *sahita*, la rétention «accompagnée» d'inspirer et d'expirer ; *suryabheda*, la perforation du soleil ; *ujjâyi*, la victorieuse ; *shîtâlî*, la rafraîchissante ; *bhastrikâ*, le soufflet ; *bhramarî*, l'abeille ; *mûrchâ*, l'évanouissement ; *kevalî*, la «stupéfiée» ou arrêt indéterminé de la respiration.

## 1 — SAHITA — Rétention avec inspir-expir

47. La rétention dite *sahita* comprend deux formes appelées *sagarbha* «avec semence». *Sagarbha* emploie les phonèmes-racines, *nigarbha* ne les emploie pas.

48. Je commencerai par te décrire le premier *prânâyâma* appelé *sagarbha*, «avec semence» : assis dans une posture confortable, face à l'Est ou au Nord, on doit méditer sur *Brahma*. (*vidhi*), créateur empli des qualités de dynamisme du *rajas-guna*, de couleur rouge et symbolisé par la lettre initiale A.

49. Pendant ce temps, que le sage inspire l'air en 16 *mâtrâ* par *idanâdî*, c'est-à-dire par la narine gauche, et à la fin de l'inspiration, mais avant la rétention, qu'il pratique la contraction de « l'envol », *uddîyânabandha*.

50. Qu'il fasse ensuite une rétention de 64 *mâtrâ* en répétant autant de fois la lettre U, visualisée de couleur noire et tout en méditant sur *Hari-vishnu* empli des qualités de pureté du *sattva-guna*.

51. Enfin qu'il expire en 32 *mâtrâ* et comme il convient (c'est-à-dire par la narine droite) en prononçant intérieurement la lettre Ma visualisée de couleur blanc-brillant et en méditant sur Shiva empli des qualités de désintégration du *tamas-guna*.

52. Il faut ensuite inspirer sur *pingalânâdî* (narine droite), faire toujours la rétention accompagnée de la concentration, puis expirer sur *idânâdî* (narine gauche) et continuer ainsi le contrôle du souffle par narines alternées.

53. On doit pratiquer longuement cette respiration alternée. Après l'inspiration et jusqu'à la fin de la rétention on tiendra les deux narines fermées avec les doigts, la droite avec le pouce, l'autre avec l'auriculaire et l'annulaire, l'index et le médium restant libres.

54. Le *prânâyâma* appelé *nigarbha*, «sans support», se fait sans répétition de phonèmes. Avec la main gauche posée sur le genou gauche on peut marquer les cycles d'inspiration, rétention et expiration, cycles dont on élargit la mesure de une à cent *mâtrâ*.

55. Ce *prânâyâma* comporte trois mesures : la supérieure, de 20 *mâtrâ* (le cycle complet étant 20 x 80 x 40), la moyenne, de 16 *mâtrâ* (le cycle étant 16 x 64 x 32), et la petite, de 12 *mâtrâ* (le cycle étant 12 x 48 x 24).

56. La pratique de la petite mesure provoque la transpiration. Celle de la mesure moyenne un tremblement parcourant l'axe vertébral. Celle de la mesure supérieure la lévitation. Tels sont les pouvoirs respectifs associés à ces trois *prânâyâma*.

57. Grâce au *prânâyâma* on peut voler dans l'espace, grâce à lui toutes les maladies sont éliminées, grâce à lui, encore, l'énergie primordiale (*shakti*) se réveille, grâce à lui, toujours, on atteint l'état de non-mental et l'esprit éprouve la félicité. Celui qui pratique le *prânâyâma* est envahi de bonheur.

## 2 — SÛRYABHEDA - La perforation du soleil

58 - 59. Gheranda dit :

*Sahita* étant décrit, écoute maintenant tout ce qui concerne la rétention appelée *sûryabheda* :

Il faut inspirer l'air extérieur par la *nâdî* solaire (narine droite) avec toute la puissance dont on est capable. En se concentrant très attentivement et en pratiquant la contraction de la gorge, *jândharabandha*, on doit ensuite tenir la rétention jusqu'à ce que la sueur jaillisse de la racine des ongles et des cheveux.

60. Notons avant tout l'existence de dix souffles vitaux :  
- *Prânâ*, l'énergie vitale ascendante de la respiration.

- *Apâna*, l'énergie vitale descendante et excrétive.
- *Samâna*, l'énergie vitale de la digestion.
- *Udâna*, l'énergie vitale de la toux et de l'expiration.
- *Vyâna*, l'énergie vitale diffuse dans le corps.
- *Nâga*, l'énergie d'éruption.
- *Kârma*, l'énergie dirigeant le clignement des yeux.
- *Krikara*, l'énergie qui provoque l'éternuement.
- *Devadatta*, l'énergie du bâillement.
- *Dananjaya*, l'énergie de transformation.

61 - 62. Le *prânâ* se meut toujours dans le coeur ; *apâna* dans la sphère de l'anus ; *samâna*, dans la région du nombril ; *udâna* au milieu de la gorge ; quant à *vyâna*, il se diffuse dans tout le corps. Ces cinq souffles constituent les énergies vitales majeures et portent le nom de *prânânâdî* (les *prânâ* fondamentaux du corps subtil). Les cinq autres énergies vitales portent le nom générique de *nâgâdî*.

63 - 64. A propos de ces cinq dernières énergies, je te dirai que *nâgâ* permet d'accomplir l'éruption et que *kârma* permet l'ouverture des paupières. Sache aussi que *krikara* provoque l'éternuement, que *devadatta* dirige le bâillement ou le froncement des sourcils et que *dhananjaya* pénétrant toutes choses, ne disparaît pas avec la mort (c'est l'énergie de décomposition des cadavres).

65. L'énergie *nâgâ* fait accéder à la conscience intérieure ; *kârma* permet de voir ou de ne pas voir en provoquant l'ouverture et la fermeture des yeux ; *krikara*, qui dirige l'éternuement crée aussi les sensations de faim ou de soif ; comme nous l'avons vu, la quatrième, *devadatta*, provoque le bâillement ; enfin, *dhananjaya* produit le son et la parole : pas un seul instant cette énergie ne quitte le corps.

66 - 67. Il faut tirer toutes ces énergies de leur racine commune dans le sentier ombilical par l'inspiration qui les concentre dans la *nâdî* solaire (narine droite), puis expirer par *îdânâdî* (narine gauche), avec calme mais en une puissante impulsion ininterrompue. Recommencer en inspirant toujours par la voie solaire droite, faire une rétention selon la règle de l'art, et expirer à gauche. Continuer ainsi, encore et encore, et toujours dans le même ordre.

68. Cette rétention du souffle appelée «perforation du soleil» vainc la décrépitude et la mort ; elle réveille «l'énergie des profondeurs» la *shakti kundali*, et attise le feu corporel. Voici ô Canda, ce que l'on peut dire de cet excellent *sûryabhedana*.

3— UJJÂYÎ - La victorieuse.

69. Bouche fermée, inspirer l'air par les deux narines en le faisant frotter de la gorge à la poitrine, puis le retenir dans la bouche.

70. Après s'être consciencieusement «rincé» la bouche avec cet air, pratiquer la «contraction de la gorge» *jâlandharabandha* et faire la rétention avec toute la force dont on est capable, mais sans gêne.

71 - 72. Grâce à *ujjâyî* tous les buts sont atteints. L'homme qui le pratique est protégé des maladies du phlegme, mais aussi des douleurs consécutives aux désordres de l'élément-air, de l'indigestion, de la mauvaise digestion suivie de flatulences, de la tuberculose, des fièvres et de la splénite (?). Il a vaincu la vieillesse et la mort.

4 — SHÎTALÎ - La rafraîchissante

73. Aspirer l'air par la langue (avec *kakîmudrâ*) et emplir l'estomac doucement. Faire une rétention pendant un court instant puis expirer par les deux narines.

74. Le yogin doit toujours pratiquer cette *shitalî* qui est excellente. Grâce à elle il ne contractera jamais de maladies dues aux désordres de *kapha* et *pitta*. (le phlegme-eau et la bile-feu) et sera à l'abri des indigestions.

5 — BHASTRIKA - Le soufflet.

75. A l'instar du forgeron qui agite son soufflet rythmiquement, il faut faire mouvoir l'air en un mouvement vif d'inspirer et d'expirer, à intervalles réguliers, et par les deux narines alternées.

76 - 77. Après avoir fait vingt cycles consécutifs, on pratique la rétention. A la fin de cette rétention on répète ces frictions d'air comme indiqué précédemment (avec l'autre narine). Le sage doit pratiquer trois fois par jour ce *bhastrikâ* suivi de la rétention (la même que pour *suryabhedha*). Ainsi il n'éprouvera ni maladies ni souffrance et, au fil des jours, il jouira d'une excellente santé.

#### 6 — BHRÂMARÎ - L'abeille

78. A minuit, le yogin s'installera dans un endroit silencieux où l'on n'entend même pas un bruit d'insecte et il pratiquera inspiration et rétention en obstruant ses oreilles avec les mains.

79 - 80. Ainsi il pourra entendre par l'oreille droite de très belles et très subtiles sonorités internes. D'abord les cliquetis ou stridulations (comme en émet le criquet), puis le son de la flûte, le tonnerre, le son du tambour *jharijhara*, le bourdonnement de l'abeille, le son d'une cloche ou d'un gong de cuivre, ensuite celui d'une trompe, des timbales, du tambour *mridanga*, du tambourin et du tambour *dundubhi*.

81 - 82. Ces sonorités si variées seront révélées par une pratique quotidienne de *bhrâmarî*. On perçoit ensuite le son intérieur (*anâhatadhvani*) qui résonne en permanence dans le centre du cœur. De cette résonance intérieure naît une lumière et cette lumière inonde bientôt le mental. Lorsque le mental est totalement absorbé en elle, on atteint la demeure suprême de Vishnu (*paramapada*). Si on obtient le succès en *bhrâmarî*, on atteint l'enstase et ses pouvoirs (*samâdhi*).

#### 7 — MÛRCCHÂ - L'évanouissement.

83. Après avoir réalisé la rétention avec aisance, on doit stabiliser le mental par une concentration entre les deux sourcils et se dégager de tout objet de perception sensorielle. Vient alors l'évanouissement du mental; ce qui provoque une joie intense. Le mental (*manas*) s'identifie au Moi le plus profond (*âtman*) et la félicité yogique est expérimentée d'une façon durable.

#### 7 — KEVALÎ - La stupéfiée.

84. Dans le processus respiratoire, l'air qui entre produit le son SAH, l'air qui est expiré le son HAM. En vérité, chaque être vivant murmure spontanément, 21600 fois toutes les 24 heures, ce *mantra* qui la gâyatî informulée (*ajapâ gâyatî*).

85. Ce *mantra* spontané HAMSA est mis en mouvement en trois endroits : dans le centre de la base, *mûladhâra*, dans le lotus du cœur (*anâhata*) et là où se rejoignent les deux narines (*âjnâ*).

86 - 87. Le corps d'énergie mesure 96 pouces de long (180 cm). Selon les formes d'activité physiques, l'énergie vitale du souffle est expulsée à des distances différentes : au repos dans la position naturelle, le souffle expiré parcourt 12 pouces (22,36 cm) ; lorsque l'on chante, 16 pouces (30 cm) ; en mangeant, 20 pouces (38,10 cm) ; en marchant, 24 pouces (44,72 cm) ; pendant le sommeil, 30 pouces (69,85 cm) ; pendant le coït, 36 pouces (78,58 cm). Mais quand on fait un gros effort cette mesure s'accroît considérablement.

88. En réduisant l'expiration naturelle (celle du repos), on augmente les probabilités de longévité maximale. A l'inverse, plus le souffle expiré dépasse cette mesure ordinaire, plus les chances de longévité s'amenuisent.

89. Tant que l'énergie vitale ascendante (*prânâ*) réside dans le corps, la mort ne se produit pas. La rétention absolue appelée kevala kumbhaka consiste à emprisonner les énergies du souffle à l'intérieur du corps physique.

90 - 91. Chaque jour, tous les êtres incarnés récitent inconsciemment et dans la confusion l'*ajapâ mantra* informulé, sans se préoccuper ni de compter ni de l'isoler du cycle respiratoire. Par contre, les yogin font la *kevali* d'une manière ordonnée et en comptant. Quand il fait ce qu'il convient,

L'homme peut atteindre la « retenue spontanée » *kevalî* : en doublant le nombre d'*ajapâ* (c'est-à-dire 30 HAMSA par minute), mais sans respirer, on expérimente bientôt le non-mental (*manomanî*).

92. Inspirer l'air par les deux narines et accomplir cette rétention « isolée », *kevalî*. Le premier jour commencer par une seule rétention puis augmenter ainsi jusqu'à 64.

93 - 94. On doit pratiquer *kevali* huit fois par jour, toutes les trois heures ; ou, si l'on préfère, cinq fois par jour, également environ toutes les trois heures ; d'abord tôt le matin, puis à midi, le soir, à minuit et dans le quatrième quart de la nuit. On peut aussi se contenter de trois séances, matin, midi et soir.

95 - 96. Tant que le résultat n'est pas confirmé, on devra persévérer en augmentant chaque jour d'une à cinq fois la durée de l'*ajapâ mantra* (HAMSA). Celui qui connaît *prânâyâma* et *kevalî* est un véritable yogin, il peut tout accomplir dans ce monde, il a tous les pouvoirs. Tel est le cinquième enseignement de cet ouvrage que donna Shri Gheranda à Candakâpâli concernant le yoga physique et particulièrement le *prânâyâma* ou contrôle de l'énergie vitale du souffle.

### La méditation — *Dhyâna* —

1. Gheranda dit :

Il y a trois sortes de méditations : sur les éléments grossiers, sur les éléments subtils et sur la pure lumière. Celle dite « grossière » a pour support toute matière solide, manifestation ou déités personnifiées. Celle dite « lumineuse » concerne la nature de la lumière du *brahman* (comme manifestation informelle de l'absolue réalité). Celle appelée « subtile » prend pour support *brahma* en tant que *bindu*, le point ultime, et *kundalî*, la force suprême.

#### 2 - 8. A) *Sthûla dhyâna*. Méditation sur des supports matériels.

Le yogin doit contempler l'incomparable océan de nectar qui réside en son propre cœur. En son milieu, telle un joyau, émerge une île dont le sable est fait de pierres précieuses. De tous côtés poussent des arbres *kadamba* et d'innombrables fleurs. Ce petit bois de *kadamba* touffu est entouré d'une sorte de fossé parsemé de jasmins à grandes fleurs, de jasmins zambac et *jâtî*, de mimosas *kesara*, de gingembre arbusif, d'érythrines *pârijâka* et de lotus terrestres dont les fragrances embaument les quatre coins de l'horizon.

Au milieu de ce jardin, que le yogin « imagine » un merveilleux arbre *kalpa*, symbole de toute l'existence d'un univers, avec quatre branches représentant les quatre *veda* et chargé perpétuellement de fleurs et de fruits. Des abeilles bourdonnent autour et des coucous y chantent. En cet endroit, qu'il visualise un pavillon serti de rubis et en son centre un sofa de toute beauté où repose sa divinité d'élection. Il lui rendra hommage selon les instructions de son guru ; qu'il la contemple fixement dans son apparence, avec ses ornements et son véhicule. Cette forme d'absorption mentale que l'on pratique quotidiennement s'appelle méditation sur les supports grossiers ou matériels, « *sthûla dhyâna* ».

9-11. Voici un autre procédé :

On peut aussi visualiser le grand lotus à mille pétales (*sahasrara*) et, en surimpression sur son péricarpe, un autre petit lotus à douze pétales, de couleur blanche, extrêmement lumineux ; sur ses pétales, et dans l'ordre, les douze phonèmes-racines (*bîja*) nommés ha-sa-ksa-ma-la-va-ra-yum-ha-sa-kha-phrem ; au milieu de son péricarpe on visualise un triangle formé de trois lignes dont les départs sont marqués respectivement de a-ka et tha. Les trois angles internes portent les syllabes ha-la-ksa et au centre du triangle se trouve le *pranava* OM.

12. Dans ce même espace contempler ensuite un siège merveilleux constitué du nada et du bindu. Sur ce siège reposent un couple de cygnes et des sandales (celles du guru).

13 - 14. C'est en ce lieu encore qu'il faut méditer sur le guru divin (*gurudeva*) aux deux bras et aux trois yeux. Il est habillé d'un vêtement immaculé, oint d'onguent blanc fortement parfumé et porte une guirlande de fleurs blanches. A ses côtés se tient sa parèdre, la shakti, couleur rouge-sang. En contemplant le guru sous cet aspect, on réalise *sthûla dhyâna*.

#### 15. B) *Jyotirdhyâna*. La méditation sur la « nature de lumière ».

Gheranda dit : je t'ai parlé de la méditation sur les éléments grossiers. Ecoute maintenant en quoi consiste la méditation sur la nature de lumière ou *tejo dhyâna*. Grâce à elle on obtient les « pouvoirs » du yoga et la perception directe de son soi (*atman*).

16. Dans le centre de la base *mûladhara* réside la *kundalinî* qui a la forme d'un serpent. La conscience individuelle (*jivatman*) se tient là, telle un grain de lumière. On doit se concentrer et méditer sur cette flamme comme étant le *brahman*. C'est cela l'incomparable contemplation sur la «nature de lumière».

17. Voici un autre procédé :

Entre les sourcils, au-dessus du mental, il y a une lumière formée du *pranava* OM. On peut contempler cette lueur et s'intégrer à elle. C'est aussi une technique de méditation sur la «nature de lumière».

#### 18 - 19. C) **Sukshmadhyana. Méditation sur des supports subtils.**

Gheranda dit :

Ô Canda, maintenant que je t'ai parlé de la méditation sur la lumière, écoute en quoi consiste celle sur les « supports subtils » ou *sukshmadhyâna*. Si par quelque heureuse fortune la kundalî est réveillée, elle rejoint la Conscience du Soi (âtman) et sort du corps par la porte des deux yeux. Elle se plaît à emprunter la voie royale (la voie causale ou lumineuse), mais ce mouvement ne peut être interprété comme de l'instabilité.

20. Le yogin atteindra la parfaite contemplation en employant le « geste consacré à Shiva appelé *shambhavîmudrâ*. Cette méditation sur les éléments subtils est très secrète et difficile à réaliser, même par les dieux.

21. On considère que la contemplation sur « la nature de lumière » est cent fois supérieure à la méditation sur les « supports grossiers ». Mais la méditation sur les « éléments subtils », *sukshmadhyâna*, est cent mille fois supérieure à *tejothyana*.

22. Voilà donc ce yoga de la méditation, Ô Canda. C'est une connaissance rare ! Grâce à lui on peut avoir la perception directe de son propre Soi. C'est pourquoi elle se distingue des autres disciplines.

Tel est le sixième enseignement de cet ouvrage que donna Shri Gheranda à Candakâpâlî concernant le yoga physique et particulièrement le *dhyânayoga* ou pratique de la méditation.

#### L'extase ou Identification — *Samâdhi* —

1. Gheraôda dit :

*Samâdhi*, l'extase, est le sommet du yoga. C'est une grande chance d'y parvenir. On l'obtient par la grâce et la bienveillance du guru et par une intense dévotion envers lui.

2. Le yogin qui s'appuie sur la connaissance, qui a confiance en son guru et confiance en son Moi le plus profond (*atman*), celui dont le mental s'éveille de jour en jour à la réalité, c'est lui qui atteindra le plus vite cette extase merveilleuse.

3. Parmi tous les états de conscience, celui que l'on nomme extase (*samadhi*) ou libération (*mukti*) consiste à déconnecter le mental du corps et à l'unifier au Moi suprême (*paratman*).

4. Je suis la Réalité, le brahman. Je ne suis rien d'autre, et le brahman est moi. La douleur ne me concerne pas, ne m'affecte pas. Je suis existence-conscience-et-béatitude absolue (*sat-cit-ananda*). Telle est ma forme propre ! Liberté permanente et spontanéité de l'état naturel.

5 - 6. Il existe quatre sortes de *samâdhi* :

- *Dhyâna-samâdhi*, l'identification par la contemplation.

- *Nada-samâdhi*, l'identification par l'écoute du son interne.

- *Rasânanda-samâdhi*, l'identification par la félicité née de la perception de la quintessence.

- *Laya-samâdhi*, l'identification par résorption dans les éléments subtils.

Le succès dans chacun d'eux est assuré respectivement par *shambhavî*, *khecarî*, *bhramarî* et *yonimudra*. Une cinquième forme de *samâdhi* est réalisée par *bhaktiyoga*, le yoga de la dévotion. Une sixième forme, enfin, correspond au *rajayoga* et s'obtient en accomplissant *manomurcchakumbhaka*, le souffle qui fait s'évanouir le mental.

**A) *Dhyānayoga samādhi* - L'identification par la contemplation.**

7. Après avoir réalisé correctement « le geste de Shiva » ou Shambhavīmudra, on obtient la perception directe de son Moi (*âtman*). Fixer le mental sur ce point de lumière (*bindu*) comme étant le Soi (*brahman*).

8. Voir l'espace-vide (*kha*) comme *âtman* et l'*âtman* comme espace-vide. Quand on perçoit le Moi (*âtman*) comme espace vide, rien ne le limite. Expérimentant ainsi l'état de perpétuelle félicité, l'homme s'établit en *samādhi*.

**B) *Nada yoga samādhi* - L'identification par l'écoute du son interne.**

9. En retournant la langue vers le haut au moyen de *khecarīmudrâ* on obtient les pouvoirs de ce *samādhi*. Les deux processus sont analogues.

**C) *Rasananda yoga samādhi* - L'identification par la félicité née de la perception de la quintessence.**

10 - 11. Pratiquer la rétention dite « de l'abeille » (*bhramarî*) après avoir inspiré l'air lentement mais avec force. Puis expirer très doucement en émettant une sonorité semblable au bourdonnement de l'abeille noire. Guider le mental afin de l'absorber entièrement dans cette vibration. Il en résulte le *samādhi*, avec la perception directe de « je suis cela » (*so'ham*) accompagnée d'une intense félicité.

**D) *Layasiddhiyoga samādhi* - L'identification par resorption des éléments grossiers dans les éléments subtils.**

12 - 13. Après avoir accompli « le geste de la vulve » ou *yonimudrâ*, le yogin doit se voir lui-même comme étant la *shakti* et substituer le Moi suprême (*paramatman*) au bienveillant *Shiva* qui est l'essence de tout. Il découvrira alors qu'en lui *shiva* et *shakti* ne sont qu'un : totalité de conscience et d'énergie en-Soi. Il réalisera « je suis le *brahman*, l'absolue Réalité » - *ahambrahma* - le *samādhi* de la non-dualité.

**E) *Bhaktiyoga samādhi* - L'identification par la dévotion.**

14 - 15. On doit méditer, à l'intérieur du cœur, sur sa déité d'élection dans sa forme propre. L'union par la dévotion s'accompagne d'une grande joie et conduit à une réalisation où la félicité est si intense que les larmes jaillissent et que les poils se hérissent. Le *samādhi* intervient ainsi que l'effacement de toute formation mentale (*manomani*).

**F) *Rāja yoga samādhi* - L'identification par le yoga royal.**

16. Au moyen de la rétention « qui fait s'évanouir le mental » ou *manomûrcchakumbhaka*, on identifie le mental avec le Moi profond (*manas* avec *âtman*). Cette connexion avec le Soi provoque le *samādhi*.

17. Voilà donc, Canda, la description du *samādhi* qui permet l'émancipation.

*Râjayogasamādhi* - *unmani* - *sahajāvasthâ*, c'est-à-dire unification par la voie royale, non-mental, ou état inné, sont des termes synonymes. Ils désignent tous l'immersion dans l'unique en-Soi.

18. Visnu est dans l'eau, Visnu est dans la terre. Visnu réside au sommet des montagnes. Vishnu est au milieu des flammes des volcans. Tout l'univers animé est fait de Vishnu\*.

(\* Visnu maintient le monde. Il représente la cohésion de l'ordre cosmique, du *dharma*. Divinité solaire, protecteur du monde, il permet la perception de l'univers animé dans l'état de veille et la dualité (*jagat* : ce qui est animé et qui veille). Cette allusion appuyée à Vishnu n'enlève en rien le caractère shivaïte de l'ensemble du texte.)

19. Tout ce qui circule sur la terre, tout ce qui se meut dans les airs, toutes les créatures vivantes, les arbres, les buissons, les lianes, les plantes et les herbes, les mers et les montagnes, tout ce qui est connu est le *brahman*, le Soi en Soi. Vois tout cela aussi dans l'*âtman*, le Soi en Moi.

20. *Âtman*, le Moi profond inclus dans ce corps est pure conscience, hors de la dualité, éternel, suprême. Sachant qu'il n'appartient pas au corps, qu'il est sans second, il est sans désir.

21. Par le *samādhi* on est délivré de toute volonté propre, libre de tout attachement à son corps, à ses enfants, à son épouse, à ses parents ou amis et aux largesses des riches. Réciproquement, si l'on est détaché de tout, sans ego, on obtient très vite le *samādhi*.

22. Shiva a révélé de nombreuses réalités cachées telles que la dissolution des mondes et l'immortalité. Je viens de t'en donner un aperçu et de te décrire l'essentiel pour atteindre la libération définitive de tous les conditionnements.

23. Voilà donc, Ô Canda, ce que je voulais te dire au sujet du *samâdhi*, si difficile à atteindre. Celui qui l'expérimente ne renaît plus dans ce monde.

Tel est le septième enseignement fondamental de cet ouvrage que donna Shri Gheranda à Candakâpâlî concernant le yoga physique et particulièrement le processus d'identification ou *samâdhiyoga*.