

Colette Poggi / Claire Bornstain

L'ALCHIMIE DU YOGA SELON GORAKᅒA



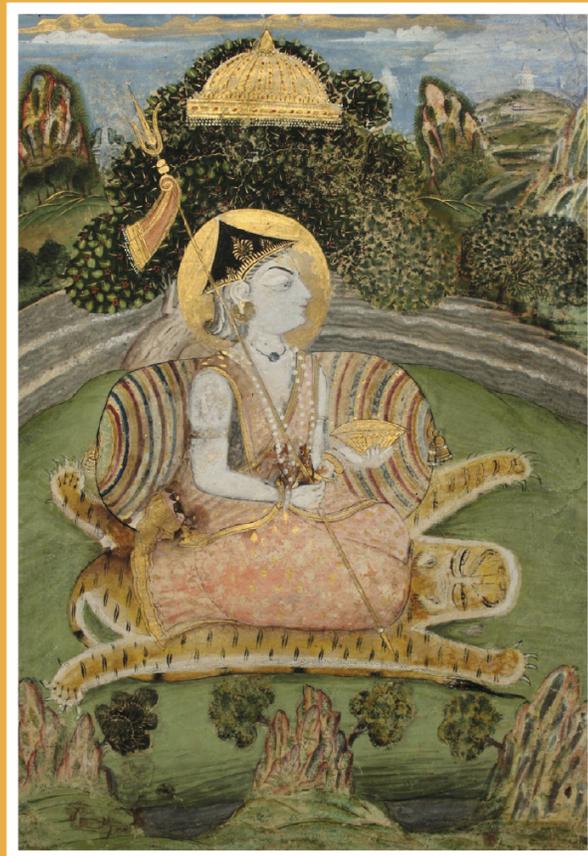
« Le Recueil des paroles de Gorakᅒa » (XII^e siècle)

Gorakᅒa-vacana-saᅁgraha

Les Deux Océans

Colette Poggi / Claire Bornstain

L'ALCHIMIE DU YOGA SELON GORAKṢA



« Le Recueil des paroles de Gorakṣa » (XII^e siècle)

Gorakṣa-vacana-saṃgraha

Les Deux Océans

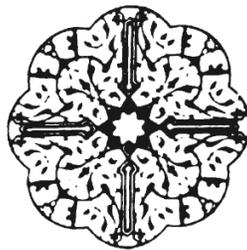
L'ALCHIMIE DU YOGA SELON GORAKṢA

« Le Recueil des paroles de Gorakṣa » (XII^e siècle)

Gorakṣa-vacana-saṃgraha

Traduction de Claire Bornstain & Colette Poggi

Commentaire de Colette Poggi



Les Deux Océans
Paris

© 2019, éditions Les Deux Océans, une marque du groupe Guy
Trédaniel

19, rue Saint-Séverin 75005 Paris

ISBN : 978-2-86681-300-0

www.dervy-medicis.fr

Document de couverture : Gorakṣa, ascète en train d'herboriser.

Sud du Rajasthan, 1720-30.

Ce document numérique a été réalisé par [PCA](#)

REMERCIEMENTS

Au terme de cette aventure au long cours, nous tenons à remercier chaleureusement Ram de l'intérêt porté à la recherche sur les *Nāthayogin* qu'il a, depuis bien des années, suscitée et nourrie avec un enthousiasme indéfectible, ainsi que Jean-Luc Bidaux, responsable des collections « Études asiatiques » à la Bibliothèque Universitaire des Fenouillères d'Aix-Marseille Université. Il nous a permis l'accès au fond Ram-Koha, contenant des textes rares et précieux sur les *Nāthayogin*, puissent-ils devenir un champ d'exploration fécond. Tous nos remerciements vont également à deux amis de longue date, Annie Faure et Jean Anestay qui, à des étapes différentes, ont fait une relecture attentive de ce livre.

NOTE SUR LA TRANSLITTÉRATION ET LA PRONONCIATION DES LETTRES DE L'ALPHABET SANSKRIT

Voyelles et diphtongues

Le *u* se prononce « ou », le *ṛ* : « ri ».

Les voyelles longues sont notées avec un trait horizontal au-dessus : *ā*, *ī*, *ū*.

Les diphtongues *e*, *ai*, *o*, *au* sont prononcées respectivement *è*, *ai*, *o*, *aou*.

Consonnes : quelques particularités

Le mot *yogin* se prononce « yoguine ».

Les consonnes rétroflexes telles que *ṭ*, *ḍ*, *ḍh*, *ṇ* doivent être prononcées avec le bout de la langue retourné contre le palais. Ainsi dans *hathā*, le *ṭh* doit être prononcé en étant légèrement aspiré comme quand on prononce un *t* anglais en insistant sur le *t*, par exemple dans le mot anglais *tea*.

Prāṇa (souffle) se prononce « prrāṇa » en roulant le *r* et en prononçant le *ṇ* rétroflexe comme on prononce en anglais *bound*.

La lettre *c* se prononce « tch » : ex. *cakra* « tchakra » La lettre *ch* (avec le *h* aspiré) se prononce *tch* ; *j* se prononce « dj ».

Les trois consonnes sifflantes *ś*, *ṣ*, et *s* :

– Le *ś* se prononce « sh », comme en anglais *shoe*, par exemple : *śiva* se prononce « shiva ».

– Le ṣ se prononce « ch » comme en français « chèvre », par exemple *Goraḥṣa* se prononce « Gorakcha », *puruṣa* se prononce « pouroucha ».

– Le s se prononce comme le son ç (c cédille) du français ou comme dans le mot « serpent » : *āsanam* se prononce « âçanam ».

Le *visarga* ḥ se prononce en redoublant la voyelle qui précède, dans un souffle expiré : *aḥ* / « aha » et *iḥ* / « ihi ».

INTRODUCTION

Comment aborder un texte tel que le *Recueil des paroles de Gorakṣa* (*Gorakṣa-vacana-saṃgraha*), en déjouant les pièges qui nous attendent ? Nous sommes faits de nos ignorances, tout autant que de nos savoirs, il faut en avoir conscience pour se garder de simplifier, d'assimiler l'inconnu au connu. Ce n'est qu'au prix d'une grande humilité que l'on peut se risquer à une traduction et à une interprétation, conscient du privilège d'avoir accès à ce type de texte. Il est très utile en cela de décortiquer les mots sanskrits qui véhiculent l'expérience de l'auteur.

L'auteur présumé, qu'il s'agisse de Gorakṣa (ou Gorakhnāth, ^{x^e}-^{xii^e} siècle), ou de l'un ses disciples, est un *yogin* qui lit, relie, les signes déchiffrés dans l'espace interne. Les véritables *yogin* sont par nature des explorateurs de la vie, qui ne se contentent pas d'une lecture superficielle, monolithique, de l'existence, ni de l'écume des apparences, mais qui cherchent plus profondément, scrutant les sens multiples qui coexistent en toute réalité. Le philosophe et poète Ralph Waldo Emerson évoque ce sens du mystère qui confère au vécu tout son relief :

*Les esprits les plus élevés de ce monde n'ont jamais cessé d'explorer
le double sens ou, devrais-je plutôt dire, le quadruple ou le centuple
sens,
voire plus encore, de chaque fait d'ordre sensible¹.*

C'est bien là un trait caractéristique du *Tantra*, concernant le chemin de connaissance vers soi-même ; dans le *Veda*, le poète-voyant (*kavi*, *ṛṣi*) est transparent à la parole qui le traverse et l'inspire, il distingue les signes, dialogue avec eux et incarne ainsi, par cette parole, le rythme de la vie

cosmique, afin de le célébrer. La parole transmet une vision, appelée à une métamorphose, telle est du moins la vocation des textes laissés par les multiples traditions de l'Inde ancienne, et donc du *yoga*.

Le texte présenté dans cet ouvrage est-il bien de Gorakṣa ? Cela n'est pas certain, car on y trouve par exemple une citation de la *Śiva-saṃhitā*, sans doute postérieure à l'auteur présumé² ; par ailleurs, aucune mention de Matsyendranātha n'y figure. L'auteur procède en intégrant, ici et là, des extraits d'œuvres de référence (*Upaniṣad, Tantra...*) : leur prestige rejaillira sur les versets ! Cette pratique, fort courante dans la littérature indienne, a pour but de marquer le lien avec une tradition, une école, une voie. Ajoutons toutefois que les 172 versets faisant revivre les *Paroles de Gorakṣa* ont bien souvent gardé la saveur d'une expérience personnelle.

Selon toute vraisemblance, le *Recueil des paroles de Gorakṣa* rassemble des versets de textes appartenant à des œuvres plus anciennes liées au courant des *Nāthayogin* (ou *Nāths*). Ces versets destinés aux apprentis-*yogin* véhiculent des notions appartenant à un fonds tantrique commun à de nombreux courants et il était certainement plus efficace d'en attribuer l'origine au plus prestigieux des *yogin*, Gorakṣa. La notion de propriété intellectuelle n'avait pas du tout la même valeur dans l'Inde ancienne, surtout au sein d'une tradition spirituelle : seule prime l'expression la plus juste de la vérité, peu importe qui l'a proclamée avant soi !

Partout dans le monde, jadis comme aujourd'hui, les cultures ont laissé entendre une parole qui leur est propre ; celle des *Nāthayogin* sonne à nos oreilles, en ce ^{xxi}^e siècle, comme une musique différente, qui vient éveiller en chacun une curiosité sur la nature humaine et son devenir. Elle témoigne d'une conception de l'homme fondée sur l'analogie et la métamorphose intérieure qui, sans doute, à l'ère de la technologie et du virtuel, peut nous sembler naïve. Mais, après tout, chacune des cultures de l'humanité ne rêve-t-elle pas la réalité à sa manière ? Se mettre à l'écoute de ces voix est salutaire, car c'est en nous ouvrant à d'autres modèles, à d'autres résonances, que nous nous enrichissons d'une connaissance qui dépasse le cadre coutumier, restrictif, qui finit par passer inaperçu. D'autres horizons se dévoilent !

Quel est le propos de ce texte, à qui s'adresse-t-il, quelle est sa véritable raison d'être ? Le *Recueil des paroles de Gorakṣa* se donne pour tâche d'instruire, non seulement les *yogin* mais tout être humain curieux, en présentant une synthèse des notions fondamentales du *yoga* tel que les *Nāthayogin* l'entendent. Il s'agit, comme on l'a vu dans le premier volet de cette étude paru sous le titre *Gorakṣa, yogin et alchimiste* (Paris, Les Deux Océans, 2018), de mener l'homme « inachevé » à sa complétude, à travers une démarche de connaissance et d'expérience. Dans cette voie, le corps, le souffle, l'esprit deviennent des champs de transformation. Composés dans un style concis, ces cent soixante-douze versets emploient, pour certaines pratiques réservées aux *yogin* initiés, un langage crypté, riche de symboles. Dans ce contexte où la transmission de maître à disciple joue un rôle primordial, le *Recueil des paroles de Gorakṣa* fait certainement office de viatique ; il est destiné à être mémorisé, et s'enrichit de commentaires personnels que le maître destine au disciple au fur et à mesure de son parcours initiatique.

La tradition orale, aujourd'hui comme jadis, est prééminente en Inde ; cependant, les textes relatifs au *Nāthayoga* ne sont pas rares. Le *Recueil des paroles de Gorakṣa*, composé en sanskrit, figure en appendice de l'étude consacrée à la pensée de Gorakṣa réalisée par Akṣaya Kumar Banerjea³. Il rassemble probablement des versets issus d'autres textes et regroupés par thème. Publié pour la première fois en 1961, maintes fois réédité, ce livre intitulé *Philosophy of Gorakhnāth*⁴ présente le *Recueil des paroles de Gorakṣa*, soit cent soixante-douze versets regroupés en vingt-six strophes qui égrènent les principes essentiels du *yoga* des *Nāthayogin*⁵ et, plus largement, ceux du *Hatha-yoga*. Ils portent sur les diverses techniques mises au point par ces praticiens virtuoses afin d'appivoiser la pensée, la perception, le souffle, de purifier le corps et d'en faire un espace heureux (*sukha*)⁶.

De toute évidence, chaque pratiquant peut tirer un grand profit de ce texte inspiré par l'un des premiers maîtres du *Hatha-yoga*. Il lève le voile sur la véritable nature de cet art en le présentant comme un processus de métamorphose intérieure du corps-souffle-pensée. Il en précise la vocation :

réaliser grâce à l'alchimie interne de l'harmonisation (*sāmarasya*) l'état de « délivrance dans le monde » (*jīvanmukti*).

1. Quels sont les textes transmis par les *Nāthayogin* ?

La littérature qui gravite autour du *Nāthayoga* est écrite à la fois en sanskrit et en prakrit, langues populaires de l'Inde⁷ tout comme l'hindi, le nepali, etc. Quelques textes poétiques de ce courant furent écrits en hindi, en rajasthani et en bengali. Parmi les œuvres les plus importantes, qu'elles soient ou non attribuées à Gorakṣa, figurent :

– *Gorakṣa-śataka* : son succès au Bengale favorisa la composition de nombreux textes fortement inspirés de ce traité, notamment le *Gorakṣavijaya*, qui comprend le récit de la vie des maîtres fondateurs, Mīnanātha et Gorakṣa.

– *Siddhasiddhāntapaddhati* : attribué aussi à Gorakṣa⁸, il expose les principes essentiels de la doctrine ; la vision du cosmos apporte un contrepoint à la perspective védique et même tantrique.

– *Kaulajñānanirṇaya* : traduit en anglais.

– *Amarāughaprabodha* (« l'éveil au flot d'immortalité »).

– *Gorakṣapaddhati*.

– *Gorakṣa-Saṃhitā*.

– *Amanaskayoga*⁹.

– *Yoga-Cūdāmaṇi-Upaniṣad*.

– *Amarāughasāsana*.

Du fait de leur célébrité, certaines œuvres se sont trouvées fragmentées, certains versets intégrés à d'autres recueils, par exemple au XVIII^e siècle, lors de la répartition des *Upaniṣad* en divers chapitres, notamment pour les *Yoga-Upaniṣad* et les *Śakta-Upaniṣad*.

2. Les sources littéraires

Selon A. K. Banerjea, les sources littéraires relatives à la philosophie de Gorakṣa ou Gorakhnātha sont nombreuses ; en sanskrit, hormis celles qui sont citées plus haut, figurent : *Viveka-Mārtanḍa*, *Yoga-Mārtanḍa*, *Yogabīja*, *Amaraughaprabodha*, *Gorakṣapīṇḍikā*, *Gorakṣagītā*, *Matsyendrasaṃhitā*, *Kulānanda-Tantra*, *Jnāna-Kārikā* et *Akulavīra-Tantra*.

Citons également certaines *Upaniṣad* plus tardives traitant des concepts et des méthodes de *yoga* enseignés par Matsyendranātha, Gorakṣa ou Gorakhnātha et d'autres *siddhayogin* : *Nādabindu*, *Dhyānabindu*, *Tejobindu*¹⁰, *Yogatattva*, *Yogacūdāmaṇi*, *Yogaśikha*, *Yogakuṇḍali*, *Dattātreya-Upaniṣad*, *Gheraṇḍa-Saṃhitā* et *Hathayogapradīpikā*¹¹.

Une œuvre ancienne en hindi, *Gorakh-Bodh*, se présente sous forme d'un dialogue entre Gorakṣa et son maître. À la question récurrente : « Comment rendre ce corps immortel ? », la réponse de Matsyendranātha revient comme un *leitmotiv* : « Seule la réalisation du maître peut nous donner l'immortalité ! »

Dans la tradition du shivaïsme du Cachemire non-dualiste, c'est, dit-on, Macchandranāth (Matsyendranātha) qui transmet le système *Kaula*, au début du v^e siècle. Ces enseignements, visant l'expérience ininterrompue de la Conscience universelle au sein de la vie pratique, furent par la suite repris par la lignée de Sumatinātha au ix^e siècle, avec Somanātha, Śambhunātha et Abhinavagupta dont il fut le disciple.

Au Bengale, Matsyendranātha est considéré comme le plus ancien poète bengali. Quant à Gorakhnātha (ou Gorakṣa), il passe pour avoir composé les premiers poèmes en hindi et en rajasthani.

Il est très probable que la *Siddhasiddhāntapaddhati*, le traité qui fait autorité, a été composé par ce même Gorakhnātha. Le premier verset de cette œuvre permet de le penser :

*Ayant salué Ādinātha-Śiva, Esprit suprême
possédant la puissance universelle,
source de la Vérité éternelle du monde,*

moi, Gorakṣanātha, je vais exposer l'enseignement en vue de la perfection.

L'œuvre poétique *Siddhasiddhāntapaddhati-saṃgraha*, résumé en vers de la *Siddhasiddhāntapaddhati*, fut publiée par Gopinath Kaviraj en 1925. Le *Gorakṣa-Siddhānta-Saṃgraha*, quant à lui, est la version abrégée des vues philosophiques et religieuses de Gorakṣa ou Gorakhnātha, incluant quelques paroles des *mahāyogin* (grands ascètes), tels que Matsyendranātha, Gorakṣanātha, Jalandaranātha et Bhartr̥hari¹², ainsi que des textes plus anciens sur le *yoga*.

Concernant le contenu de l'enseignement de Gorakṣanātha, reconnu par la plupart des écoles religieuses depuis l'époque médiévale, on pourrait le résumer ainsi : sans la compassion d'un maître authentique, sans sa présence attentive, l'alchimie du *yoga*, c'est-à-dire le processus de transformation véritable, est vouée à l'échec. Le but ultime de la renonciation aux objets des sens et de la vision de la Réalité est en effet quasiment impossible à atteindre, même par l'étude de centaines de millions de traités :

*Bref, à quoi bon une abondance de mots
ou des centaines de millions de traités !
La quiétude de la conscience est difficile à atteindre
sans la suprême compassion du maître. (v. 171)*

Tel est l'avant-dernier verset du *Recueil des paroles de Gorakṣa*.

Ce credo se retrouve comme un *leitmotiv* dans tous les textes de *yoga* et la culture indienne l'a élevé au rang de *mahāvākyam*, « grande parole » car immense est la valeur accordée aux paroles de vérité. Comme le suggèrent les proverbes suivants, le discernement et prise de conscience de leur sens profond jouent un rôle primordial :

*De même qu'un âne transporte sa charge de santal
sans en connaître sa valeur,
de même, ceux qui ont inlassablement récité les enseignements
sans en comprendre le sens, ne font que les véhiculer comme des ânes.*

*Il y a trois joyaux sur terre : l'eau, la nourriture et la belle parole ;
qu'ils sont stupides, ceux qui appellent joyaux des cailloux !*

Ainsi le disciple désireux de s'engager dans la discipline du *yoga* ne peut qu'aspirer à rencontrer un maître authentique (*sadguru*), seul capable, grâce à son efficacité, de le guider vers la réalisation.

3. Structure du texte

« Il ne s'agit plus ainsi, au cœur même de l'alchimie, de transformer le plomb en or, mais de conduire les métamorphoses intérieures par lesquelles, hors de l'abîme de l'inconscience, l'âme peut se détacher du chaos de la *massa confusa* où elle se trouve engluée et découvrir l'or spirituel qui lui révèle sa vraie nature, cet espace qu'elle devient du déploiement dans l'homme de l'*imago dei*¹³ »

Michel Cazenave

Ces versets de Gorakṣa nous invitent à un changement de perspective, ne serait-ce que par l'événement, sans cesse rappelé, de la suspension, voire de l'arrêt, de mouvements internes ou externes, sans cesse à l'œuvre : souffle, pensée, acte... Ils induisent également une perception, pour le moins inhabituelle, celle de notre pensée en train de se faire, qui peut déboucher sur celle de la dimension en laquelle elle apparaît : l'espace de la conscience perçu, dans ces courants tantriques, comme infini et doté d'une créativité illimitée.

Le *Recueil des paroles de Gorakṣa* est structuré en quatre parties abordant chacune un sujet spécifique. Les versets sont, pour une grande majorité, composés sous forme de *śloka* (ou *anuṣṭubh*), stances de deux lignes faites de quatre fois huit syllabes. On peut penser que les disciples ont ainsi regroupé les versets thématiquement reliés, en leur donnant un titre, par souci pédagogique. En voici les articulations principales :

– La première partie, qui s’intitule « La nature de la réalité », comporte huit ensembles de versets (ensembles I-VIII, versets 1-35), consacrés à l’exposition de la réalité non duelle, à la fois lumière et énergie, symbolisées par Śiva et Śakti, le dieu de la conscience infinie et sa parèdre.

– Quant aux trois parties suivantes (II-IV), elles abordent respectivement :

1) La doctrine du *yoga* selon les *Nāthayogin*, centrée sur la catharsis et les étapes de transformation (partie II).

Dans cette première phase de la catharsis s’opère l’évanouissement de l’écran mental, à l’abolition des limites. Pour l’apprenti-*yogin*, il s’agit seulement de s’orienter vers cet état. Ce que nous enseignent ces paroles, c’est que, paradoxalement, en étant vide du superflu, la lumière de la connaissance grandit : la perte suscite la dissipation de la torpeur et de l’ignorance (métaphysique). Cette phase de dépouillement correspond donc à une dynamique d’éveil.

Cheminement d’ascèse progressif, percée immédiate : diverses sont les voies pour accéder à l’espace à la fois vide et plein du Cœur. Un espace vide de pensées discursives, plein de vibration subtile de la conscience pure (*parispanda*).

À propos de l’éveil de la puissance cosmique qui sommeillait au plus profond, oubliée, Lilian Silburn établit, dans un passage très éclairant de son livre sur la *Kuṇḍalinī*, une progression des métamorphoses ressenties dans le corps subtil :

« Au fur et à mesure de cette remontée les centres s’éclairent : le souffle, purifié, illumine la voie médiane ; la pensée (*manas*), devenue omnisciente, fait resplendir le Soi suprême ; le soleil fait briller les centres du nombril et des sourcils ; la Vie (*jīva*), d’abord illuminée par les rayons de la *kuṇḍalinī*, illumine à son tour le cœur ; enfin le son ainsi que la mère des phonèmes (*mātrkā*) éclairent le *brahmarandhra*¹⁴. »

2) Le corps et l’énergie cosmique (partie III).

La deuxième phase dont fait état ce texte tend vers une osmose, car la souffrance provient, selon les sages de l'Inde, du sentiment d'être séparé, fragmenté, ainsi que d'une approche caractérisée par le manque d'ouverture, de profondeur et de mise en connexion avec la réalité. Le *yogin* audacieux, cependant, retrouve l'aspiration à l'Un, au tout, à l'infini ; tandis que les limites (qu'il s'était lui-même forgées) se fondent dans l'illimité, il reprend conscience de l'immanence de l'absolu, en tout phénomène, comme en son corps et sa conscience, qu'il considère désormais comme un miroir-kaléidoscope reflétant l'univers.

3) Les degrés supérieurs du *yoga* (partie IV).

Dans cette autre phase, l'auteur introduit aux degrés supérieurs du *yoga* : la dissolution du mental, l'attention au son intérieur, puis, après avoir fait une description du *yogin* parfaitement libre et détaché, l'*avadhūta-yogin*, il évoque la grandeur du maître véritable.

L'*avadhūta-yogin* correspond au stade suprême de l'ascèse spirituelle, car il est parvenu au-delà des noms et des formes (*nāma-rūpa*), a dépassé tous les stades d'évolution (*vikāra*) de la Nature procréatrice, *Prakṛti*. Il demeure de ce fait inaffecté par les souillures, les limitations ainsi que les transformations liées à la manifestation. Ni attachement, ni affliction, issus du monde ne l'atteignent. Étant au-dessus de toutes les distinctions de caste, de croyance, de sexe, de nationalité ou de communauté, il évolue librement, agréablement, sans désir ni crainte, ni restriction de quelque sorte. Son « soi » devient un avec le Soi suprême, le Soi de Śiva. Les traités de cette tradition (*saṃpradāya*) mentionnent les noms des *yogin* qui ont atteint ce stade et ont montré au monde les possibilités pour l'existence humaine d'atteindre le divin. Un tel *avadhūta* est un *nātha* (« maître »), un *siddha* (« réalisé ») ou un *darśanī* (« celui qui “voit” véritablement »), tandis que ceux qui ne sont pas parvenus à ce stade sont considérés comme de simples aspirants.

Ainsi l'*avadhūta-yogin* est-il un être libéré « qui ne s'appuie sur rien, qui est constamment absorbé dans la méditation, qui s'est libéré de toute notion de mérite et de démérite, qui se fond dans le *Brahman*. Il n'est nul autre

moyen d'amener cette unification. C'est là l'unique nectar (*amṛta*) capable de détruire l'arbre vénéneux producteur de l'illusion du monde¹⁵ » (*Avadhūta-gītā*).

L'unification interne, visée par le *yoga*, est ainsi incarnée par ce *yogin* parvenu au plus haut degré du *yoga*. Elle a pour terreau l'intense félicité du *samādhi*, éprouvée comme la coalescence de toutes les énergies liées à la sensibilité et à l'esprit. Cette confluence est exprimée par les préfixes *sam-* (« ensemble, parfaitement, totalement ») ainsi que *ā-* (« dans le centre »), qui se retrouvent dans le terme *samādhi* (s'établir entièrement dans le centre).

Bien qu'associé à une profonde quiétude, le *samādhi* procède d'une dynamique qui dépasse le registre individuel ; il est suggéré, notamment dans le shivaïsme du Cachemire, par une vibration d'essence universelle, un jaillissement ou même un tourbillon, d'une infinie subtilité. La spirale de la *kundalinī* symbolise l'intégration individu-univers en une même dynamique, totalement spontanée (*sahaja*) : il s'agit pour le *yogin* de retrouver ainsi la Réalité primordiale, l'Essence innée. Ce « spontané » n'a rien de commun avec ce que l'on appelle conventionnellement le « naturel ». Dans le cadre des pratiques de réalisation, *sahaja*, en tant que substantif, correspond à une expérience décisive, celle de la prise de conscience de cette Essence toujours présente mais cachée, oubliée. Ce dévoilement, transfigurant la vie en un instant, est célébré par les maîtres indiens, en général, comme le plus profond accomplissement. Il procède d'un discernement, *vijñāna*, qui conduit le *yogin* à reconnaître l'immanence de *sahaja*, la Réalité ou Essence innée, au cœur du monde. Dans le *Tantra*, *sahaja* qualifie l'Énergie, *Śakti*, inséparable de Śiva dont elle constitue l'efficacité. La caractéristique de cette approche consiste, de ce fait, en une intégration de la vie pratique dans l'état de conscience le plus élevé ; elle ne définit pas de dualité entre la contemplation « yeux fermés » et les activités dans le monde. Le *yogin* libéré, en effet, s'inscrit dans le flot du monde « yeux ouverts », percevant à travers les reflets variés, la lumière unique, l'Essence innée.

Cette parfaite liberté du *yogin* accompli fulgure sans trêve, elle trouve une image évocatrice pleine d'originalité avec l'énergie consciente nommée

khecarī, « celle qui se meut dans l'espace (de la conscience) » et n'est limitée ni par les mots ni par les concepts.

On voit bien, dans cette approche de la réalisation, qu'il ne s'agit pas d'un départ vers un ailleurs ni d'une échappée hors de soi, mais plutôt d'un retour à l'état originel, inné (*sahaja*) en accord avec le rythme cosmique. Cette démarche revient à faire de soi un domaine (*pada*)¹⁶ où s'actualise ce mouvement de retour au centre, le domaine atemporel de l'originel. Le corps du *yogin* joue ici un rôle éminent : il est en effet imaginé et éprouvé comme un espace vibratoire structuré dont l'axe central est parsemé de lotus (*padma*) ou de roues (*cakra*). Dotés d'une puissance d'éclosion et d'épanouissement, ces centres vibratoires suggèrent le cheminement du *yogin* : du monde clos de l'individu centré sur son moi, à l'espace ouvert et vivant où il se meut en résonance avec l'univers. Le *yoga*, comme toute voie de transformation intérieure, serait-il un chemin de crête que l'aventurier trace, au risque du vertige, comme une incessante recreation ?

PREMIÈRE PARTIE

Le Recueil des paroles de Gorakṣa :
traduction des versets

La suprême réalité, caractérisée par la dualité et la non-dualité

Certains prônent la non-dualité, d'autres croient en la dualité, Ils ignorent que ce qui est distingué comme dual et non dual ne forme qu'une seule et même réalité.(1)

S'il est vrai que le divin est omniprésent, inébranlable, plénitude sans faille, Alors, différencier la dualité de la non-dualité, procède bien de l'illusion (*māyā*) et d'une grande confusion. (2)

Tel est le suprême *Brahman*, libre d'existence et de non-existence, Exempt de naissance et de mort, au-delà de toute élaboration mentale. (3)

Dépourvu de cause, incomparable, il a pour champ d'action l'intellect, la pensée, etc. Ceux qui connaissent la Réalité savent qu'il est Espace infini-Connaissance-Béatitude. (4)

La réalité indivise de Śiva et Śakti

Śakti, l'Énergie, est intérieure à Śiva et Śiva réside au cœur de Śakti, On ne peut, de même, dissocier la lune de la clarté lunaire. (5)

Aussi Śiva privé de sa Śakti est-il incapable d'agir.

Doué de son Énergie, il peut alors manifester toute chose. (6)

Non séparé de sa Śakti, éternellement fulgurant,
il donne naissance à une infinité de formes,
Tout en demeurant, en tant qu'essence, dans l'unité. (7)

Śakti étreint Śiva et Śiva désire Śakti.
Comme l'eau composée d'une infinité de bulles,
le suprême Śiva est l'unique substrat de toute chose. (8)

Śakti suscite le déploiement universel et Śiva, la contraction.
Celui qui réalise en soi la jonction de ces deux mouvements
est le roi des *siddhayogin* parvenus à la perfection. (9)

Śakti est la coalescence unique de milliers d'énergies
apparaissant sous une infinité de formes.
Śiva, parfaitement libre, a pour essence l'élan du Cœur inné. (10)

Ayant pour essence l'Énergie, Śakti,
qui se diffuse avec intensité et douceur
depuis le triangle de son propre Cœur,
Śiva s'oriente vers l'élan du désir,
la connaissance et la création universelle. (11)

La production du corps cosmique et du corps individuel par la transformation graduelle de Śakti

Quand on s'immerge dans la réalité Śiva-Śakti,
il n'y a plus (dès lors) production ni de germe (cosmique) ni de
corps.

J'expliquerai le sens (de ce propos) aux (*yogin*)
vivant dans le monde en accord avec la tradition. (12)

Quand (cette réalité) n'est elle-même
ni agent, ni cause, ni Conscience-énergie
Alors, elle est l'Absolu, ineffable, non manifesté. (13)

L'énergie, Śakti, se présente sous une quintuple forme :
innée, suprême, non suprême, subtile et lovée.
C'est grâce au déploiement graduel de la roue des énergies
qu'est né l'univers,
lui qui n'est (autre que) le corps de Śiva. (14)

Ainsi cette bienheureuse est appelée, d'une part, *Kuṇḍalinī*, la
Lovée,
et, d'autre part, création universelle.
Elle est une et, sous sa forme grossière,
elle se manifeste simultanément
comme essence individuelle dans tous les êtres. (15)

Sous son autre forme, elle est omniprésente, subtile,
dénuee de relation de cause à effet.
Cependant, du fait de l'expérience (dans le monde),
elle devient la proie de l'égarement,
et ne perçoit plus la différenciation survenue en elle. (16)

La pure Conscience

En tout être, une Conscience unique régit l'unification des qualités,
En toute réalité, seule respendit l'unique Conscience,
En toute existence, c'est cette même Conscience
qui, attirée par les objets, se manifeste
sous une multitude de formes changeantes.
En tout phénomène mental, la Conscience seule
se démultiplie avec ingéniosité en diverses formes. (17)

La Réalité du Soi inhérente à toute chose

Le Soi, en vérité, est la racine de l'Univers,
personne n'en demande la preuve.
Quel homme, plongé dans le courant du fleuve Gaṅgā,

aurait encore soif ? (18)

Pour tout objet qu'il voit de ses yeux, pur ou impur,
ayant discerné que cela est le Soi,
le véritable *yogin* s'intériorise spontanément. (19)

Pour tout ce qu'il entend d'agréable ou de désagréable à l'oreille,
ayant discerné que cela est le Soi,
le véritable *yogin* s'intériorise spontanément. (20)

Pour tout ce qui est délicat ou bien amer au goût de la langue,
ayant discerné que cela est le Soi,
le véritable *yogin* s'intériorise spontanément. (21)

Pour toutes les odeurs, agréables ou désagréables,
perçues par le nez, ayant discerné que cela est le Soi,
le véritable *yogin* s'intériorise spontanément. (22)

Pour tout ce qui est rugueux ou doux au contact de la peau,
ayant discerné que cela est le Soi,
le véritable *yogin* s'intériorise spontanément. (23)

Non-dualité du soi individuel et du Soi suprême

Selon l'enseignement des traités,
il existe une seule et unique origine de cette triade :
le Soi, le Soi suprême, le soi individuel. (24)

Tel est l'enseignement qu'il faut énoncer à l'adresse du *yogin*,
la parole vraie qui conduit
à la destruction de toutes les paires d'opposés.
Il perçoit (alors) que le Seigneur est le Soi. (25)

La libération par la connaissance du Soi

Ayant médité sur le Soi omniprésent,
sous la forme d'un firmament parfaitement pur,
Resplendissant, tel un réseau de rayons de lumière,
le *yogin* peut atteindre la libération. (26)

Du fait de la destruction de toutes les conditions limitées,
sans exception,
Par une pratique assidue, grâce à la percée de l'Énergie,
Le Soi resplendit de lui-même, entraînant la libération du *yogin*.
(27)

La splendeur immaculée du Soi est plus vaste que l'espace infini.
Ainsi, depuis toujours, c'est par cette ardente contemplation
que les *yogin* ont vu la Réalité. (28)

Ayant contemplé et reconnu la lumineuse puissance du *Brahman*
comme (ne faisant qu'un avec) l'insurpassable lumière de Śiva,
le *yogin* atteint la libération. Ainsi parla Gorakṣa. (29)

Le mystère de la syllabe *OM*

C'est grâce à *OM*, suprême lumière, qu'existent, de toute éternité,
les trois mondes : la Terre *Bhuh*, l'Espace intermédiaire *Bhuvah*,
le Ciel *Svah*,
(Ainsi que) les divinités de la Lune *Candra*,
du Soleil *Sūrya* et du Feu *Agni*. (30)

Les trois temps, les trois *Veda*, les trois mondes,
les trois feux, les trois voyelles
Sont établis en *OM*, suprême lumière. (31)

Brahmā, divinité de la création, *Viṣṇu*, divinité de la conservation,
Maheśvara, divinité de la dissolution, tous les dieux,
ainsi que les trois qualités fondamentales *sattva*, *rajas*, *tamas*,
ont pour fondement *OM*, suprême lumière. (32)

Ainsi l'Action (*kṛti*), l'Élan du désir (*icchā*), la Connaissance (*jñāna*),

sont les énergies de *Brahmā*, *Rudra* et *Viṣṇu*.

La triade composée de ces énergies réside dans *OM*, suprême lumière. (33)

De même que la feuille de lotus n'est pas souillée par l'eau, de même, qu'il soit pur ou impur,

Celui qui sans cesse murmure le *praṇava (OM)*

n'est pas altéré par l'impureté. (34)

Le *yogin*, ayant pris la position du lotus,

le corps, le cou et la tête bien alignés,

solitaire, le regard dirigé vers la pointe du nez,

Doit, sans trêve, psalmodier la syllabe *OM*. (35)

Le mystère du corps

Le *bindu* (la goutte d'énergie) est la racine.

En lui prennent leur source les vaisseaux subtils du corps,

Ce sont eux qui permettent l'existence du corps,

depuis la base des pieds jusqu'à la partie supérieure. (36)

Ce *bindu* est de deux sortes, l'un d'un blanc éclatant et l'autre rouge.

Du blanc, on dit qu'il est splendeur

et du rouge, qu'il est l'essence active de la force du désir. (37)

Le *bindu* est Śiva, c'est *Indu*, la Lune ;

le *rajas* est Śakti, c'est *Ravi*, le Soleil.

C'est par leur union seulement

que l'on accède au domaine suprême. (38)

La blancheur éclatante (*śukra*) est liée à la Lune,

la couleur rouge *rajas* est associée au Soleil.

Celui-là seul qui réalise leur unique et même saveur,

est un connaisseur accompli du *yoga*. (39)

D'où viendrait la crainte de la mort, tant que le *bindu* demeure dans le corps ?

La mort advient lorsque le *bindu* s'échappe par le bas du corps,
La vie, (en effet,) se maintient
par la fixation du *bindu* dans le corps. (40)

Les *yogin* qui ne perçoivent pas leur corps
comme une maison dotée d'un axe central,
Neuf portes et cinq divinités tutélaires
ne parviennent pas à l'accomplissement. (41)

Comment de tels *yogin*, ne percevant pas en leur corps
les six centres subtils (*cakra*), les seize supports (*ādhāra*),
les trois points caractéristiques de concentration (*lakṣya*)
et les cinq espaces (*vyoman*),
pourraient-ils atteindre l'accomplissement ? (42)

La vision du corps individuel et du corps cosmique

Le *yogin*, parfaitement conscient de son corps
est celui qui connaît le mouvement et l'immobilité
au centre du corps.

Ainsi, comme le déclare la *Śivasamhitā* :

Dans ce corps se tiennent le mont Meru, entouré des sept îles,
les rivières, les océans, les montagnes,
les champs sacrés et leurs divinités tutélaires. (43)

Là demeurent également tous les poètes inspirés (*ṛṣi*),
les sages, les astres et les planètes,
Les gués, les lieux sacrés et les divinités. (44)

Là résident les deux agents de la création et de la destruction
que sont la Lune (*Śasī*) et le Soleil (*Bhāskara*),
Ainsi que l'espace, le vent, le feu, l'eau et la terre. (45)

Présents dans les trois mondes, tous ces éléments
trouvent leur correspondance dans le corps.
Leur activité se propage en tout lieu,
depuis le Meru, la montagne cosmique. (46)

Celui qui sait cela est un *yogin* : il n'y a là aucun doute. (47)

Le secret de la respiration : *ajapā*, la formule sans parole

Par la syllabe *ham* (le souffle), se dirige vers le dehors,
par la syllabe *saḥ*, il entre de nouveau
Ainsi l'être vivant prononce-t-il inlassablement
cette formule-sans-parole : *ham-sa, ham-sa*. (48)

Vingt et un mille six cents fois, successivement, jour et nuit,
L'être vivant murmure continuellement ce *mantra*. (49)

On appelle *ajapā*, la formule sans parole,
la *gāyatrī* qui confère aux *yogin* la libération.
Par la simple intention de l'entendre,
l'homme est libéré de tout mal. (50)

Aucune sagesse, aucune récitation ne possède une telle valeur.
Jamais il n'y eut, jamais il n'y aura de connaissance
comparable à celle-là. (51)

L'approche du domaine suprême par la connaissance du Soi

Là où ne règne ni pensée, ni idée,
Quelle distinction y aurait-il pour celui qui connaît la réalité ?
Ici, analyse et examen critique n'ont plus cours :
assez de discours ! (52)

Comment la réalité suprême serait-elle dite

par un maître doté de (la seule) éloquence ?
C'est par Śiva seul, en effet, que le domaine suprême est exprimé
(car) ce dernier ne se donne à connaître que par lui-même. (53)

La nature essentielle du *samādhi*, la parfaite absorption

Le *samādhi* se définit comme l'anéantissement de toute idéation :
L'identité du Soi individuel et du Soi suprême. (54)

De même qu'en se mêlant, l'eau et le sel ne font qu'un,
De même, le *samādhi* est-il considéré
comme l'unification de la fonction mentale et du Soi. (55)

Quand l'être vivant, le *jīva*, parvient à la fusion (dans le Tout)
et la fonction mentale à la dissolution,
Alors le *samādhi* est perçu comme l'unicité de saveur. (56)

Cette pratique, en vérité, est distincte
de l'activité mentale liée aux sens.
Pour l'âme individuelle, une fois qu'elle a pris le chemin
ascendant,
Il n'existe plus alors ni fonction mentale, ni activité sensorielle.
(57)

Le *yogin*, unifié en *samādhi*, ne connaît ni le chaud ni le froid,
Ni le malheur ni le bonheur, ni l'orgueil ni le mépris (58)

Le *yogin*, unifié en *samādhi*, ne peut être la proie des incantations,
Il ne peut être jugulé par aucun corps ni atteint par aucune arme.
(59)

Au moyen de la science du *yoga*,
le *yogin* s'absorbe dans un état sans fondement,
Sans support, sans forme, dans la béatitude,
dans le *Brahman* suprême. (60)

Comme le ghī¹ jeté dans le ghī devient un avec le ghī,
Comme le lait versé dans le lait reste du lait,
Ainsi, le *yogin* naît-il à sa (propre) réalité. (61)

Les six membres du *yoga*

L'assise, la suspension du souffle, le retrait des sens, la
concentration,
la contemplation, l'absorption parfaite,
tels sont les six membres du *yoga*. (62)

Par la posture, il terrasse la maladie,
grâce au contrôle du souffle (*prāṇāyāma*),
il prévient toute défaillance (relative au *dharma*),
Par le retrait des sens,
le *yogin* libère la pensée de toute perturbation. (63)

Au moyen de la concentration, le mental s'apaise ;
par le recueillement, se dévoile
la merveille de la conscience en sa plénitude.
Grâce à l'absorption profonde, le *samādhi*, il accède à la libération,
après avoir renoncé à l'acte rituel auspiceux et non auspiceux.
(64)

C'est *Maheśvara*, le Seigneur suprême,
qui suscite la totalité des différenciations :
Il existe autant de postures (*āsana*) que d'êtres vivants. (65)

Parmi toutes ces postures, deux sont particulièrement
recommandées :
la première est appelée *siddhāsana*, la posture parfaite,
la seconde, *kamalāsana*, la posture du lotus. (66)

Assis en position du lotus lié,
après avoir rendu hommage à Śiva, le suprême Seigneur,
Le regard dirigé vers la pointe du nez,

le *yogin* se consacre intensément à la maîtrise du souffle. (67)

Après avoir dirigé le souffle expiré, *apāna*, vers le haut
et l'avoir attaché au souffle inspiré, *prāṇa*,
Ayant conduit celui-ci vers le haut grâce à la Śakti,
le *yogin* est délivré de tous les maux. (68)

La réalité suprême qui conduit à la délivrance réside,
pour le *yogin*, dans le *prāṇāyāma*.
Établi dans le contrôle du souffle, jour et nuit,
il se déliera alors du filet
qui le tient prisonnier des ténèbres et du mal. (69)

Grâce à un *prāṇāyāma* approprié,
Pourra survenir la suppression de toutes les maladies.
Une pratique incorrecte, en revanche,
générera toutes sortes de troubles. (70)

Que sans cesse, avec attention, il laisse aller le souffle,
que sans cesse il s'en emplisse,
Qu'il maintienne également l'un et l'autre
(le vide et le plein) en suspension,
ainsi parviendra-t-il au parfait accomplissement ! (71)

Qu'ainsi par degrés, (le *yogin*) s'exerce
au retrait des objets des sens, de la vue, etc.
Telle est la résorption des sens (*pratyāhāra*). (72)

De même qu'une tortue rétracte ses membres au centre du corps,
Ainsi le *yogin* résorbe ses sens en lui-même. (73)

Parfaitement unifié dans l'assise,
intérieurement relié grâce à l'allongement du souffle,
Une fois parvenu à la plénitude grâce au retrait des sens,
il peut alors s'exercer intensément à la concentration. (74)

Le fait de maintenir, dans le cœur, grâce à l'immobilisation du mental,
son attention sur les cinq grands éléments, l'un après l'autre,
c'est cela, la concentration (*dhāraṇā*). (75)

Tout le flux de la conscience fait (ainsi) retour dans le cœur du *yogin* :
Cette conscience immobile, centrée sur la réalité,
(empreinte de) recueillement, est appelée contemplation (*dhyāna*).
(76)

Cette contemplation est de deux sortes : avec ou sans qualité.
Celle avec qualité repose sur la différenciation des formes,
Quant à celle sans qualité, elle est pure. (77)

Les dix réfrènements et les dix observances

L'absence du désir de nuire, la véracité, l'intégrité,
la tempérance, la compassion, la sincérité,
L'indulgence, le courage, la modération de la nourriture,
la pureté, tels sont les dix réfrènements (*yama*). (78)

L'austérité, le contentement, la foi en *Brahman*,
le don, l'adoration du Seigneur,
L'audition et l'étude des doctrines
ainsi que la modestie, la détermination,
la répétition de *mantra*, l'oblation au feu,
sont les dix observances (*niyama*),
proclamées par les experts dans la science du *yoga*. (79)

Le *yoga* est réduit à néant par six facteurs :
l'excès de nourriture ou d'effort, le bavardage,
Le non-respect des observances (une conduite impropre),
le contact avec le monde et l'instabilité. (80)

Le *yoga* réussit grâce à six facteurs :

la détermination, l'investigation, la constance,
la connaissance de la Réalité,
la (claire) perception du but,
l'abandon des relations avec le monde. (81)

La nourriture onctueuse, agréable au goût,
qui laisse un quart de l'estomac vide,
Celle qui est mangée pour la joie d'Īśvara, le Seigneur ,
c'est ce que l'on appelle une alimentation modérée. (82)

Un disciple qui contrôle ses sens, est mesuré dans son
alimentation,
qui renonce au monde et se consacre entièrement au *yoga*,
Parviendra à la réalisation dans l'année : aucun doute à cela. (83)

Celui qui connaît la réalité une, éternelle,
infinie, impérissable, immuable,
Cet homme sage et courageux
est appelé *satyavādī*, celui qui dit le vrai. (84)

Celui qui discerne Śiva, le pur, l'apaisé, le sans-forme, la joie
suprême,
Éternellement surgissant, devient un adepte shivaïte sans reproche.
(85)

Les roues d'énergie dans l'espace intérieur du corps²

Le premier *cakra* est le socle (*ādhāra*),
le deuxième est la demeure intime (de l'Énergie) (*svādhiṣṭhāna*),
Le troisième est appelé la cité des joyaux (*maṇipūra*),
le quatrième (correspond au) son non frappé (*anāhata*). (86)

Le cinquième est appelé le purifié, *viśuddha*,
le sixième est le centre de l'autorité, *ājna-cakra*,
Le septième est la roue (*cakra*) suprême,
située au niveau du *brahmarandhra* (fontanelle)

qui est l'ouverture de *Brahman* dans la grande voie. (87)

Dans l'*ādhāra*, le support de la base, réside un lotus de quatre pétales

Alors que le *svādhiṣṭhāna* est un lotus à six pétales.

Dans le nombril se trouve un lotus à dix pétales,

Quant au lotus du cœur, innombrables sont ses pétales,
comme les rayons du Soleil. (88)

Dans le centre de la gorge (*kaṇṭha*) se tient un lotus de seize pétales,

Entre les deux sourcils est le centre *bhrūmadhya* aux deux pétales.

Dans le *brahmarandhra*, la percée de *Brahman*, la grande voie,
se trouve *sahasradala*, le lotus aux mille pétales. (89)

Le support (*ādhāra*) est le premier *cakra*,

svādhiṣṭhāna, la demeure intime, est le deuxième,

Entre les deux se trouve le *yoniṣṭhāna*,

le lieu-source (organes génitaux),

appelé *kāmārūpa* (caractérisé par le plaisir). (90)

Le lotus à quatre pétales, appelé *ādhāra*,

est situé dans le siège, *guḍa-sthāna*.

En son centre, la *yoni* appelée *kāma* (plaisir),

est honorée par le parfait *yogin*. (91)

Au centre de la *yoni* se tient le *mahālingam*, le grand signe de Śiva,
faisant face (à la *susumṇā*) située en arrière.

Au sommet de la tête se trouve un disque pareil à un joyau.

Celui qui les connaît tous deux, possède la science du *yoga*. (92)

Les lieux de contemplation du Soi, au centre du corps

Contemplant le Soi dans le centre-support, l'*ādhāracakra*,

Ce premier lotus à quatre pétales diffusant une lumière dorée,

Le regard dirigé vers la pointe du nez, le *yogin* éprouve le bonheur.
(93)

Contemplant le Soi dans la demeure intime,
le *svādhiṣṭhāna*, brillant comme le diamant,
Le regard dirigé vers la pointe du nez,
(le *yogin*) devient semblable au *Brahman*. (94)

Contemplant le Soi dans la roue emplie de joyaux, le *maṇipūra-*
cakra,
aussi resplendissant que le soleil levant,
Le regard dirigé vers la pointe du nez,
(le *yogin*) peut alors (comme à l'aube de chaque matin),
recréer en soi l'effervescence du monde. (95)

Contemplant le Soi
dans l'éminent centre du son non frappé, *anāhatacakra*,
le lotus à douze pétales,
Le regard dirigé vers la pointe du nez,
(le *yogin*) qui contemple ainsi devient impérissable (*amara*). (96)

Contemplant le Soi dans le centre purifié (de la gorge),
viśuddha-cakra, lumineux comme une lampe,
(le *yogin*), le regard dirigé vers la pointe du nez,
Continuellement absorbé en *ghaṇṭikā* (luette),
se libère de la souffrance. (97)

Lambikā (situé en arrière de la luette) réside dans le cercle de la
lune
d'où s'écoulent des flux de nectar d'immortalité,
Le regard dirigé vers la pointe du nez, contemplant le Soi,
(le *yogin*) se libère alors de *Mṛtyu*, la Mort. (98)

Parvenu à la parfaite maîtrise du souffle,
il contemple *Parameśvara*, le Seigneur suprême, éternel.
Dans le centre situé au milieu des sourcils, *bhrūmadhya*,
rayonnant d'une divine couleur bleue,

le *yogin* réalise alors l'union. (99)

Enfin, contemplant le Soi
au cœur de la puissante roue du *Brahmarandhra*,
dans le lotus aux mille pétales,
Le regard dirigé vers la pointe du nez,
il devient alors spontanément un être réalisé (*siddha*). (100)

Les neuf lieux de méditation des *yogin*
(de la base vers le haut) s'énumèrent ainsi :
l'anus, le sexe, le ventre, le cœur, la gorge,
la luette, le réceptacle (de l'ambrosie),
le point entre les sourcils, et l'ouverture céleste. (101)

La contemplation de ces neuf centres produit l'éveil de huit qualités.

Concernant celles qui sont relatives à la réalité du monde
et (de ce fait) soumises à maintes limitations,
une double classification a été établie :
d'une part, la manifestation,
liée aux facteurs déterminants (engendrant des limitations),
d'autre part, le Soi (l'essence), qui est la (seule véritable) réalité.
(102)

Autre est la connaissance soumise au conditionnement,
Autre est la connaissance fondée sur la Réalité éternelle.
Même le cristal le plus pur revêt une autre apparence
selon la couleur qu'il reflète. (103)

Du fait de la destruction de toutes les conditions limitantes,
grâce à la pratique ardente et ininterrompue du *yogin*,
(et) par la percée de l'Énergie suscitant la libération,
le Soi, spontanément, resplendit. (104)

L'éveil de la *Kuṇḍalinī*

Kutilaṅgī au corps sinueux, *Kuṇḍalinī* la Lovée,
Bhujarṅgī le serpent femelle,
Śakti l'Énergie, *Īśvarī* la déesse, *Kuṇḍalī* l'annelée, *Arundhatī*,
tous ces termes, (bien que) différents, désignent la même réalité.
(105)

Après avoir protégé cette ouverture par sa tête,
Parameśvarī, la suprême déesse assoupie,
Doit par cette voie cheminer
vers l'inaltérable domaine du *Brahman*. (106)

Au-dessus du bulbe, l'Énergie lovée, la *Kuṇḍalī-śakti*, est
endormie,
c'est elle qui incite les *yogin* à la libération
et rend prisonniers les sots.
Celui qui connaît cette Śakti est un connaisseur du yoga. (107)

Kuṇḍalī ressemble à un serpent femelle
de forme courbe enroulé tout autour du bulbe.
Cette Śakti se meut rapidement :
grâce à elle le *yogin* est libéré, il n'y a là aucun doute. (108)

Au confluent des rivières *Gaṅgā* et *Yamunā*
se tient la jeune veuve qui pratique l'ascèse
Le *yogin* doit s'en emparer avec force,
c'est cela, le domaine suprême de *Śambhu* ! (109)

Idā est la bienheureuse *Gaṅgā*, *Piṅgalā* est la rivière *Yamunā*.
Et au milieu d'*Idā* et *Piṅgalā* se trouve la jeune veuve *Kuṇḍalī*.
(110)

Bhujagī (ou *Bhujarṅgī*) le serpent femelle s'étirant
dans la zone dorsale (à l'arrière du corps),
après être sorti du sommeil, s'éveille.
De toute sa puissance, la Śakti se dresse alors vers le haut. (111)

Lorsque, par la grâce du maître,

s'éveille la *kunḍalī* (jusqu'alors) lovée, assoupie,
Elle vient transpercer tous les nœuds et les lotus. (112)

Quand elle s'élance dans la voie royale, chemin de la vacuité,
cette voie libre où vibre le souffle,
Alors, la conscience empirique (tournée vers les objets)
se défait de tout support et l'illusion du temps est déjouée. (113)

Les dix *mudrā*

Mahāmudrā, le grand sceau, *mahābandha*, la grande ligature,
Mahāvedha, la grande percée,
Khecarī, l'énergie de la conscience qui se meut dans l'espace,
les *bandha* de l'envol (*uddīyāna*), de la base (*mūla*)
et du « réseau de la gorge », *jālandhara* (qui préserve le nectar).
(114)

Viparīta-karaṇī, la posture inversée, *vajrolī* (la remontée du
semen),
Śakticalana, la mise en mouvement de l'énergie,
telles sont les dix *mudrā* (sceaux de l'Énergie)
détruisant la vieillesse et la mort. (115)

C'est Ādinātha, le Seigneur originel, qui transmet
cet enseignement divin conférant l'octuple souveraineté.
Il est cher à tous les *siddha*,
bien que difficile d'accès, même pour les Marut, les dieux du Vent.
(116)

Il faut (par prudence), s'efforcer de garder secret (cet
enseignement),
tout comme on cacherait un coffret de perles,
De même que, par discrétion,
l'on ne doit pas révéler la vie privée d'une femme de bonne
famille. (117)

Quant au sceau de la parfaite conscience de soi (*saṃvitti-mudrā*),
il permet, dit-on, d'accéder au comble de la joie
(née) de l'union du soi individuel et du Soi suprême. (118)

Tandis que se réjouissent les assemblées de divinités,
les groupes de démons s'évanouissent.
De toute évidence, cette *mudrā*, dit-on,
confère aussitôt le bonheur. (119)

Le sceau de *Śāmbhavī*

Caractérisée par une vision extérieure et intérieure à la fois,
dénuée d'éclosion et de résorption,
Telle est en vérité *Śāmbhavī-mudrā*, le sceau de *Śāmbhavī*,
demeuré secret dans les traités relatifs au *Veda*. (120)

L'assise agréable (*sukhāsana*)
est celle où la conscience est intériorisée,
(alors que) le regard se tourne vers l'extérieur.
Cette attitude d'égalité et de recueillement du corps
est nommée *dhyāna-mudrā* (sceau³ du recueillement). (121)

Le *yogin* est celui dont le souffle et la pensée se sont fondus
en une perception intériorisée.
Plus aucun mouvement des pupilles (ne distrait) son regard
dirigé vers l'extérieur et vers le bas,
il voit, tout en ne voyant pas. (122)

C'est par la lumineuse grâce du maître, en vérité,
que l'on peut connaître ce sceau de *Śāmbhavī*⁴,
fulgurant comme la suprême réalité de Śambhu,
faite de vide et de non-vide. (123)

Les diverses pratiques du souffle

On dit que le *prāṇāyāma* est composé de trois parties :
Recaka l'expiration consciente, *pūraka* l'inspiration consciente
et *kumbhaka* la suspension.

On considère que la suspension est de deux sortes :
soit liée (*sahita*) à l'inspiration ou à l'expiration,
soit libre (*kevala*) de l'une et de l'autre. (124)

Dans la mesure où se réalise (spontanément)
la suspension libre (*kevala*),
Il faut abandonner la suspension « en relation » (*sahita*). (125)

S'étant libéré du couple plein-vidé
(conjoint au mouvement inspir-expir),
Le *yogin* baigne dans le bonheur d'un souffle sans mouvement,
On appelle ainsi cette pratique
suspension indépendante (*kevala-kumbhaka*). (126)

Le *kevala-kumbhaka*, libre d'inspiration et d'expiration, étant
accompli,
Plus aucun obstacle (désormais) ne se dresse (pour ce *yogin*)
dans les trois mondes. (127)

En maintenant à son gré le souffle immobile,
(le *yogin*) devient capable de *kevala-kumbhaka*.
Et accède au domaine du *yoga* royal (*rāja-yoga*),
cela ne fait aucun doute. (128)

Par la suspension se produit l'éveil de *Kuṇḍalī*, l'Énergie lovée,
Alors, pour celui qui a éveillé *Kuṇḍalī*,
la *suṣumṇā* se révèle sans obstacle
Ainsi s'accomplit l'union du Soleil et de la Lune,
(symbolisée par les deux lettres-phonèmes *ha-tha*). (129)

Il n'y a pas de *hatha-yoga* sans *rāja-yoga*,
ni de *rāja-yoga* sans *hatha-yoga*.
Le *yogin* ne peut parvenir à l'accomplissement
s'il ne les pratique pas également tous deux. (130)

Celui dont la vision est stable, libre d'objet perçu,
Celui dont le souffle est stable, libre d'effort,
Celui dont la pensée est stable, sans support,
Ce *yogin* est le maître qui doit être honoré. (131)

La dissolution de la pensée

Quand la pensée se maintient dans la tranquillité,
le souffle (*vāyu*) est stable,
Ainsi en est-il du *bindu*, la goutte d'Énergie.
La stabilité constante du *bindu* engendre
la pureté et la fermeté du corps. (132)

La pensée (*manas*) est le maître des sens,
et le maître de la pensée est le souffle.
Souveraine est la dissolution du souffle,
cette dissolution repose sur la résonance (*nāda*). (133)

Une fois suspendu le souffle inspiré ou expiré,
toute saisie objective est annihilée.
Sans mouvement et sans objet de pensée,
les *yogin* parviennent à l'absorption (*laya*). (134)

Une fois toute idéation déracinée, tout effort lié à l'action évanoui,
sans qu'en subsiste la moindre trace,
Alors, se produit une absorption que seul le Soi peut percevoir,
où la parole n'a plus cours. (135)

Entre les sourcils, là où la pensée se résorbe,
se trouve la demeure de Śiva, *Śivasthāna*.
Ce domaine à connaître correspond à *tūrya*, le quatrième état,
(par-delà veille, rêve et sommeil profond), en lui, le temps
disparaît. (136)

Place au cœur de ton être le Soi, et au cœur du Soi, établis-toi.

Mais après avoir fait tout cela, on ne doit plus penser à rien. (137)

Point de conscience extériorisée !
De cette façon on perçoit de l'intérieur,
Toute préoccupation bannie,
on ne doit plus penser à rien. (138)

Toute chose, mobile ou immobile, est perceptible
au moyen du *manas*, l'organe mental,
(mais) grâce à l'énergie transcendant la pensée (*unmanī*),
la dualité même n'est plus perçue. (139)

La fonction mentale parvient à la dissolution
en renonçant aux objets,
La fonction mentale dissoute,
seul demeure *kaivalya*, l'Un, l'Absolu. (140)

L'attention à la résonance intérieure

Établi en *muktāsana*, ayant réalisé
la *Śāmbhavī-mudrā*, le sceau de *Śāmbhavī*,
Le *yogin* à la pensée unifiée doit se mettre à l'écoute
de la résonance (*nāda*) intérieure
(perçue) dans l'oreille droite. (141)

Si la pensée suit attentivement un son, (jusqu'à sa disparition),
C'est là, en vérité, que, devenue parfaitement stable,
(la pensée) en cet instant même, s'évanouira. (142)

S'étant bouché les oreilles au moyen des deux mains,
le *yogin* se met à l'écoute de cette résonance (*dhvani*).
S'il parvient à stabiliser sa pensée,
il atteint alors le domaine immuable. (143)

Au début de la pratique se fait entendre
un son puissant, aux aspects variés,

Puis, quand la pratique s'approfondit,
le son est perçu avec une plus grande subtilité. (144)

Au commencement, des sons de percussion,
de timbales, de nuées orageuses, d'océan.
Au stade intermédiaire, des sons de cor,
de cloche, de conque, de tambour. (145)

À la fin, des sons de clochettes, de roseau,
de *vīnā*, de bourdonnement d'abeilles.
Ainsi, des sons de toutes sortes
sont audibles à l'intérieur du corps. (146)

Même lorsqu'on entend des sons puissants de timbales, de
nuées...,
Il faut maintenir l'attention sur des sons de plus en plus subtils.
(147)

Cette résonance du son non frappé (*anahāta*)
étant perçue (dans le cœur),
ce qui est à connaître (véritablement) se situe
au sein même de cette résonance ;
Au cœur du connaissable se tient secrètement la pensée.
C'est cela, le suprême domaine de *Śambhu*,
Alors, la pensée se fond en la résonance. (148)

Quel que soit l'aspect assumé par la résonance intérieure (*nāda*),
elle n'est autre en vérité que l'Énergie (cosmique), Śakti.
Celui en qui les catégories de la Réalité (*tattva*)
parviennent à la résorption,
C'est Lui en vérité le Sans-forme,
le Seigneur suprême, Paraméśvara. (149)

Les caractéristiques du *yogin* libéré

Effectuer la tonsure, c'est mettre fin

aux vagues de l'asservissement, aux afflictions.
Libre de toutes les conditions d'existence,
tel est le libéré, l'*avadhūta*. (150)

Il se tient ferme au centre du monde, entièrement libre de
souillures,
N'ayant qu'un bol à aumône et une pièce de tissu
pour couvrir les parties génitales,
tel est le libéré, l'*avadhūta*. (151a)

Pour lui, le socque en bois, l'empreinte de pied, la peau d'antilope,
Le son non frappé (*anāhata*), la pierre même,
Ne sont que suprême Conscience (*parā samvit*),
tel est le libéré, l'*avadhūta*. (151b)

La ceinture du *yogin*, c'est la béatitude ininterrompue
La natte de paille, c'est (la conscience) constante de sa propre
nature,
Les six troubles l'ont quitté, tel est le libéré, l'*avadhūta*. (152)

La lumière de la conscience et la béatitude suprême
sont ses deux anneaux d'oreilles.
Il s'est dessaisi de son chapelet, tel est le libéré, l'*avadhūta*. (153)

Son bâton, c'est la persévérance, son crâne, c'est l'espace suprême
La sangle de *yoga*, c'est *nija-śakti*,
l'Énergie innée, tel est le libéré, l'*avadhūta*. (154)

Ayant abandonné toute notion
de différenciation et de non-différenciation,
Il prend plaisir à goûter la saveur du Soi,
ne faisant plus qu'un avec lui,
Comme lorsqu'il savoure une graine de cumin,
tel est le libéré, l'*avadhūta*. (155)

Celui qui fait retour au cœur de lui-même
et y demeure spontanément, sans faillir,

Ce (*yogin*) perçoit le monde sous le sceau de l'égalité,
tel est le libéré, l'*avadhūta*. (156)

Celui qui se tient enraciné dans le Soi, absolument sans effort,
Accède à sa propre essence, tel est le libéré, l'*avadhūta*. (157)

(La conscience du *yogin*) est cette irradiante splendeur (*bhāsaḥ*)
où viennent se refléter les réalités (*avabhāsa*).
Pleinement établie dans la félicité,
elle a fait de la Lumière-conscience sa demeure.
(Ainsi), par jeu, (ce *yogin*) prend-il plaisir au monde,
tel est l'*avadhūta*. (158)

Ici, il jouit de l'expérience du monde, là, il y renonce,
là encore, il (apparaît) en mendiant aussi nu qu'un démon,
en roi ou moine itinérant, tel est le libéré, l'*avadhūta*. (159)

Ce qui est immanent à l'univers, comme ce qui le transcende,
(tout cela) brille en la même unité.
Se tenant toujours en cette parfaite jonction,
le *yogin* atteint l'accomplissement. (160)

Dénué de passion, paisible à jamais,
établi en sa nature véritable,
rayonnant de sa lumière innée,
Ce sage empli d'une suprême béatitude
devient le meilleur des *yogin* réalisés (*siddhayogirāj*). (161)

Celui dont le Soi est plénitude et quiétude parfaite,
parvenu au-delà des notions du tout et de l'incomplet,
Absolument pur, comblé de béatitude,
il devient le meilleur des *yogin* réalisés (*siddhayogirāj*). (162)

Śakti manifeste l'expansion, Śiva la résorption du monde
phénoménal.
Celui qui met en œuvre la jonction des deux
devient le meilleur des *yogin* réalisés (*siddhayogirāj*). (163)

Du fait de sa souveraineté, le *yogin* ne manifeste par la parole
ni peine dans la perte, ni joie dans l'acquisition.
Empli de béatitude, immergé dans la connaissance de soi,
Jamais il ne se laisse opprimer par le cours du temps (164)

La grandeur du maître véritable

L'état inné, c'est la conscience de sa propre essence,
La maîtrise parfaite, c'est la saisie du Soi le plus intime.
La voie du Soi, c'est le repos en sa propre essence,
la non-dualité, voilà le domaine suprême !
C'est cela qu'il faut connaître de la bouche du maître véritable,
Et non autrement, (même) par des millions de traités. (165)

Nul accomplissement ne peut être atteint
sans la compassion du maître (*guru*).
Ainsi le maître doit-il être vénéré,
telle est la vérité enseignée par le Seigneur. (166)

Celui qui aspire intensément à la paix innée,
qu'il prenne refuge aux pieds de lotus du maître.
En suivant ce précepte,
le suprême domaine à la saveur unique est alors très proche. (167)

Que ce soit par un texte, par la « descente » de l'Énergie
Ou par un regard du maître vénéré,
C'est (toujours) par la grâce du maître véritable,
que le domaine suprême est atteint en sa plénitude. (168)

Ainsi, uniquement par une parole ou la portée d'un regard,
le maître donne accès au domaine suprême de *Śambhu*,
qui doit être connu et éprouvé par soi-même. (169)

Par la grâce d'une compassion sans faille,
il tranche les huit liens du disciple,

Et fait naître (en lui), simultanément, la béatitude,
tel est le véritable maître (*sadguru*). (170)

Bref, à quoi bon une abondance de mots
ou des centaines de millions de traités !
La quiétude de la conscience est difficile à atteindre
sans la suprême compassion du maître. (171)

Rare est l'abandon des objets des sens, rare la vision de la Réalité,
Rare l'état inné, sans la compassion d'un maître véritable. (172)

DEUXIÈME PARTIE

**Commentaire des versets du
*Recueil des paroles de Gorakṣa***

Gorakṣa-vacana-saṃgraha

I

VERSETS DES ENSEMBLES I À VIII : LA RÉALITÉ

Ces versets attribués à Gorakṣa ont très probablement été recueillis par un disciple plein de zèle, soucieux de transmettre le sens profond qui inspire la pratique des *Nāthayogin*. Par souci didactique, il a donc pris soin de regrouper certains versets selon leur thématique commune. Les huit premiers groupes abordent ainsi la réalité suprême. Non-dualité, pure Conscience, Énergie cosmique inhérente à la réalité, immanence de l'absolu au cœur du Soi, connaissance de soi libératrice, syllabe sacrée *OM*, synthétisant la métaphysique hindoue en son entier : tels sont les principes sur lesquels s'appuient les doctrines et les pratiques des *Nāthayogin*. Ils forment, en profondeur, le noyau central autour duquel s'organisent les conceptions du corps, de l'univers, de la relation qui les unit, des degrés de réalisation humaine et des voies de délivrance qui y conduisent.

Il ne faudrait cependant pas restreindre cette lecture au niveau du discours et des concepts car les *Nāthayogin* sont avant tout, par nature, des chercheurs visant la métamorphose intérieure, et non pas des amateurs d'arguties philosophiques. Les huit ensembles de versets qui ouvrent le *Recueil des paroles de Gorakṣa* vont ainsi poser les fondements d'une pratique dite alchimique dans la mesure où elle vise la transmutation du corps en Lumière-énergie, du temps en éternité, du moi-étau en espace du Soi irradiant où brille la conscience universelle.

Ce texte invite à un nouveau regard sur soi-même et sur le monde, exprimé à travers un langage symbolique propre à l'Inde, au *Tantra* et aux grandes intuitions qui dépassent cette culture car elles concernent tout être humain. Si les dimensions ultimes du réel identifiées à la Conscience cosmique, incarnées par Śiva et Śakti (Lumière-Énergie), ne forment qu'une seule et unique essence, alors tout en ce monde est infusé de cette vie universelle, le corps, le monde, le *samsāra*... ; cette évidence est le fondement du recueil des paroles du maître Nātha. Cette perspective est destinée à motiver le disciple et à fortifier sa détermination. Au premier pas d'un long périple vers une *terra incognita*, ne faut-il pas s'assurer de son bien-fondé ?

1. La suprême réalité, caractérisée par la dualité et la non-dualité

dvaitādvaita-vilakṣaṇam paramatattvam

*advaitam kecidicchanti dvaitamicchanti cāpare /
samam tattvam na vindanti dvaitādvaitavilakṣaṇam // (1)*

**Certains prônent la non-dualité, d'autres croient en la dualité,
Ils ignorent que ce qui est distingué comme dual et non dual
ne forme qu'une seule et même réalité¹. (1)**

L'auteur pose d'emblée les bases d'une compréhension qui se hisse bien au-delà des mots. À quoi bon ces ratiocinations qui, depuis les plus anciens traités en Inde, agitent les penseurs ? Tout est là, à portée d'expérience, la trame indéchirable du ciel, l'onde insécable de l'océan, la luminosité de l'espace, comme celle de la conscience qui éclaire notre présence au monde.

Ainsi pour ces *yogin*, une seule et même réalité se déploie, d'instant en instant, en mille et un aspects changeants ; quel que soit le regard porté sur elle, la réalité, spontanément, vibre, dénuée de toute restriction conceptuelle ou verbale puisqu'elle est par nature antérieure à tout..., si la notion d'antériorité a ici encore un sens. Cette réalité est ainsi assimilée à un espace rayonnant d'où tout émane et en lequel tout se résorbe, comme une

idée, une sensation émerge puis se fond dans l'espace de la conscience. Cette approche viendrait-elle de l'expérience du *yogin* plongé dans un silence vigilant ?

Le premier vers du verset sanskrit est *advaita*, « non-duel », tandis que celui du second est *sama*, « égal », « semblable ». Ces deux notions donnent le ton de ce recueil et trouvent dans la notion d'« unique saveur » (*sāmarasya*) une illustration heureuse que l'on retrouve dans le *Tantra* non dualiste cachemirien. Pour celui qui, ne s'arrêtant pas à la lettre, saisit l'esprit des choses, non-dualité et dualité sont comme deux états de la même réalité, telles l'eau et la glace qui, selon les circonstances, se manifestent sous tel ou tel aspect avant de s'évanouir à leur tour sous la forme de vapeur d'eau, désormais invisible mais non moins réelle.

Au verset 155, qui décrit l'être libéré, la notion de saveur se fait un écho de cette expérience fondamentale : savourer, c'est devenir un avec la saveur.

*Ayant abandonné toute notion de différenciation
et de non-différenciation,
Il prend plaisir à goûter la saveur du Soi, ne faisant plus qu'un avec
lui,
Comme lorsqu'il savoure une graine de cumin, tel est l'avadhūta.
(155)*

De toute évidence, cette prise de conscience n'est pas sans incidence dans le rapport à la vie quotidienne. Le monde, en effet, n'est pas vécu comme une illusion car le *yogin* sait bien que le seul fait de transformer, d'accommoder, son regard établira un contact direct et limpide avec le réel. La véritable identité des choses se dévoile dans la mesure où la conscience n'est plus limitée, tel est le sens du verset suivant.

*yadi sarvagato devaḥ sthiraḥ pūrṇo nirantaraḥ /
aho māyā mahāmoho dvaitādvaitavikalpanā // (2)*

**S'il est vrai que le divin est omniprésent, inébranlable,
plénitude sans faille,**

**Alors, différencier la dualité de la non-dualité
procède bien de l'illusion (*māyā*) et d'une grande confusion. (2)**

Dans l'océan de la conscience infinie, comment la moindre brèche de dualité pourrait-elle se glisser ? Pour ces *yogin* qui se fient bien plus au vécu qu'aux traités, opérer une distinction procède d'une erreur d'optique. La notion d'illusion ne serait-elle pas elle-même illusoire ? Cet aspect insolite peut dérouter, cependant, s'il existe un éventail de voies différentes reposant sur des doctrines distinctes, justement appelées « points de vue » (*darśana*), c'est bien que, pour les sages indiens, on ne comprend qu'à la mesure de ce que l'on *est*, ou plus précisément, au gré de son cheminement.

De même qu'en montagne les horizons se dévoilent encore et encore, sous un nouveau jour, selon le versant, le moment, l'altitude..., ainsi la réalité devant nos yeux se révèle sous diverses facettes tout au long de notre existence. On découvre en cheminant, on comprend en se transformant. Le mouvement intérieur qui conduit à de nouvelles prises de consciences connaît ainsi des périodes où alternent dépouillement, renouveau, épanouissement et plénitude.

Cependant, la réalité absolue d'où tout émerge, sous forme de multiplicité en mouvement, en laquelle tout vit puis vient se fondre, ne varie pas. Bien que vivante, animée par la vibration la plus subtile qui soit, elle n'est pas touchée par les mutations caractérisant les phénomènes.

*bhāvābhāvavinirmuktaṃ nāśotpattivivarjitam /
sarvasaṃkalpanātītaṃ parabrahma taducyate // (3)*

**Tel est le suprême *Brahman*, libre d'existence et de non-existence,
Exempt de naissance et de mort,
au-delà de toute élaboration mentale². (3)**

Brahman est un terme sanskrit suggérant étymologiquement une croissance. En effet la racine verbale *BRH*³ exprime l'acte d'augmenter, de faire accroître, de fortifier. Dès le *Veda*, le terme *brahman* qui en dérive, a pour sens une puissance infinie, inconnaissable et indicible, qui préside au

mystère de l'être, l'Énigme universelle, également symbolisée par le *mantra OM* ou *AUM*. Arborescence infinie, le *Brahman* intègre toutes les manifestations et les non-manifestations, le vide et le plein, la vie et la mort, le temps et le non-temps... De la vie, il est le germe ; de l'arbre, la sève ; de la lumière, la vibration ; en toutes choses, il est non seulement l'essence originelle qui court à travers les noms et les formes de l'existence, mais également l'espace qui les accueille en sa trame infinie.

On pourrait l'assimiler à un substrat immatériel, mais ce serait encore le limiter ; aussi les *Veda* comme les *Tantra* l'« imaginent » sous la forme d'une parole ou d'une intelligence orchestrant, par sa puissance innée, la symphonie cosmique, sans aucun moyen intermédiaire. Mais l'évocation la moins restrictive ne serait-elle pas celle d'un silence spacieux, absolument libre et ouvert, riche de potentialités infinies incluant rythmes, mélodies, accords et dysharmonies ?

Les élaborations mentales (*samkalpa*), si subtiles, si élevées soient-elles, ne dépassent jamais le domaine qui est le leur, le mental (*manas*) ; aussi le sage (*sādhu*) veille-t-il à relativiser en toute circonstance les fruits de la pensée. L'idée même de l'absolu, du divin, n'est jamais qu'une idée, à moins qu'elle ne soit l'objet d'une réalisation effective et qu'ainsi elle sorte du cadre du discours.

À un certain niveau de sa participation au monde, le *yogin* se prête bien sûr au jeu des conceptions mentales et du discours, jeu nécessaire à tout homme (*manuṣya*⁴), puisqu'il est un être pensant comme l'indique la racine *MAN* (penser, s'imaginer...), mais il ne leur accorde jamais un statut ultime. En observateur attentif de son esprit, il peut en effet discerner, d'une part, ce qui relève de la pensée et, d'autre part, la fulgurante intuition (*mati*), considérée comme un accès instantané à la conscience universelle.

*hetuḍṛṣṭāntanirmuktaṃ manobuddhyādyagocaram /
vyomavijñānamānandaṃ tattvaṃ tattvavido viduḥ // (4)*

**Dépourvu de cause, incomparable,
il a pour champ d'action l'intellect, la pensée, etc.
Ceux qui connaissent la Réalité savent**

qu'il est Espace-Connaissance-Béatitude⁵. (4)

Le *Brahman*, réalité absolue, immanente et transcendante à la fois, est hors d'atteinte de la pensée conceptuelle. Toutefois, pour les besoins de la transmission, il est évoqué à l'aide de métaphores telles que l'espace pur, infrangible, naturellement associé à la liberté et à la luminosité. Les trois termes sanskrits ici employés : *vyoman*, *vijñāna*, *ānanda*, furent certainement choisis dans la tradition de ces maîtres pour suggérer le *Brahman* en tant que présence intérieure, immanente. En effet, le premier (*vyoman*) évoque l'irradiation d'une énergie lumineuse⁶, le deuxième (*vijñāna*) une attitude pleine de discernement répandant la lumière de la conscience en toutes choses, le troisième (*ānanda*) une diffusion de félicité à partir du centre. Ne pourrait-on pas voir dans cette triade les linéaments de l'expérience intérieure dont tant de maîtres indiens ont témoigné, depuis les *Upaniṣad* ou les *Tantra* ?

Comme nous l'avons vu dans le verset précédent, *Brahman* n'est pas une entité inerte, impassible, transcendante. Que ce soit dans les *Upaniṣad* anciennes ou dans les *Tantra*, l'absolu, bien au contraire, est perçu comme une danse de Conscience-énergie, si merveilleusement symbolisée par Śiva-Naṭarāja, le Seigneur de la Danse cosmique. L'infinie multiplicité des phénomènes (corps, univers...) apparaît comme l'expression visible, tangible, d'une réalité invisible, intangible. Pour prendre un exemple, la mystique cachemirienne Lallā⁷ (XIV^e siècle) chante ce corps qui, bien que périssable et chéri par l'ego, est un sanctuaire irradiant de conscience :

*Ô toi qui as un corps, tu ne penses qu'à ce corps.
Ô toi qui as un corps, tu ne t'occupes que de parer ce corps,
Tu ne fais que combler ce corps de plaisirs.
Mais, de ce corps-là, il ne restera pas même un tas de cendres. (v. 31)*

*En ce corps-là, mène la quête avec ardeur,
En ce corps qui n'est autre qu'un nom de l'Essence,
Une fois disparus désir et illusion, la beauté gagnera ce corps.
En ce corps même surgiront la gloire et la Lumière⁸. (v. 32)*

2. La réalité indivise de Śiva et de Śakti

abhinna-śiva-śakti-tattvam

*śivasyābhyantare śaktiḥ śakterabhyantare śivah /
antaram naiva jānīyāt candracandrikayoriva // (5)*

Śakti, l'Énergie, est intérieure à Śiva et Śiva réside au cœur de Śakti,

On ne peut, de même, dissocier la lune de la clarté lunaire⁹. (5)

Les versets suivants, de 5 à 11, illustrent la nature de la réalité, au-delà de l'opposition entre le « deux » et le « un », en faisant appel à la notion de polarité, analogue à celle du *yin* et du *yang* dans la pensée chinoise. Mais qui sont au juste Śiva et Śakti ? Comment faut-il comprendre la portée hors du commun de ce couple divin ? Une complémentarité masculin-féminin, lumière-énergie, droite-gauche... est suggérée à travers la bi-unité de Śiva et de Śakti. La tradition hindoue a maintes fois évoqué cette intuition, par exemple à travers la métaphore du feu qui illumine et réchauffe à la fois, de la lune et de sa clarté.

Indissociables et complémentaires en raison de leurs qualités distinctes (masculin-féminin, statique-dynamique...), tous deux sous-tendent la manifestation cosmique. Cependant, ce couple divin existe en tant que Lumière-Énergie, Conscience pure, même hors de toute cosmogénèse. Dans la métaphysique shivaïte, Śiva incarne la Lumière-Conscience et Śakti, l'Énergie universelle, inhérente à Śiva. En d'autres termes, l'énergie de la prise de conscience fulgure dans l'espace-lumière de l'esprit.

« Śakti est intérieure à Śiva et Śiva réside au cœur de Śakti » : ce premier vers fait allusion à l'imbrication de ces deux principes, noces éternelles de la lumière et de l'énergie formant la trame de toute existence. On ne peut qu'être admiratif devant l'intuition épurée qui traversa l'esprit de philosophes indiens, bien avant toute avancée scientifique dans ce domaine. Même s'il s'agit de domaines radicalement distincts (physique et métaphysique), l'histoire des idées qui fleurit en Inde ancienne mérite que

l'on s'intéresse à ces intuitions en résonance avec certaines découvertes relativement récentes en Occident.

L'image de l'intériorité apporte une profondeur supplémentaire à la notion de complémentarité. Le terme sanskrit *antara* employé dans le verset est ici préfixé par *abhi*, indiquant l'intensité. Le chercheur spirituel peut ainsi lire entre les lignes et saisir intuitivement un signe : de même que tout est intérieur à la Conscience divine, de même le monde repose, intérieurement, en la conscience de chaque sujet. La réalité, pensée comme extérieure, n'est jamais que la représentation que nous en avons.

*śivo'pi śaktirahitaḥ śaktaḥ kartum na kiñcana /
svaśaktyā sahitaḥ so'pi sarvasyābhāsako bhavet // (6)*

**Aussi Śiva privé de sa Śakti est-il incapable d'agir.
Doué de son Énergie, il peut alors manifester toute chose¹⁰. (6)**

Cette image est célèbre : Śiva sans Śakti n'est, dit-on, que *śava* (« cadavre »). Inversement, qu'en est-il de Śakti sans Śiva ? Une force qui ne serait pas illuminée par l'esprit ? Non séparé de son essence vivante, le dieu peut de nouveau exécuter la danse cosmique. En tant que *Śiva-Naṭarāja*, il déploie sa quintuple activité de création, de conservation, de dissolution, de voilement et de dévoilement. Ces deux dernières énergies ont été respectivement assimilées à la puissance d'illusion (*māyā*) et de libération par la réalisation ou la reconnaissance de la réalité.

Le *yogin* qui, de tout son être, ne fait plus qu'un avec la bi-unité Śiva-Śakti intègre une étincelle de ce brasier sans origine, immatériel, car selon l'adage indien, « ce que l'on pense, on le devient ». Tel est le sens de la pratique rituelle de la contemplation créatrice (*bhāvanā*). La racine de ce terme technique du shivaïsme cachemirien non dualiste est *BHŪ*, « devenir, advenir » à la forme causative : « faire devenir, faire advenir » quelque chose. Dans ce contexte, il s'agit de re-crée en soi l'image divine, ou, plutôt, la présence divine, au cours d'un rite ou d'une contemplation, par exemple. En toutes circonstances, le *yogin* se reconnaît comme la scène où danse la lumière-énergie (de la conscience) parfaitement unifiée de Śiva-Śakti.

*aluptaśaktimānnyam sarvākāratayā sphuran /
punaḥ svenaiva rūpeṇa eka evāvaśisyate // (7)*

**Non séparé de sa Śakti, éternellement fulgurant,
il donne naissance à une infinité de formes,
Tout en demeurant, en tant qu'essence¹¹, dans l'unité. (7)**

La fulguration, *sphurattā*, est un mot-clef du shivaïsme cachemirien. Dans ce verset, à la fin du premier vers, nous trouvons le participe présent *sphuran*, qualifiant Śiva uni à Śakti. Si l'on y regarde de plus près, tout, en nous et autour de nous, participe de ce brasier fulgurant : l'esprit sans cesse irrigué de souffle, les ondes invisibles de la matière et de la lumière... Le verset met en scène la coprésence de l'un et du multiple, du dedans et du dehors. L'attention est focalisée sur la part invisible, oubliée, mais fondamentale : l'essence.

*akulaṃ kulamādhatte kulaṃ cākulamicchati /
jalabudbudvan nyāyād ekākāraḥ paraḥ śivaḥ // (8)*

**Śakti, l'Énergie étreint Śiva et Śiva désire Śakti.
Comme l'eau composée d'une infinité de bulles,
le suprême Śiva est l'unique substrat de toute chose¹². (8)**

Ce verset fait appel à deux expressions, *kula* et *akula*, synonymes de Śiva et Śakti, dont l'union représente la totalité indivise de la Conscience-énergie. En dehors de ce sens spécifique au contexte tantrique, *kula* désigne plus couramment un ensemble formant une unité intégrant la multiplicité : une troupe, un essaim, une famille, une communauté. Dans le shivaïsme du Cachemire non-dualiste, un rite essentiel de l'école *Kula* porte le nom de *Kulayāga*, « sacrifice ésotérique » dont traite Abhinavagupta dans le vingt-neuvième chapitre du *Tantrāloka*¹³. Il déclare à son propos qu'il est un rite secret qui ne doit être accompli que par un maître et son disciple parvenus à une parfaite réalisation, libres de pensée duelle, d'attachement ou de limitation.

L'union amoureuse est un symbole bien connu de l'unité primordiale. Sa représentation, comme celle du phallus dans l'Antiquité ou dans de nombreuses cultures traditionnelles, est faste. De l'Un (*eka*¹⁴) tout jaillit ; il faudrait se garder de surimposer toute valeur chronologique à cette formulation. Le multiple ne succède pas à l'Un, il est déjà potentiellement présent en lui ; l'Un préexiste et demeure, simultanément dans tout ce qui est, inaltérable aux vagues du devenir.

Śiva, l'originel, est également le substrat atemporel, le firmament où se déploient les étoiles et nous apparaît distant et extérieur, alors que nous n'existons que par notre présence en lui. Ce substrat universel, infrangible, vibre au présent ; toute chose, conscience, souffle, corps, rythmes universels, est tissée en l'Unique.

*prasaram bhāsayet śaktiḥ samkocaṃ bhāsayet śivaḥ /
tayoryogasya kartā yaḥ sa bhavet siddhayogirāt // (9)*

**Śakti suscite le déploiement universel et Śiva, la contraction.
Celui qui réalise en soi la jonction de ces deux mouvements
est le roi des *siddhayogin*¹⁵ parvenus à la perfection. (9)**

La réalité vit, palpite, danse, animée d'un mouvement insaisissable. Dans cet ondolement qui s'étend à toute chose, matérielle ou immatérielle, humaine ou cosmique, se dégage un rythme universel, consistant en expansion-contraction. C'est celui même qui préside à l'alternance jour-nuit, inspir-expir, ou, sur le plan cosmique, à la succession des genèses et des dissolutions. Dans la conception indienne de l'univers et du temps, rien ne commence ni ne s'achève définitivement : création et résorption cosmiques sont comme des vagues, émergeant et s'immergeant sans relâche au sein de l'océan infini.

Ce double mouvement est désigné dans le verset par les deux termes *prasara* et *saṃkoca*, qui expriment respectivement un écoulement et une contraction. Ils sont en analogie avec les deux autres notions bien connues dans le shivaïsme non dualiste du Cachemire : *unmeṣa* et *nimeṣa* ; construits sur la racine *MIS*, « cligner de l'œil », ces mots signifient littéralement « ouverture » et « fermeture des yeux ». Śiva, en effet, émerge de la contemplation de son essence, ouvre les yeux et projette, au-dedans le

l'espace-conscience, la création élaborée par la Conscience-énergie ; de même, s'il referme les yeux, le monde se fond de nouveau en sa conscience, disparaissant du plan phénoménal.

Créativité et repos en l'essence forment les deux termes de cette polarité.

Le premier vers de l'ancien *Kramastotra*¹⁶ illustre cette vision :

« Semblable à une vague pleine de félicité (qui flue et reflue) dans l'océan de l'Énergie cosmique et jouit en son intime profondeur à la fois (de l'éclosion de l'univers) quand elle ouvre les yeux et (de sa disparition) quand elle les ferme, celle qui repose latente dans le réceptacle indifférencié du monde sensible, cette énergie créatrice, perpétuellement, je la salue¹⁷ ! »

Sur le modèle de ce dieu archaïque de l'Inde, archétype du *yogin*, le pratiquant accompli sait « atteler » à la fois la présence ouverte au sein du monde et la présence recueillie sur le Cœur-conscience, ou le Soi.

Il faut préciser que la temporalité n'existe pas pour Śiva, il n'en est pas esclave puisque c'est de lui qu'elle dépend. Il n'existe donc pas de succession véritable d'ouvertures et de fermetures des yeux, mais une simultanéité essentielle. Cette attitude fait appel à une sensation où se mêlent espaces interne et externe, l'un et l'autre étant parfaitement fondus en un seul.

Le *yogin* réalisé reconnaît le double mouvement d'expansion-résorption en sa conscience, celle-ci est tel le miroir de la Conscience universelle dépeint dans les stances d'introduction du *Spandasam̐doha* de Kṣemarāja (XI^e siècle) : « L'univers, dit-il, disparaît et apparaît par le jeu d'ouverture et de fermeture du regard (*unmeṣa-nimeṣa*). » Cette approche propose une perspective de grande ampleur allant de l'infiniment grand à l'infiniment petit ; intuitivement, le *yogin* perçoit en son corps la pulsation de la Vie universelle.

« Hommage à Celui (rayonnant de) sa splendeur indivise, Lui qui, du cœur même de soi, fait surgir tout l'univers, depuis Sadāsīva jusqu'à la terre, et déploie les jeux, variés à l'infini, des éclosions et des

résorptions cosmiques. Louange à Śiva, l'Un, pure Vibration sans autre trame que soi-même. (...)

Vibrant au cœur de tout ce qui est, (elle demeure) scellée par un grand sceau. Mais sitôt celui-ci soulevé par le (*yogin*) audacieux, la réalité révélée devient source de plénitude¹⁸ (...). »

*tathā tathā dr̥śyamānānām śaktisahasrāṇām ekasamghatṭah /
nijahrdayodyamarūpo bhavati śivo nāma paramasvacchandaḥ // (10)*

**Śakti est la coalescence unique¹⁹ de milliers d'énergies
apparaissant sous une infinité de formes.**

Śiva, parfaitement libre, a pour essence l'élan du Cœur inné²⁰.(10)

L'Énergie cosmique est pure potentialité, créativité infinie, infusée par la lumière de la conscience, comme cela est évoqué au verset 5. Une intelligence dépourvue de limite, pleinement efficiente, réalisant instantanément la forme « vue » en pensée, telle est la conception de l'absolu des *Nāthayogin*, identique à celle des shivaïtes cachemiriens. Il est quasiment impossible d'imaginer, au niveau cosmique, une telle puissance créatrice s'actualisant instantanément quand jaillit l'étincelle de la conscience ; on peut néanmoins tenter de transposer cette image dans un autre domaine. Le poète, le chanteur, le danseur, le peintre ou le sculpteur, s'ils sont inspirés, peuvent sans doute vivre cet état de parfaite harmonie, en « synchronicité » avec l'énergie créatrice. L'agir ne connaît alors aucun déphasage par rapport au connaître et au vouloir. Le discernement s'ajuste d'instant en instant.

De cet état centré, unifié, libre et jaillissant, émanent spontanément les formes. Pour le *yogin* souverain, qu'il soit humain ou divin, tout acte, tout geste, toute parole doit partir du Cœur-conscience, il est alors irrigué sans peine par un élan (*udiyama*) ininterrompu. Faisons de nouveau appel à Lallā pour mieux comprendre la nature de l'acte juste, expression spontanée de l'essence :

*L'acte juste, ô égaré, ne consiste pas à jeûner
ni à faire un repas rituel après le jeûne.*

*L'acte juste, ô égaré, ne consiste pas à conforter ni à choyer le corps.
Ce qu'on t'enseigne, en vérité,
c'est à discriminer l'Essence innée²¹. (v. 45)*

*sa eva viśvameṣitum jñātum kartum conmukho bhavan /
śaktisvabhāvaḥ kathito hrdayatrikoṇamadhumāmsalollasaḥ // (11)*

**Ayant pour essence l'Énergie, Śakti,
qui se diffuse avec intensité et douceur
depuis le triangle de son propre Cœur²²,
Śiva s'oriente vers l'élan du désir,
la connaissance et la création universelle. (11)**

Ce verset évoque l'état intérieur de Śiva et du *yogin* à la fois, lorsque règne une conscience profondément unifiée et vivante, non encore différenciée. Certains la décrivent comme une « masse de conscience » (*cid-ghaṇa*) si dense que tout l'être s'immobilise, suspendu à cet état merveilleux. L'essor des énergies n'a pas encore eu lieu, c'est comme avant l'aube, tout se prépare, vibre dans une potentialité à peine naissante. Désir, connaissance, activité sont les trois énergies cosmiques fondamentales, qui animent la vie divine et humaine. Elles forment le triangle du Cœur, symbolisant le centre, la source, le foyer de lumière d'où irradie tout élan. Le *yogin* réalisé vit à partir de ce fond silencieux, qui n'est coupé de rien et laisse ruisseler le véritable nectar d'immortalité.

3. La production du corps cosmique et du corps individuel par la transformation graduelle de Śakti

śaktipariṇāmakrameṇa samaśṭivyaśṭipindotpattiḥ

*nāsti satyavicāre 'sminnutpattiścāṇḍapiṇḍayoḥ /
tathāpi lokavṛttyartham vaksye satsampradāyataḥ // (12)*

**Quand on s'immerge dans la réalité Śiva-Śakti,
il n'y a plus (dès lors) production**

ni de germe (cosmique) ni de corps²³.

J'expliquerai le sens (de ce propos) aux (*yogin*)

vivant dans le monde, conformément à la tradition. (12)

L'un des sens du mot « yoga » est « arrêt » ; l'écoulement de l'essence vitale est considéré comme une perte et le propos de techniques telles que le *yoga* ou l'alchimie taoïste est précisément de suspendre ce processus. Le fait de plonger au cœur de la Vie, incarnée par la bi-unité Lumière-Énergie ou Śiva-Śakti, suspend toute fabrication artificielle de pensée, d'action (*karman*), etc. ; seule subsiste la vibration consciente.

Les grands maîtres spirituels d'Orient et d'Occident, de même que les chamans des cultures dites « premières », ont tous certainement perçu cette dimension indicible. Il suffit de lire les textes de l'apophatisme²⁴ chrétien, témoignant d'expériences analogues. Maître Eckhart, Angelus Silesius, Ruysbroeck, Jakob Boehme et bien d'autres en Occident ont laissé des écrits destinés à leurs disciples dans lesquels ils tentaient d'exprimer par les mots l'inexprimable. Vide, abîme, silence... : les mots « négatifs » sont sans doute ceux qui se rapprochent le plus, asymptotiquement, de la réalité vécue, mais qui échouent à dire l'indicible. Ils parviennent cependant à toucher ceux qui en perçoivent les résonances cachées.

*yadā nāsti svayaṃ kartā kāraṇaṃ na kulākulam /
avyaktaṃ ca paraṃ brahma anāma vidyate tadā // (13)*

Quand (cette réalité) n'est elle-même

ni agent, ni cause, ni Conscience-énergie

Alors, elle est l'Absolu²⁵, ineffable, non manifesté. (13)

De même qu'un cercle se compose du point central, de rayons et de la circonférence, de même la réalité absolue peut être envisagée en son déploiement – elle est alors cause, agent... – ou en son point originel – elle est alors sous son aspect non manifesté.

L'art du *yogin* serait, à l'inverse, la transformation du visible en invisible. Le *yogin* est celui qui ne se laisse pas leurrer par les mirages et les conventions du monde, qui ose regarder autrement et capte, au travers les reflets, la lumière originelle.

*nijā parā'parā sūkṣmā kuṇḍalinyāsu pañcadhā /
śakticakrakrameṇottho jātaḥ piṇḍaḥ paraḥ śivaḥ / (14)*

**L'énergie Śakti se présente sous une quintuple forme :
innée, suprême, non suprême, subtile et lovée.**

**C'est grâce au déploiement graduel de la roue des énergies²⁶ qu'est
né l'univers,**

lui qui n'est (autre que) le corps de Śiva. (14)

C'est la dimension « énergie » qui préside aux métamorphoses variées de l'essence originelle. Cela semble évident : la chaleur du feu ou du soleil modifie la glace ou la neige en eau, puis en vapeur. Cette convertibilité de l'unité primordiale en cinq aspects fondamentaux (innée, suprême, non suprême, subtile et lovée) aide à comprendre certaines conceptions indiennes qui, certes, peuvent nous surprendre, mais n'en sont pas moins éclairantes : la notion de corps, par exemple. Le corps, tel que les *Upaniṣad* et les *Tantra* le conçoivent, ne se réduit pas au corps physique, mais se décline en cinq enveloppes, allant de la plus subtile à la plus grossière (physique) : celles-ci sont faites de félicité, de conscience intuitive, de pensée, de souffle-énergie, de nourriture. Les trois enveloppes centrales constituent le corps subtil, sur lequel se concentrent les pratiques yogiques.

De ce fait, si l'univers est le corps divin, alors, chaque être, tissé en lui, participe de la nature divine. L'image de la roue des énergies mériterait un commentaire approfondi, car elle correspond à une conception élaborée dans une école particulièrement brillante du shivaïsme du Cachemire, le *Krama-Mahārtha*. Cette école considère les énergies de la Conscience selon des cycles intégrant les phases de création, de conservation, de dissolution et d'état indicible, à divers degrés (*krama*). Tout dans l'univers tire ainsi son existence de cette spirale d'énergie se déployant en diverses octaves²⁷.

Le symbole de la roue des énergies a également inspiré Vasugupta (ix^e s.) auteur des *Versets sur la vibration (Spandakārikā)*, et premier maître de l'école cachemirienne de la Vibration. Il présente une synthèse saisissante des niveaux cosmiques et individuels, opérée grâce à l'image de la roue à la fois tourbillonnante et immuable en son centre :

« Nous rendons hommage à ce Seigneur, origine du splendide déploiement de la Roue des Énergies, Lui qui, ouvrant et fermant les yeux, manifeste et résorbe l'univers, Lui en qui demeure tout ce qui surgit, Lui, la source sans entrave, rien ne saurait voiler son essence. Il demeure immuable essence du sujet connaissant, même s'il en assume des états variés : veille, (rêve,) sommeil, etc., qui, en réalité, n'en sont pas distincts²⁸. »

*ṣṛṣṭiḥ kuṇḍalinī khyātā dvidhā bhāgavatī tu sā
ekadhā sthūlarūpā ca lokānāṃ pratyagātmikā // (15)*

**Ainsi cette bienheureuse est appelée, d'une part, *Kuṇḍalinī*, la Lovée,
et, d'autre part, création universelle²⁹.
Elle est une et, sous sa forme grossière, se manifeste simultanément
comme essence individuelle dans tous les êtres. (15)**

Dans les versets 15 et 16 se trouve explicitée la quintuple forme assumée par l'essence primordiale. La présence des degrés permet d'intégrer les distinctions variées en une réalité supérieure. Immanence et transcendance, microcosme et macrocosme ne se distinguent ni ne s'opposent de manière irréductible ; bien au contraire, les niveaux où se jouent les différences s'interpénètrent pour celui qui sait discerner. Quant à l'essence, elle demeure omniprésente en chaque être, qu'il en soit conscient ou non.

*aparā sarvagā sūkṣmā vyāptivyāpakavarjitā
tasyā bhedaṃ na jānāti mohitā pratyayena tu // (16)*

**Sous son autre forme, elle est omniprésente, subtile,
dénuée de relation de cause à effet.
Cependant, du fait de l'expérience (dans le monde),
elle devient la proie de l'égarement,
et ne perçoit plus la différenciation survenue en elle. (16)**

La cause première de toutes les souffrances réside, pour la majorité des philosophes indiens, dans le fait que la réalité n'est pas reconnue comme telle, ce qui entraîne un aveuglement occultant la liberté. Si, dans le

Vedānta, tout phénomène cosmique est entaché d'illusion, et cela de manière irréversible, il n'en va pas ainsi dans le *Tantra* non dualiste du Cachemire, ni pour les *Nāthayogin*. L'essence est à portée de conscience, mais elle se voile au cours de l'expérience. Quelle est la raison de cette illusion ? C'est la prééminence de l'objet (sensoriel, mental...) qui occulte la dimension du sujet et, au cœur de ce dernier, de la vibration originelle de la conscience. Pour trouver la raison de cette tendance invétérée à l'extériorisation et à la saisie de l'objet, il faut remonter à la vision de la *Kaṭha-Upaniṣad* (IV.1) :

« *Svayambhū*, (né de lui-même) a percé les ouvertures des sens vers le dehors, aussi voit-on hors de soi. Un certain sage, désireux d'immortalité, a inversé son regard et dirigé à l'intérieur de soi sa contemplation. »

Cependant, la dialectique illusion-délivrance n'est en dernier ressort, pour les éveillés du moins, qu'un jeu : ne dit-on pas que Śiva prend plaisir à oublier sa nature afin de se divertir, tout comme un roi jouerait à assumer le rôle de fantassin ? Nombreuses sont les histoires de ce type en Inde, où les contes philosophiques et métaphysiques ont fleuri. Signalons pour exemple *La Doctrine secrète de la déesse Tripurā*³⁰.

4. La pure Conscience

parā samvit

*sattve sattve sakalaracanā rājate samvidekā /
tattve tattve paramamahimā samvidevāvabhāti /
bhāve bhāve bahulataralā lampatā samvideṣā /
bhāse bhāse bhajanacaturā vr̥ṃhitā samvideva // (17)*

**En tout être une Conscience³¹ unique
régit l'unification des qualités,
En toute réalité, seule respandit l'unique Conscience,
En toute existence, c'est cette même Conscience**

**qui, attirée par les objets, se manifeste
sous une multitude de formes changeantes.
En tout phénomène mental, la Conscience seule
se démultiplie avec ingéniosité en diverses formes. (17)**

Ce verset laisse entendre en sanskrit un rythme captivant, car chaque vers commence par un mot redoublé au locatif, ce qui exprime un sens distributif : *en tout être, en toute réalité, en toute existence ou en tout phénomène (sattva, tattva, bhāva, bhāsa)*. Un même mot, *saṃvit/saṃvid*, revient tel un *leitmotiv* dans chaque vers, désignant la Conscience en sa plénitude. C'est elle en effet qui forme le substrat, l'activité synthétique, l'interrelation, l'arborescence de l'Un en ses variations infinies.

Un parfum de non-dualité imprègne ces paroles, rappelant les accents d'un ardent défenseur du Soi, le philosophe hindou Śaṅkara³², qui, quelques siècles plus tôt, porta à son apogée, au sein de l'*Advaita-Vedānta*, la pensée de la non-dualité (*advaita*) inspirée des *Upaniṣad*. De même que le fleuve vient se jeter dans l'océan et se fondre en lui, ainsi il en va du soi individuel, s'unifiant, à l'étape ultime, dans le Soi universel ou le *Brahman*.

5. La Réalité du Soi inhérente à toute chose

sarvātmakam ātma-tattvam

*ātmā khalu viśvamūlaṃ tatra pramāṇaṃ na ko'pyarthayate /
kasya vā bhavati pipāsā gaṅgāsrotasi nimagnasya // (18)*

**Le Soi, en vérité, est la racine³³ de l'Univers,
personne n'en demande la preuve³⁴.
Quel homme, plongé dans le courant du fleuve *Gaṅgā*,
aurait encore soif ? (18)**

Racine invisible, germe originel et fondement puissant de l'arborescence cosmique, le principe universel appelé Soi (*ātman*) est de toute évidence le plus célèbre et le plus représentatif de la pensée hindoue. Il détermine l'appartenance à un courant qui englobe de multiples écoles et systèmes

divergeant à bien des égards, mais qui sont tous unanimes quant à l'existence de la présence en chacun d'une essence unique, de même nature que la Conscience universelle. Ce terme exprime une dynamique intérieure dans la mesure où il dérive d'une racine verbale sanskrite³⁵ signifiant « respirer, être en mouvement ».

Le paradoxe évoqué dans ce verset concerne l'oubli d'une présence intérieure, éprouvée comme originelle et fondamentale dès qu'elle est reconnue ; c'est cette inattention congénitale qui engendre, selon les visions indiennes hindoue, jaïne et bouddhiste, l'asservissement et la souffrance humaine. Un autre aspect de la métaphore met en évidence une caractéristique essentielle de la vie telle que la conçoivent ces shivaïtes : l'intériorité. Tout être vivant évolue dans l'espace de la Conscience absolue comme un nageur immergé dans le fleuve : entouré d'eau, celui-ci ne fait aucun effort pour se désaltérer. Sans doute pourrait-on pousser plus loin cette analogie, car l'être lui-même ne fait qu'un avec cet espace primordial, si pur et limpide qu'il passe inaperçu. Là où l'expérience brille dans toute sa lumière, à quoi bon manier arguments et preuves pour démontrer l'évidence ?

Comme en témoignent leurs textes sacrés, tous les hindous ressentent intuitivement et conçoivent, au centre de leur être fait de corps-souffle-pensée, la présence d'une dimension universelle appelée *ātman*. Diversement désignée comme le Soi, le Souffle du souffle, l'Essence véritable, elle correspond au *draṣṭṛ*, le témoin qui veille en chaque acte conscient, celui qui voit, le spectateur (*DRŚ*, « voir »), ou encore au *puruṣa*, terme signifiant « homme », mais qui peut se décomposer selon une exégèse upaniṣadique en *pur-uṣa* : la lueur ou l'aube (*uṣas*) est dans la cité (*pur*) qu'est le corps.

Le *yogavit* (« connaisseur du *yoga* ») est capable de percevoir le Soi, car c'est à partir de cette dimension profonde (et non de la pensée raisonnante) qu'il vit, respire, perçoit, pense, prend conscience... C'est ainsi qu'il réalise que la conscience brille de soi-même, que le réel est un flux. En tout instant, il puise à la Source. Conscient de ce substrat vibrant sous les formes éphémères, il demeure dans le flux de l'expérience du Cœur. Il entend le silence au fond de la parole, il voit la trame de lumière dans les formes.

*amedhyamathavā medhyam yat yat paśyati caksuṣā /
tattadātmēti vijñāya pratyāharati yogavit // (19)*

**Pour tout objet qu'il voit de ses yeux, pur ou impur,
ayant discerné que cela est le Soi,
le véritable *yogin*³⁶ s'intériorise spontanément³⁷. (19)**

L'exercice du discernement ne peut être éludé, il contribue à décanter les pensées superflues, confuses, pour laisser émerger la quintessence. Si, en Inde, la grammaire est considérée comme une voie de délivrance, c'est précisément parce qu'elle « travaille » la terre d'où émergent idées et convictions : la parole. Purifier, affiner l'usage des mots et des phrases constitue une étape fondamentale pour cheminer dans la connaissance.

Du point de vue du *yoga*, cependant, le discernement ne s'exerce pas sélectivement dans un domaine particulier du savoir, qu'il soit mathématique ou autre, mais en toute circonstance. Chaque pensée, sensation, émotion, remémoration... devient pour le *sādhaka* un tremplin pour reconnaître, derrière les dualités apparentes, la présence cachée d'une essence universelle unique, appelée *ātman* dans l'hindouisme, mais qui porte bien d'autres noms sous des cieux différents.

Le propos n'est pas ici d'établir des correspondances rigides et forcées, mais de voir si des passerelles souples et arrimées avec pertinence pourraient relier les rives d'un même fleuve, et ainsi élargir l'espace de compréhension entre les courants religieux, métaphysiques et philosophiques que séparent des langues distinctes. Faire émerger cet « entre-deux » (*antara*) contribuerait certainement à avoir un regard plus ample, permettant de voir en l'autre une source de richesse et non de discordance.

Notons enfin que le terme sanskrit *antara* possède de multiples sens, qui peuvent enrichir la lecture de ce verset :

- intérieur, intime, proche (mais aussi : différent de, extérieur) ;
- ouverture, espace vide ;
- dimension profonde, essentielle d'une chose ; âme (suprême), cœur.

*yat yat śrṇoti karṇābhyāmapriyamathavā priyam /
tattadātmēti vijñāya pratyāharati yogavit // (20)*

**Pour tout ce qu'il entend d'agréable ou de désagréable à l'oreille,
ayant discerné que cela est le Soi,
le véritable *yogin* s'intériorise spontanément. (20)**

*amiṣṭamathavā miṣṭam yat yat sprśati jihvayā /
tattadātmēti vijñāya pratyāharati yogavit // (21)*

**Pour tout ce qui est délicat ou bien amer au goût de la langue,
ayant discerné que cela est le Soi,
le véritable *yogin* s'intériorise spontanément. (21)**

*sugandhamatha durgandham yat yat jighrati nāsayā /
tattadātmēti vijñāya pratyāharati yogavit // (22)*

**Pour toutes les odeurs, agréables ou désagréables,
perçues par le nez, ayant discerné que cela est le Soi,
le véritable *yogin* s'intériorise spontanément. (22)**

*karkaśam komalam vāpi yat yat sprśati ca tvacā /
tattadātmēti vijñāya pratyāharati yogavit // (23)*

**Pour tout ce qui est rugueux ou doux au contact de la peau,
ayant discerné que cela est le Soi,
le véritable *yogin* s'intériorise spontanément. (23)**

L'acte signifié dans ces versets par le verbe *prati-ā-HR* suggère un mouvement de résorption, littéralement « se retirer en soi » ; il ne procède pas de la volonté, ce qui le figerait dans un effort stérile, mais d'une attitude vigilante : les textes faisant référence à cet écueil sont catégoriques à ce propos. Il n'est donc pas inutile de souligner le rôle de la spontanéité à cet égard. Les trois versets 21, 22 et 23 participent de la même idée : ne pas se laisser prendre au piège de la pensée qui opère si volontiers des oppositions³⁸, des dichotomies, mais discerner la trame fondamentale qui permet, à travers les reflets multiples, de saisir la lumière telle qu'elle est,

sans coloration. Nous trouvons chez Maître Eckhart une attitude fort proche :

« Et même si je prends la lumière qui est vraiment Dieu, en tant qu'elle touche mon âme, ce n'est pas comme il se doit. Il me faut la saisir dans son jaillissement. Je ne pourrais pas bien voir la lumière qui brille sur le mur, si je tournais les yeux là où elle jaillit. Et même alors, si je la saisis là où elle jaillit, il faut que je sois libéré de ce jaillissement ; je dois la saisir telle qu'elle plane en elle-même. Même alors, je dis qu'il ne doit pas en être ainsi, qu'il (ne) me faut la saisir, ni dans son contact, ni dans son jaillissement, ni quand elle plane en elle-même, car tout ceci est encore un mode. Il me faut saisir Dieu comme mode sans mode, comme être sans être, car il n'a pas de mode³⁹. »

6. Non-dualité du soi individuel et du Soi suprême

jīvātma paramātmānor-abhedah

*ātmeti paramātmēti jīvātmeti vicāraṇe /
trayāṇāmaikyasaṃbhūtiḥ ādeśa iti kīrtitaḥ // (24)*

**Selon l'enseignement des traités,
il existe une seule et unique origine de cette triade :
le Soi, le Soi suprême, le soi individuel. (24)**

Adhérer à la réalité de l'*ātman*, défendre la notion de Soi, ne serait-ce, en fin de compte, qu'une posture théorique, une pensée, une parole ? Que valent les découpages du langage, comment être certain qu'ils ne sont pas le jeu caché des vestiges inconscients (*vāsanā*) façonnant notre manière de sentir et de penser ?

Certes, on peut distinguer en soi-même plusieurs niveaux de vérité ou de réalité, appeler « suprême » celui qui semble inaltérable. Bien des écoles indiennes ont tenté en effet d'établir des hiérarchies en ce domaine qui, sans être inutiles, signent leur relativité. Elles présentent cependant un avantage indéniable, car leur existence incite à prendre conscience que l'on peut

toujours aller plus loin dans l'exploration de soi, orientant, selon le langage upanişadique, vers le Soi.

Le fait de pointer vers l'origine unique de la triade « soi, soi suprême, soi individuel » (*ātmā, paramātmā, jīvātmā*) témoigne de l'aspiration des hindous *tāntrika* et autres à se relier à une réalité fondamentale, quel que soit le nom qu'on lui attribue. Cette intuition s'enracine pour les *yogin* dans l'expérience d'un recueillement permettant de toucher la dimension de l'être, au-delà de tout nom et de toute forme (*nāma-rūpa*). C'est en cette profondeur que se résorbent et s'unifient les divers niveaux de l'identité.

*ādeśa iti sadvāṇim sarvadvandvakṣayāvahām /
yoginam prati vadet sa vettyātmānamīśvaram // 25 //*

**Tel est l'enseignement qu'il faut énoncer à l'adresse du *yogin*,
la parole vraie qui conduit
à la destruction de toutes les paires d'opposés.
Il perçoit (alors) que le Seigneur⁴⁰ est le Soi. (25)**

Que vise l'enseignement du maître à l'égard du chercheur ? Ouvrir un chemin afin de lui permettre de traverser la forêt des *dvandva*, les fameuses paires d'opposés dénoncées par Patañjali dans les *Yogasūtra* par exemple, car elles formatent le cours de la pensée et entravent le libre cours de la conscience. Or, ce que recherchent les *Nāthayogin*, c'est bien la vie de la conscience la plus naturelle, ouverte et spontanée, non restreinte et canalisée dans les bifurcations artificielles telles que pur-impur, *samsāra-nirvāna*⁴¹... Cette manière de voir anti-conventionnelle, propre à certains courants shivaïtes, correspond à la figure fantasque et irréductible de Rudra-Śiva. Depuis les *Veda*, en effet, la mythologie hindoue prend plaisir à dépeindre cette divinité comme animée par un goût de liberté totale, affranchie de toutes contraintes « bien-pensantes ».

Réaliser que le divin est immanent, l'identifier au Soi, c'est cela le sens ultime de l'enseignement des *Nāthayogin*. Afin d'actualiser dans leur corps cette présence centrale, les ascètes réinventent l'espace du corps, inversant le cours des ruisseaux d'énergie afin de le transformer en une arborescence propice à l'éveil.

Le verbe *VID* signifie à la fois « percevoir », « comprendre », « éprouver », « faire l'expérience ». Cette perception du Soi comme essence divine, intérieure, est à la source de la conception non duelle de la réalité. C'est par l'expérience intuitive que le *yogin* adhère à la non-dualité, non par une position théorique.

7. La libération par la connaissance du Soi

ātmajñānān muktih

*nirmalaṃ gaganākāraṃ marīcijālasannibham /
ātmānaṃ sarvagaṃ dhyātvā yogī muktimavāpnuyāt // (26)*

**Ayant médité sur le Soi omniprésent,
sous la forme d'un firmament parfaitement pur,
Resplendissant, tel un réseau de rayons de lumière,
le *yogin* peut atteindre la libération. (26)**

Comment se représenter l'essence de l'être, ce que l'on nomme le Soi ? Ce verset ose une image puissante, qui rompt avec les poncifs, en invitant le pratiquant (*sādhaka*) à une contemplation créatrice (*bhāvanā*). Celle-ci projette la conscience individuelle dans un espace infini et sans nuage, irradiant, tel un océan vibrant de lumière. Ce type de méditation très courant dans les *Tantra* a pour but de déjouer le sentiment d'exiguïté angoissant, lié à l'individualité. On trouve dans le *Vijñāna Bhairava* une pratique analogue :

« Qu'on médite sur son propre Soi, sous forme de firmament illimité en tous sens. Dès que la conscience se trouve privée de tout support, alors l'Énergie manifeste sa véritable essence⁴². »

Loin de se réduire à une mortification, le chemin vers la libération s'inscrit pour ces *yogin* dans un processus d'épanouissement de la conscience individuelle, trop souvent confinée et obscurcie ; ayant goûté à cet envol intérieur de la lumière, le *yogin* n'aura de cesse d'en retrouver la

joie vivante, d'instant en instant, afin de plus jamais perdre de vue l'élan vibrant au sein de l'immensité intérieure.

*samastopadhividhvamsāt sadābhyāsenā yoginah /
muktikṛt śaktibhedena svayamātmā prakāśate // (27)*

Du fait de la destruction de toutes les conditions limitées, sans exception,

Par une pratique assidue⁴³, grâce à la percée⁴⁴ de l'Énergie,

Le Soi resplendit de lui-même, entraînant la libération du *yogin*.

(27)

La percée de l'Énergie (*śakti-bheda*) correspond à une ouverture, analogue à celle de l'éclosion d'une fleur. Longtemps, la puissance de vie est demeurée latente, assoupie, enroulée sur elle-même selon la métaphore de la *Kuṇḍalinī*, le serpent femelle symbole de l'Énergie cosmique en l'homme. Cette percée, réalisée dans le corps subtil, demande une intensité d'attention et une exactitude sans faille dans les moindres aspects de la pratique, d'où l'importance d'un maître véritable.

L'épanouissement succédera tout naturellement à l'éclosion si les conditions requises sont respectées. Celles-ci dépendent bien sûr de la nature du disciple, de sa « maturité » ; divers souffles, pratiques, *mantra*, textes sacrés, etc. peuvent ainsi accompagner son cheminement. Il faut noter cependant la mise en lumière de l'expérience directe, spontanée, celle de l'élan d'amour pour le divin ou, plus dépouillée encore, celle qui est appelée « non-voie », qui se ramène à la voie de la Conscience-énergie.

La notion véhiculée par *svayam* (« de soi, spontanément ») apporte une note essentielle au sens d'*abhyāsa*, car, si l'intensité et l'effort interviennent au début, l'élan spontané et le lâcher-prise prennent peu à peu le pas sur ces derniers, au fur et à mesure que le *yogin* avance sur le chemin de la réalisation. Le Bouddha lui-même tenait en haute estime la capacité à se transformer par une pratique inlassable :

« Ô moines, je ne connais aucun *dharma* (réalité) aussi peu disponible qu'une conscience sans culture (pratique), elle est dépourvue de lucidité et engendre une grande douleur⁴⁵. »

*virajāḥ paramākāśāt ātmākāśo mahattaraḥ /
sarvadeṭṭhaṃ bhāvanayā tattvaṃ yogijanā viduḥ // (28)*

**La splendeur immaculée du Soi est plus vaste que l'espace infini.
Ainsi, depuis toujours, c'est par cette ardente contemplation⁴⁶
que les *yogin* ont vu la Réalité. (28)**

De nouveau, il s'agit de conjurer l'étroitesse de l'espace intérieur que la conscience individuelle suscite, se rendant elle-même prisonnière de liens illusoire. Pourtant, le Soi, la véritable nature de l'être ne cesse de rayonner à l'infini, rappelant que les cloisons qui séparent ne participent pas de la réalité. Elles ne sont que des architectures de paille qui, à la première étincelle de prise de conscience, se trouvent réduites à néant. L'espace du dedans se fond alors dans l'espace environnant, comme dans l'exemple de la jarre, cher aux *Upaniṣad*⁴⁷ : si les parois disparaissent, l'espace intérieur vient se fondre dans l'espace du dehors.

*etad brahmātmakaṃ tejah śivajyotiranuttamaṃ /
dhyātvā jñātvā vimuktaḥ syāditi gorakṣabhāṣitam // (29)*

**Ayant contemplé et reconnu la lumineuse puissance du *Brahman*
comme (ne faisant qu'un avec) l'insurpassable lumière de Śiva,
le *yogin* atteint la libération. Ainsi parla *Gorakṣa*. (29)**

La luminosité du Soi est de même nature que celle du *Brahman*. C'est là une intuition fondamentale de la pensée religieuse hindoue, fondée sur l'expérience, dont on trouve les premières occurrences dans les *Upaniṣad* (VIII^e siècle av. n. è.). Les grandes paroles (*mahāvākya*) en font état et sont comme des *leitmotif* qui visent la prise de conscience de l'identité *ātman-brahman*.

Voici, à titre d'exemples, quelques *mahāvākya*, « grandes Paroles », emblématiques des *Upaniṣad*, destinées à instiller les grandes intuitions métaphysiques de l'hindouisme dans le cœur des chercheurs :

- *OM prajñānam brahma*, « *OM* le *Brahman* est Conscience » (*Aiterya-Upaniṣad* 5.3) ;
- *OM ayam ātmā brahma*, « *OM* ce Soi est *Brahman* » (*Māṇḍūkya-Upaniṣad* 2) ;
- *OM tat tvam asi*, « *OM* tu es Cela (*Brahman*) » (*Chandogya-Upaniṣad* 6.8.7) ;
- *OM aham brahma asmi*, « *OM* je suis *Brahman* » (*Brhad-Āraṇyaka-Upaniṣad* I.4.10) ;
- *OM aham asmi*, « *OM* je suis » ;
- *OM so'ham*, « *OM* je suis Lui « (*sah aham* : *sah* signifie « Lui, le *Puruṣa*, le Soi ») ;
- *OM aham*, « *OM* je (la pure conscience d'être, la béatitude, *sat-cid-ānanda*) » ;
- *OM ĀM* ou *AUM* : sens d'assentiment, d'accord profond, dans le rituel védique.

Les *Upaniṣad*, établissant volontiers des corrélations⁴⁸ entre microcosme et macrocosme, ont souvent recours à des métaphores spatiales :

« Ceci est mon *ātman*, à l'intérieur du cœur, plus subtil qu'un grain de riz, qu'un grain d'orge, qu'un grain de moutarde, qu'un grain de mil, que le noyau d'un grain de mil.

Ceci est mon *ātman*, à l'intérieur du cœur, plus vaste que la terre, plus vaste que l'espace entre ciel et terre, plus vaste que le ciel, que tous les mondes réunis⁴⁹. »

« Aussi vaste que l'espace qu'embrasse notre regard est cet espace à l'intérieur du cœur. L'un et l'autre, le ciel et la terre y sont réunis, le feu et l'air, le soleil et la lune, l'éclair et les constellations, tout ce qui existe ici-bas et aussi tout ce qui ne s'y trouve pas⁵⁰. »

De même, dans le bouddhisme, les allusions à l'espace et au rayonnement de la lumière sont présentes :

« Cette bouddh  t   est inconcevable, éternelle, bienheureuse, paisible, omnip  n  trante comme l'espace. »

« (Le Bouddha) fait rayonner son cœur plein de bienveillance, étendu, profond, sans hostilité... dans une ou plusieurs directions de l'espace⁵¹. »

On a repéré de nombreuses références à l'espace et à la lumière dans les textes sacrés, d'Orient en Occident, depuis l'Antiquité, peut-être bien avant même ! Toutefois, ce qui est particulièrement intéressant en contexte indien, c'est de constater l'expérience vécue, en cette dimension désignée comme « corps subtil », d'un espace tissé de lumière, assimilé à la Conscience divine.

8. Le mystère de la syllabe OM

omk  ra-rahasyam

Le *mantra OM* ou *AUM*, traditionnellement noté à symbolise l'absolu, le *Brahman*, sous son aspect de *Brahman-Son* (*Śabda-Brahman*). Il représente la résonance inaudible de l'énergie cosmique à partir d'un point-source d'énergie phonique (*bindu*) d'où émane l'Harmonie cosmique (*dharma*). On l'appelle de divers noms : *Omk  ra*, la syllabe *OM* ; *praṇava*, la formule de louange (*NU*, « louer, résonner, murmurer ») ; *akṣara*, l'impérissable.

Nombreux sont les passages des *Upaniṣad* célébrant le monosyllabe sacré ; en voici quelques exemples, dédiés successivement aux thèmes de l'origine, de la trame cosmique, de l'essence du *Veda*, de la fin ultime de l'homme qu'est la délivrance :

« “Le Son” (*OM*) est la Syllabe originelle, issue de l'Harmonie cosmique, essence des *Veda*, nombril de l'Immortalit  ⁵². »

« *OM* est la splendeur du *Brahman*⁵³. »

« *OM* a trois modes et de ces trois modes tout l'univers est tissé⁵⁴. »

« Le but que proclament tous les *Veda*, que visent toutes les ascèses (...), je te le dis brièvement, c'est *AUM*⁵⁵. »

Enfin, ce passage de la *Maṇḍukya-Upaniṣad* entièrement consacré à la syllabe sacrée la présente comme une synthèse unifiée de la totalité des états composant la réalité cosmique et individuelle :

« Tout est *AUM* ; tout ce qui fut, tout ce qui est et tout ce qui sera est *AUM* ; de même, ce qui est au-delà du temps, cela aussi est *AUM*. Car tout ce qui est, est le *Brahman*, le Soi est *Brahman*, et le Soi a quatre parties :

A (...) l'état de veille (connaissance commune, ordinaire, *vaiśvanara*) ;

U (...) l'état de rêve (consistant en lumière, *taijasa*) ;

M (...) l'état de sommeil profond (masse de conscience indivise, *prajñā*) ;

(...) Le quatrième état dénué de connaissance intérieure et extérieure (...), invisible, insaisissable, ineffable, dont l'essence est pure conscience de soi, apaisé, bienveillant, non dual (...) Il correspond au Soi, en sa dimension transcendante, où toute dualité est abolie. Celui qui sait cela, pénètre l'essence du Soi⁵⁶. »

*bhurbhuvah svarime lokaścandrasūryāgnidevatāḥ /
pratiṣṭhitāḥ sadā yatra tatparam jyotiromiti // (30)*

C'est grâce à *OM*, suprême lumière, qu'existent, de toute éternité, les trois mondes : la Terre *Bhuh*, l'Espace intermédiaire *Bhuvah*, le Ciel *Svah*,

(Ainsi que) les divinités de la Lune *Candra*, du Soleil *Sūrya* et du Feu *Agni*. (30)

Le terme *akṣara*, qui désigne la vibration intemporelle, impérissable (*a-kṣara*), nomme également, en raison de ce sens même, des divinités aussi fondamentales que Śiva et Viṣṇu, le sacrifice ou l'eau, essentielle dans le rituel hindou. Il est intéressant de constater à cet égard que les trois plans de la parole, du microcosme et du macrocosme sont conçus comme des processus interdépendants se reflétant mutuellement.

Citons pour exemple :

- la théorie des *mantra* (formules syllabiques sacrées) : corps sonore de la divinité, etc. ;
- le corps subtil de l'homme, tissé des lettres-sons en spirale ;
- la cosmogénèse à partir de l'émanation phonématique⁵⁷.

Dans les *Tantra*, la vibration cosmique est l'essence même des lettres-sons. Selon les philosophes hindous, la Parole est de nature vibratoire (*spanda*) ; non seulement elle assure la transmission de la connaissance, mais c'est par elle que toute chose existe. Quant au corps, il se présente également comme tissé de *mantra* ; les lotus (*padma*) ou roues (*cakra*) qui s'étagent le long de l'axe médian (*madhyapada*, *suṣumṇā*) forment une spirale composée de l'ensemble des lettres-sons, résonnant chacune d'une énergie vibratoire spécifique. Ainsi ces éléments de base, de l'ordre de phonèmes subtils, appelés *varṇa*, « lettre-son », ou *akṣara*, « immuable, indestructible », se combinent-ils pour exprimer toute idée, susciter toute réalité. Plus encore, ils en sont le germe et la trame énergétique, vibratoire, et ont pour nature essentielle la conscience :

« Tous les *mantra* sont faits de phonèmes qui sont en essence énergie. Celle-ci est faite de *mātrkā* (énergie phonématique, "petite mère") dont la nature est Conscience-lumière (symbolisée par Śiva)⁵⁸. »

Cette approche de l'absolu en tant que Parole ou Son est en Inde fort ancienne, comme le souligne le grammairien et philosophe Bhartṛhari⁵⁹ dans son traité majeur intitulé *Vākyapadīya* (« mots et phrases ») :

« De cette Parole principielle, le *Veda* est moyen d'accès et figure ; en dépit de son unité, les *ṛṣi*, “voyants”, l'ont transmis comme comportant de multiples voies distinctes les unes des autres. »

« Cet Un tient toute chose en germe et apparaît sous de multiples formes : celle du sujet qui éprouve, celle de la chose éprouvée, et celle de l'expérience elle-même. »

En raison de son efficence, le *OM* ou *AUM*, parole suprême, symbolise *Śabda-Brahman*, le *Brahman*-Son, et, bien qu'étant au-delà du temps et de l'espace, il en sous-tend la manifestation entière, spatiale et temporelle :

« La Parole est sans fin, au-delà de toute création, sans limite. Tous les dieux, les Gandharva, les hommes, les animaux, vivent en elle. Dans la Parole, les hommes ont leur assise. La Parole est la Syllabe *OM*, première née de l'Ordre (*ṛta-dharma*), mère des *Veda*, nombril de l'immortalité⁶⁰. »

Quant à la *Gāyatrī*, le Triple Chant ou *mantra* du Soleil, il s'agit d'une strophe de vingt-quatre syllabes, composée de trois versets du *R̥g Veda* ; cet hymne au soleil, texte sacré entre tous dans la tradition hindoue, est quotidiennement chanté au lever du jour. Il commence par une triple invocation aux niveaux terrestre, atmosphérique et céleste, la lueur de l'aube révélant ces trois dimensions, de nouveau, chaque jour :

OM Terre, Espace (intermédiaire), Ciel
Méditons sur cet excellent Savitr̥, le Soleil, sur sa Splendeur divine
Puisse-t-il inspirer nos esprits !
*OM paix, paix, paix*⁶¹.

trayaḥ kālāstrayo vedāstrayo lokāstrayo'gnayah /
trayaḥ svarāḥ sthitā yatra tatparam̐ jyotiromiti // (31)

**Les trois temps⁶², les trois *Veda*⁶³, les trois mondes⁶⁴,
les trois feux⁶⁵, les trois voyelles**

Sont établis en *OM*, suprême lumière. (31)

Cette vision synthétique organisée en triades est emblématique de l'effort accompli par les penseurs indiens pour ramener à l'essentiel, en des formules concises, la complexité de leur métaphysique. L'alphabet, contenant en germe les innombrables combinaisons présidant à la parole, sert ainsi de socle à une conception du réel qui dévoile d'innombrables interconnexions. Les trois voyelles mentionnées dans ce verset sont *A*, *I*, *U*⁶⁶, symboles respectifs de la Conscience pure et infinie, de l'élan ou énergie, de l'action-crédation, dans le *Tantra* shivaïte. Pour donner un exemple de la fécondité de ces théories, évoquons brièvement la symbolique du phonème *A*, associé, selon Abhinavagupta, à la Conscience pure (sans objet) ; celle-ci est abordée successivement en rapport avec l'apparition du monde puis l'expérience intérieure de l'émerveillement.

« Cette Énergie du *A* est appelée suprême, insurpassable, subtile, libre. Quand, à l'origine, elle se love, tel un serpent endormi, autour du point central – ou germe (*bindu*) – du Cœur, aucun mouvement ne surgit dans la Conscience (cosmique). Mais sitôt qu'elle s'éveille avec un son très pur sous la forme d'une Connaissance, apparaissent en elle les quatorze mondes accompagnés de la lune, du soleil, du feu et des étoiles (...)

A est la Lumière fulgurante qui suscite la Manifestation (...)

A est cette parfaite plénitude de l'Énergie, infiniment subtile, spontanée, Lumière infinie, repos, océan sans houle, Émerveillement intérieur qui, de l'Origine à la Dissolution cosmique, est Conscience vivante de l'Univers, et parfaite plénitude intérieure du Je⁶⁷. »

*sattvam rajastamaścaiva brahmaviṣṇumaheśvarāḥ /
sarve devāḥ sthitā yatra tatparam jyotiromiti // (32)*

***Brahmā*, divinité de la création, *Viṣṇu*, divinité de la conservation, *Maheśvara*⁶⁸, divinité de la dissolution, tous les dieux, ainsi que les trois qualités fondamentales, *sattva*, *rajas*, *tamas*⁶⁹, ont pour fondement *OM*, suprême lumière.(32)**

*kr̥tiricchā tathā jñānaṃ brahmī raudrī ca vaiṣṇavī /
tridhā śaktiḥ sthitā yatra tatparam̐ jyotiromiti // (33)*

**Ainsi l'Action (*kr̥ti*), l'Élan du désir (*icchā*), la Connaissance (*jñāna*⁷⁰),
sont les énergies de *Brahmā*, *Rudra* et *Viṣṇu*.
La triade composée de ces énergies
réside dans *OM*, suprême lumière. (33)**

Toutes les triades qui structurent la réalité cosmique procèdent du *OM*, ce *mantra* originel, atemporel, d'où émanent la temporalité, les énergies de création-maintien-destruction, les trois qualités inhérentes à toute chose (densité-dynamisme-légèreté), etc. *OM* peut se concevoir aussi comme *AUM*, qui est le développement du premier. La voyelle (diphongue en sanskrit) *O* est composée de deux phonèmes, *A* et *U*, qui, combinés, deviennent *O*, tout comme du jaune et du bleu deviennent la couleur verte ; le *O* infusé par le *A* se change en *AU*, qui est un déploiement du *O*. Les phonèmes *A-U-M* forment ainsi une triade infrangible.

Quant aux trois énergies divines d'élan, de connaissance et d'action, à l'origine de tout acte, elles s'intègrent également dans la réalité vivante, une et infinie, du *OM*. Cette « syllabe impérissable » datant du *Veda* fut sacralisée depuis une haute antiquité. La conception phonique joue un rôle éminent car le *A*, première voyelle de l'alphabet sanskrit, possède une symbolique suggestive d'origine absolue et de totalité. Mais elle est avant tout une vibration rayonnant sans effort ; elle se prononce en effet la mâchoire détendue, sans modification aucune de l'ensemble gorge-palais-langue-lèvres qui façonne les sons de l'alphabet en chaque langue. Quant au *U* (prononcé « ou »), il symbolise dans le shivaïsme cachemirien non dualiste l'énergie de connaissance ; la résonance nasale *m̐* incarne la vibration d'où tout émane et en laquelle tout se résorbe, c'est elle-même qui sous-tend tout ce qui est, elle est vibration du silence, vie de la conscience quand elle scintille de sa lumière propre, libre de toute coloration liée à des impressions sensorielles ou mentales.

*śucirvāpyaśucirvāpi yo japetpraṇavam̐ sadā /
na sa lipyati pāpena padmapatramivāmbhasā // (34)*

**De même que la feuille de lotus n'est pas souillée par l'eau⁷¹,
de même, qu'il soit pur ou impur,
Celui qui sans cesse murmure⁷² le *praṇava*⁷³ (OM)
n'est pas altéré par l'impureté. (34)**

Le lotus symbolise la conscience pure qui, en son parfait épanouissement, exprime une parfaite consonance avec la réalité universelle qui intègre harmonie et dysharmonie. De même, le Bouddha, parvenu à la plénitude de l'éveil, déclare son invulnérabilité aux impuretés car il sait la nature évanescence du monde :

« Comme un lotus pur, admirable, n'est pas souillé par l'eau (boueuse), je ne suis pas souillé par le monde⁷⁴. »

Pour les *yogin tāntrika* des courants shivaïtes du Cachemire, est pur ce qui est identique à la Conscience ; tel est le critère ultime. L'énonciation, intérieure et silencieuse de préférence, de la syllabe OM ou AUM, ne vaut ainsi que si elle sous-tendue par une attention à la fois infaillible et ouverte, une sorte de présence à soi-même ininterrompue qui, à la manière de l'espace, accueille toute chose. Ce type d'attention permet ainsi une ou plusieurs actions simultanées, qu'elles soient mentales ou physiques.

Naissant dans les profondeurs obscures de l'eau, le lotus s'élève vers la clarté, ce mouvement symbolise l'épanouissement spirituel du sage. Il suggère la potentialité d'éveil présente en chaque être, que la réalisation se nomme *nirvāṇa* ou *mokṣa*, qu'elle soit évoquée comme vacuité ou plénitude. L'idée de potentialité se fonde également sur la transformation de l'indifférencié en différencié.

Selon un mythe cosmogonique hindou, en effet, des eaux, masse indistincte, symbole de l'indifférenciation primordiale, éclot le lotus en forme de bourgeon, renfermant l'Œuf du monde (*Brahmānda*) ou Œuf de Brahmā, qui est principe créateur. Ainsi le lotus, symbole d'épanouissement par excellence, a-t-il été mis en correspondance avec le cœur pour en suggérer la potentialité de plénitude. Si, tel un lotus fermé, le cœur n'est pas encore insuffisamment illuminé par la lumière de la conscience, il

s'épanouit enfin sitôt qu'il réalise sa nature essentielle, sa pureté primordiale.

*padmāsanam samāruhya samakāyaśirodharah /
nāsāgradr̥ṣṭirekākī japedomkāramavyayam // (35)*

**Le yogin, ayant pris la position du lotus,
le corps, le cou et la tête bien alignés,
solitaire, le regard dirigé vers la pointe du nez,
Doit, sans trêve, psalmodier la syllabe OM⁷⁵. (35)**

Le *OM* ne se réduit pas à un *mantra* ponctuellement récité, il forme pour le *yogin* engagé dans cette pratique la résonance ininterrompue, infiniment subtile, de la réalité fondamentale, celle-là même qui sous-tend la pulsation de la conscience. Le *mantra*, qui, selon son étymologie, « sauve la pensée », a pour vertu d'unifier l'activité mentale, de la pacifier, et de la ramener vers sa source. Ces phases correspondent à un nouveau circuit du souffle vital, qui passe non plus dans les deux canaux latéraux associés à la lune et au soleil (*īḍā* et *piṅgalā*), mais dans la voie médiane (*susūmnā*), pour ensuite revenir à son origine, en s'élevant vers la cime, et s'épanouir dans la roue ou lotus aux mille pétales.

La « diffusion » ininterrompue du *mantra OM* dans les trois corps et les cinq enveloppes⁷⁶ provoque l'émergence d'un état à la fois intériorisé, centré et ouvert, permettant l'intégration des divers niveaux de l'expérience (objet-mode-sujet de connaissance). Cette vibration inaudible, véritable prière sans-forme, tisse une trame entre la conscience individuelle et la Conscience cosmique.

Même si l'auteur n'est pas dans ce registre, on ne peut s'empêcher de se remémorer les sculptures des bouddhas de l'ère Gupta, qui expriment une harmonie intérieure empreinte de détente et suggestive d'une conscience spacieuse et sans limite. On peut en trouver un vibrant témoignage à travers ces paroles d'Asaṅga, moine bouddhiste et philosophe (IV^e-V^e siècle), qui révèlent en quelques mots l'essence du recueillement, *dhyāna* :

« Immobilité du cœur (*cetas*), dans la pure intériorité, se fondant sur la vigilance et l'énergie qui mettent au diapason de l'universel (*samāpatti*), cette absorption a pour fruit la félicité (...) Que le sage, ayant ainsi parfaitement reconnu l'absorption, s'y livre avec ardeur⁷⁷. »

Ces principes s'appliquent tout aussi bien au *yogin* qu'au disciple bouddhiste ou jaïn. La suspension du mouvement de la pensée, du souffle, la pratique ardente, l'intériorisation, le sentiment de l'universel, etc., comptent parmi les invariants mis en lumière par tous ces chercheurs de liberté.

II

VERSETS DES ENSEMBLES IX À XV : LA DOCTRINE DU *YOGA* SELON LES *NĀTHAYOGIN*, UNE APPROCHE FONDÉE SUR LES *TANTRA*

La conception du *yoga* élaborée par les *Nāthayogin* se fonde sur une expérience de l'univers et de la vie animée par deux énergies complémentaires, symbolisées par la lune et le soleil. Cette polarité s'exprime à travers plusieurs paires indissociables : Śiva-Śakti, lumière-énergie, *bindu-rajās* (semences masculine et féminine). On pourrait ajouter celles qui sont relatives aux oppositions gauche-droite, nuit-jour, eau-feu, canaux lunaire et solaire s'entrelaçant autour de l'axe médian au sein du corps subtil. Pour les *yogin*, l'essentiel concerne toutefois ce qui transcende ces polarités et ce qui les fonde. Cette dimension universelle possède une correspondance dans l'individu et est nommée selon les écoles et les systèmes : Parama-Śiva, le Śiva suprême, *Brahman* au-delà de tout aspect, le Soi, l'esprit d'éveil, la nature de Bouddha... Dans tous ces termes résonne la notion d'infini où éclosent et se résorbent les opposés, tout comme, dans le silence ou l'espace, harmonie et dysharmonie, lumière et ténèbres, etc., trouvent tour à tour leur place.

Accéder à cette dimension requiert une maîtrise des énergies, capable de conduire à la quiétude, ce qui est fondamental car c'est en cette limpidité apaisée seule que peut être perçue la vibration la plus subtile qui soit, celle de la conscience. Dans cette partie consacrée à la doctrine du *yoga* sont ainsi présentées des techniques variées, des manœuvres d'approche,

destinées à ouvrir un accès à soi-même au travers des cuirasses du moi, du temps, de l'illusion, etc. À cet effet, une qualité de l'esprit est particulièrement sollicitée chez le pratiquant : l'intuition (*mati*), ou plus justement le discernement intuitif (*vijñāna*), qui déjoue les obstacles de la confusion.

Il existe dans l'univers hindou d'innombrables voies de réalisation qui mettent en jeu les énergies d'action, de connaissance, ou l'élan du cœur ; les *Nāthayogin*, quant à eux, se fondent sur l'expérience de la nature spontanée, lumineuse, non forgée, au cœur de l'individu. La nature du *yogin* consiste ainsi, selon eux, à suivre le courant du monde (par le corps, par la pensée, etc.), sans jamais se départir de l'île incomparable du non-agir qui demeure invulnérable aux remous du *samsāra*. Être vivant, en effet, c'est nécessairement être au monde ; or le monde se dit en sanskrit *jagat*, « le mouvant », aussi la métaphore des ondes du *samsāra*, des flots de l'existence, est-elle pertinente, non seulement pour le monde extérieur, sans cesse changeant, mais pour l'univers intérieur, mental et sensoriel, tout aussi fluctuant.

On rapporte que le *yogin* omniscient que fut le Bouddha prononça ces mots en fin de vie, en quittant ses disciples : « Soyez une île pour vous-même. » Il indiquait ainsi la voie la plus simple, celle de la pure présence à soi-même, au fil d'une attention centrée et souple, d'instant en instant.

C'est cet espace sans frontière du *sahaja* (« le spontané ») auquel aboutissent les chemins balisés du *yoga* et de ses techniques. C'est cet état essentiel, originel, que Gorakṣa aspire à faire connaître à ses disciples¹.

1. Le mystère du corps

deharahasyam

Les six versets suivants traitent du corps subtil et de ses métamorphoses. Il y est question des trajectoires du souffle vital, d'énergies polarisées et de leurs nuances colorées, des deux qualités complémentaires lune et soleil, ainsi que du corps comme champ d'action de l'énergie cosmique en l'homme. Un élément primordial, le *bindu*, est la goutte d'énergie originelle, intense à l'extrême. C'est lui qui se polarise au sein de l'unité ;

en lui résident à l'état latent toutes les énergies constitutives de l'architecture du microcosme.

Parvenir à discerner le dynamisme profond et invisible dont chaque corps est le réceptacle conduit à le délivrer de sa torpeur. Rare est en général la conscience de la Vie assoupie au fond de soi, symbolisée par la *Kuṇḍalinī*. C'est vers cet accomplissement, transcrit en termes métaphoriques, que tendent les *Nāthayogin*.

Le verset 41 synthétise la conception du corps se dressant entre terre et ciel, doté d'un axe central en lequel circulent en deux sens les énergies célestes et telluriques. Lieu de passage et de transformation, le corps humain, multidimensionnel (physique, souffle, pensée...), assume dans l'univers *tāntrika* la forme d'un abri provisoire, d'une nacelle, pour traverser les flots du *samsāra*. Les portes, les divinités, les lignes indiquant les flux, les roues, tout en lui rappelle la structure des *maṇḍala* et des *yantra*, schémas symboliques indiens de la réalité cosmique (et/ou divine).

*bindurmūlam śarīrasya śirāstatra pratiṣṭhitāḥ /
bhāvayanti śarīrāṇi cāpādataalamastakam // (36)*

**Le *bindu* (la goutte d'énergie) est la racine.
En lui prennent leur source les vaisseaux subtils² du corps,
Ce sont eux qui permettent l'existence du corps,
depuis la base des pieds jusqu'à la partie supérieure. (36)**

*sa punardvividho binduḥ pāṇḍuro lohīstathā /
pāṇḍuram śukramityāhurlohitañca mahārajah // (37)*

**Ce *bindu* est de deux sortes,
l'un d'un blanc éclatant et l'autre rouge.
Du blanc, on dit qu'il est splendeur³
et du rouge, qu'il est l'essence active de la force du désir⁴. (37)**

*binduḥ śivo rajah śaktirbindurindū rajo raviḥ /
ubhayoḥ saṃgamādeva prāpyate paramam padam // (38)*

**Le *bindu* est Śiva, c'est *Indu*, la Lune⁵,
le *rajas* est Śakti, c'est *Ravi*, le Soleil.
C'est par leur union seulement
que l'on accède au domaine suprême⁶. (38)**

śukraṃ candreṇa samyuktaṃ rajaḥ sūryeṇa saṃgatam /

tayoḥ samarasaikatvaṃ yo jānāti sa yogavit // (39)

**La blancheur éclatante (*śukra*) est liée à la Lune,
la couleur rouge *rajas* est liée au Soleil.
Celui-là seul qui réalise leur unique et même saveur⁷
est un connaisseur accompli du *yoga*. (39)**

*yāvadbinduḥ sthito dehe tāvanmrtyubhayam kṛtaḥ /
maraṇaṃ bindupātena jīvanaṃ bindudhāraṇāt // (40)*

**D'où viendrait la crainte de la mort,
tant que le *bindu*⁸ demeure dans le corps ?
La mort advient lorsque le *bindu* s'échappe⁹ par le bas du corps,
La vie, (en effet,) se maintient
par la fixation du *bindu* dans le corps. (40)**

*ekastambhaṃ navadvāraṃ grhaṃ pañcādhidaivatam /
svadeham ye na jānanti na te sidhyanti yoginaḥ // (41)*

**Les *yogin* qui ne perçoivent pas leur corps
comme une maison dotée d'un axe central¹⁰,
Neuf portes et cinq divinités tutélaires¹¹
ne parviennent pas à l'accomplissement. (41)**

Ces versets reposent sur deux symboles essentiels, d'une part, celui de la goutte d'énergie, *bindu*, concentrant l'essence de la vie cosmique et divine, et, d'autre part, celui du flux traversant l'axe vibratoire médian dans le corps et reliant l'individu à l'univers.

Bindu, goutte d'énergie, désigne dans ce contexte la sécrétion issue de la colonne vertébrale (de l'axe médian ?), selon la *Yoga-Cūḍāmaṇi-Upaniṣad*.

Deux sécrétions sont mentionnées en relation avec le *yoga* : une sécrétion supérieure, provenant de la gorge, qui est blanche ; une autre issue de la partie inférieure du corps, qui est rouge. « Le *bindu* est le soutien du corps physique de la tête aux orteils et du système nerveux tout entier¹². » Le blanc demeure dans le siège de la Lune, à mi-chemin entre l'*Ajñā-cakra* et le *Sahasrāra-cakra*. Le *rajas* (correspondant à Śakti) a pour siège les organes génitaux (*svādhiṣṭhāna*)¹³.

Le thème du passage, des flux, la perception de l'axe central comme voie de l'unité supra-individuelle sont autant d'éléments montrant la prééminence de l'espace dans le *yoga*, tel que l'entendent les *Nāthayogin*. Cette approche est essentielle, car elle inscrit la vie individuelle dans une dimension qui dépasse l'individu : situé à la cime de l'axe médian vertical (*sūṣumnā*), *sahasrāra-cakra* reflète la lumière de la Conscience universelle et symbolise le but de la voie ; il est la source du *sūtrātmā*, le « fil du Soi » reliant tous les états de l'être, l'unité vivante de l'être.

On voit donc la fonction unifiante de l'espace vécu comme trame interconnectée. Se situer dans un espace holistique – un espace qui n'est pas géométrique, en deux dimensions, mais qui en intègre d'autres – est à la base, en Inde, à la fois de la danse sacrée et du *yoga*, danse immobile se déroulant dans le théâtre de son propre corps.

Une analogie pourrait être tentée avec l'Invariable Milieu de la pensée chinoise, qui désigne l'Harmonie accomplie. Ou surtout avec l'autel védique, dont les trois briques perforées correspondent aux trois niveaux terre-atmosphère-ciel et qui symbolise l'axe universel. Sur la brique supérieure figure l'orifice appelé « œil central du dôme », « toit cosmique »¹⁴.

L'axe (*akṣa*), fait de vide, forme un chemin par lequel *agni*, le feu, passe de la terre au ciel ; on le nomme *sarva-prāṇa*, « souffle total ou universel ». Le soleil, *sūrya*, « Œil du monde », « Porte du ciel », est le seuil permettant le passage du *samsāra* au *nirvāṇa*, du monde de la manifestation cosmique à la délivrance, du temps (*kāla*) à l'éternité (*ananta*), de la mort (*mṛta*) à l'immortalité (*amṛta*).

On perçoit ainsi des connexions implicites entre les architectures rituelles, si simples soient-elles, et le corps conçu comme champ de transformation, destiné à refléter la réalité cosmique. D'où la question de Gorakṣa, plaçant la connaissance des mouvements internes de l'énergie au centre du *yoga* :

*ṣaṭcakram ṣoḍaśādhāram trilakṣyam vyomapañcakam /
svadehe cenna jānanti katham sidhyanti yoginah // (42)*

Comment de tels *yogin*, ne percevant pas en leur corps les six centres subtils (*cakra*), les seize supports¹⁵ (*ādhāra*), les trois points caractéristiques de concentration (*lakṣya*)¹⁶ et les cinq espaces (*vyoman*)¹⁷, pourraient-ils atteindre l'accomplissement ? (42)

L'architecture des centres subtils, représentés par des roues (*cakra*) ou des lotus (*padma*), symbolise le mouvement de transformation de la Conscience-énergie, du grossier au subtil. On peut relier, non pas identifier, les *cakra* avec les plexus physiologiques qu'ils vivifient. Selon les écoles, ils sont au nombre de sept ou de cinq parfois, le septième centre correspond à la réalisation de la dimension cosmique en l'homme et à la libération (*mokṣa*).

Concernant le sens de *cakra*, le *Tantrāloka* d'Abhinavagupta, dans un chapitre consacré au sacrifice ésotérique (*kulayāga*), fournit les étymologies suivantes :

« Le terme *cakra*, “roue”, est associé aux racines verbales signifiant : épanouir (l'essence), *KĀŚ*, être rassasié (en cette essence), *CAK*, briser les liens, *KRT*, et agir efficacement, *KṚ*. Ainsi, la roue déploie, est rassasiée, rompt et a puissance d'agir¹⁸. »

Les notions d'espace et d'énergie, développées par les *yogin* depuis les *Upaniṣad* ou les *Tantra*, notamment par les *Nāthayogin*, relativisent l'approche matérialiste du corps-machine ; par ailleurs, cette approche

aiguisse la sensibilité interne en mettant l'accent sur la part commune que les vivants ont en partage.

2. La vision du corps individuel et du corps cosmique

vyastipinḍe samastipinḍadarśanam

*pinḍamadhye carācaram yo jānāti sa yogī pinḍasaṃvittirbhavati /
yathā ca śivasamhitāyāṃ dehe'smincartate meruḥ
saptadvīpasamanvitaḥ /
saritaḥ sāgarāḥ śailāḥ kṣetrāṇi kṣetrapālakāḥ // (43)*

**Le yogin, parfaitement conscient de son corps¹⁹
est celui qui connaît le mouvement
et l'immobilité au centre du corps.**

Ainsi, comme le déclare la *Śivasamhitā*²⁰ :

**Dans ce corps se tiennent le mont Meru²¹, entouré des sept îles,
les rivières, les océans, les montagnes,
les champs sacrés et leurs divinités tutélaires. (43)**

Ce verset, ainsi que les trois suivants, appartient à la célèbre *Śivasamhitā*, ce qui montre, une fois encore, que les textes transmis par les adeptes du *Tantra* circulent d'un lieu à l'autre, d'une école à une autre, en s'intégrant avec souplesse dans les divers courants que forme la constellation du *Tantra*. L'Énergie *Śakti* est le dénominateur commun de ces diverses approches, de même que la place accordée au corps-microcosme, considéré comme véhicule de connaissance et de sagesse. Dans le *Tantra*, en effet, le corps, vécu comme champ d'expérience et de connaissance, se trouve désigné en sanskrit par plus d'une dizaine de noms, parmi lesquels nous retiendrons, pour exemple, trois termes évocateurs :

– *Śarīra* confère l'image du corps irradiant d'énergie lumineuse ; ce terme dérive de la racine *ŚRĪ*, « rayonner, diffuser de la lumière ».

– *Kṣetra*, « le champ », renvoie une image du corps comme espace à cultiver, à transformer, par la connaissance et la pratique ; ce terme dérive de la racine verbale *KṢI*, « maîtriser ».

– *Tanū*, la « trame », est une image qui parle d'elle-même pour suggérer l'espace interne. Le terme « *tantra* », de la même famille, désigne, entre autres, le tissage de *nāḍī* (« vaisseaux de souffle ») structurant le corps subtil. *TAN*, racine polysémique, est utilisée dans les rites védiques pour désigner la mise en scène du sacrifice. Parmi les divers sens de cette racine, on note : tendre, s'étendre, atteindre, tisser, préparer un chemin, parler, manifester, accomplir.

Un détour par l'étymologie peut souvent aider à mieux saisir le sens et l'image (parfois pluriels) véhiculés par les mots sanskrits. Cela permet de renouveler et d'approfondir les approches, par-delà les idées toutes faites. Pour en revenir à la notion de corps dans la pensée indienne, nous pouvons mieux comprendre, à travers les termes *śarīra*, etc., l'importance accordée par les *yogin* aux pratiques internes.

*rṣayo munayah sarve nakṣatrāṇi grahāstathā /
punyatīrthāni pīthāni vartante pīthadevatāḥ // (44)*

**Là demeurent également tous les poètes inspirés (*rṣi*),
les sages, les astres et les planètes,
Les gués, les lieux sacrés et les divinités. (44)**

*srṣṭisamhāarakartārau bhramantau śaśibhāskarau /
nabho vāyuśca vahniśca jalam prthvī tathaiva ca // (45)*

**Là résident les deux agents de la création et de la destruction
que sont la Lune (*Śaśī*)²² et le Soleil (*Bhāskara*)²³,
Ainsi que l'espace, le vent, le feu, l'eau et la terre. (45)**

trailokyē yāni bhūtāni tāni sarvāṇi dehataḥ

meruṃ saṃveṣṭya sarvatra vyavahārah pravartate // (46)

**Présents dans les trois mondes, tous ces éléments
trouvent leur correspondance dans le corps.
Leur activité se propage en tout lieu,
depuis le Meru, la montagne cosmique. (46)**

jānāti yaḥ sarvamidam sa yogī nātra saṃśayaḥ // (47)

Celui qui sait cela est un *yogin* : il n’y a là aucun doute. (47)

Que signifie savoir ? Le verbe *JÑĀ*, « connaître », jouit d’un grand prestige dans la culture indienne, et son dérivé, *jñāna*, désigne non seulement la connaissance, mais également la sagesse, la science, la conscience. Dans l’optique du *yoga*, ne pas connaître l’essence des choses, c’est se nier soi-même.

Le philosophe Abhinavagupta accorde à la connaissance assurée par une conviction inébranlable une importance cruciale ; c’est pourquoi, à maintes reprises dans ses œuvres, il met en garde contre le doute, ce qui pourrait sembler étonnant pour un chercheur de vérité. Il faut cependant se souvenir que la connaissance en question n’est pas intellectuelle, mais spirituelle, et même si cette dernière procède par spirales, se transforme, s’épanouit sans cesse, elle constitue le noyau de l’expérience intérieure. C’est sans doute à cela que fait référence le philosophe cachemirien dans le quatrième livre de son *Commentaire à la reconnaissance du Seigneur*²⁴, au verset 12 ; partant d’un verset d’Utpaladeva, il insiste sur l’état délivré du doute :

« L’être qui ne fait qu’un avec l’univers et a pleinement réalisé : “cette gloire est mienne !”, connaît l’état de suprême divinité, même s’il demeure plongé dans le flot des pensées différenciées²⁵ ! »

Abhinavagupta commente ainsi :

« L'âme individuelle (limitée) n'est en réalité que masse indivise de Conscience- lumière (dans la mesure où) elle peut (le) reconnaître en (tout) sujet, acte et objet de perception, comme un "Je suis" (universel) :

Cet être suprême, il est moi ! Et moi, je suis Lui, aucune distinction ne règne entre nous deux ! Ainsi même la création liée aux pensées différenciées est souveraineté caractérisée par une parfaite liberté.

Une fois que cette prise de conscience est devenue inébranlable, et même si la voix des activités mentales duelles ne s'est pas tue, l'on devient, en cette vie, libéré. Il est dit à ce propos :

C'est là un état dénué de doutes, celui où, de toute évidence, le doute n'est pas soumis au doute²⁶ ! »

Le thème du doute est également traité par Abhinavagupta, dans le premier chapitre de son commentaire de la *Bhagavad-Gītā*.

« Cet enseignement est destiné à dissiper le doute (chez celui qui l'entend) ; car le doute n'est autre qu'un conflit intérieur entre la part de connaissance et la part d'ignorance...

(C'est pourquoi) dans la voie vers la Libération, la connaissance est essentielle ; toutefois il ne faut pas considérer les actions comme des obstacles en soi [...]

Pour résumer le sens de ce chapitre :

Si un homme est réduit à l'impuissance et à l'inaction parce qu'il se trouve submergé par un conflit où s'affrontent connaissance et ignorance, une fois cette dualité dépassée grâce au raisonnement, il devient alors un sage libre de pensée différenciatrice. »

Dans les versets propitiatoires (*maṅgala*) qui introduisent son commentaire, Abhinavagupta avait tout d'abord justifié son projet, puis établi le lien entre la voie de délivrance, la connaissance et l'éradication du doute qui engendre une souffrance née d'un conflit intérieur :

« Cet ouvrage est extrait du *Mahābhārata* qui compte cent mille versets et fut composé, selon la tradition, par le sage Dvaipāyana. Il se donne pour but premier la Libération (*mokṣa*), mais considère tous les autres *dharma* (expériences de la réalité) comme autant d'étapes. (2)

La libération, c'est s'absorber en Śiva, éternel, omniscient, dénué de désir, qui a assumé toutes les formes de l'univers et toutes les différenciations... (3)

Bien que la *Bhagavad-Gītā* ait été commentée plus d'une fois, cette nouvelle glose se justifie par son intention d'en révéler le sens caché. (5)

Ce recueil sur le sens profond de la *Bhagavad-Gītā* fut composé par Abhinavagupta, après une longue méditation sur ce texte, reçu selon la tradition par Bhaṭṭenduraja. (6)

Si les voies préconisées par les *yogin* sont avant tout des voies d'expérience, la connaissance joue un rôle déterminant dans la mesure où elle éclaire cette dernière et aiguille vers l'essentiel en évitant de se perdre dans le futile. Un terme tel que *vi-jñāna* exprime une connaissance intuitive qui discrimine le plus précieux au sein du relatif, tout comme le cygne qui extrait le lait dans l'eau, selon une image souvent reprise dans le *Tantra* cachemirien.

On peut trouver dans la littérature indienne de nombreuses évocations du corps dans lesquelles les symboles parlent d'eux-mêmes. En écho aux versets de Gorakṣa, par exemple, la parole de Kabir, tisserand musulman mort à Gorakhpur, dévot de Rām, résonne des mêmes accents que ceux de la *Śivasamhitā* : ils ajoutent à l'émerveillement éprouvé l'acuité du discernement qui pointe vers ce qui n'est pas perceptible par les sens.

Dans le lac du corps, fleurit un Lotus merveilleux
où demeure la Lumière suprême, l'Absolu sans-limites et sans-formes²⁷.

3. Le secret de la respiration : *ajapā*, la formule-sans-parole

śvāsa-rahasyam

*hamkāreṇa bahiryāti sakāreṇa viśetpunah /
haṃsahaṃsetyamum mantram jīvo japati sarvadā // (48)*

**Par la syllabe *ham*, (le souffle) se dirige vers le dehors,
par la syllabe *sah*, il entre de nouveau
Ainsi l'être vivant prononce-t-il inlassablement
cette formule-sans-parole : *haṃ-sa, haṃ-sa*²⁸. (48)**

Le cygne, ou l'oiseau migrateur (*haṃsa*), symbolise en Inde ancienne l'âme individuelle prise dans les filets du *samsāra*, le devenir cyclique. Tout se passe comme si celle-ci se fuyait elle-même, cherchant au-dehors la plénitude qui lui échappe sans cesse. Cependant, dans un sursaut de conscience se produit parfois un mouvement de retour à soi, au Soi. Ce retournement est illustré dans la tradition hindoue des *Upaniṣad* par la mise en miroir des syllabes composant le terme sanskrit *haṃsa* ; celui-ci se transforme, du fait de règles d'euphonie, en *so'ham*, ce qui signifie : « je suis Lui », le principe universel. Ce renversement *haṃsa-so'ham* suggère ainsi le passage de l'état imparfait, d'ignorance de soi, à l'état de délivrance (*mokṣa*), qui est connaissance plénière.

*Celui qui atteint la sérénité, s'élève
et atteint la Lumière suprême,
où il est révélé à soi-même en sa vérité essentielle*²⁹.

Ce qui constituait un voile, occultant la nature des choses, devient dès lors un miroir où se dévoile la réalité. Les *Upaniṣad* les plus anciennes, comme celles qui sont inspirées par les *Tantra*, abondent en expressions suggestives de ce dévoilement essentiel. L'une des formes privilégiées consiste en un dialogue avec la Réalité absolue, ressentie comme présence de l'absolu au cœur de l'être vivant :

Le *Brahman* suprême, le Soi (*ātman*) présent en chacun,
(cette Réalité) qui fonde l'univers entier,
plus subtile que le subtil, éternelle, tu es Cela ! Tu es Cela³⁰.

Dans les *Tantra*, comme dans les *Upaniṣad*, il n'est pas rare que le *yogin* s'adresse au *Brahman* ou au Soi, en le tutoyant, comme pour resserrer le lien intime qui les relie :

Ô Seigneur qui est mon Soi, énonce ce secret, grand non-secret.

Cette énergie demeurant dans le Cœur par laquelle on accède à la réalisation,

Révèle-la-moi, ô Maître des dieux³¹.

*ṣaṭśatāni divārātrau sahasrānyekaviṃśatiḥ
etatsamkhyānvitam mantram jīvo japati sarvadā // (49)*

**Vingt et un mille six cents fois, successivement, jour et nuit,
L'être vivant murmure continuellement ce *mantra*. (49)**

Dans le *Vijñāna-Bhairava-Tantra*, aux versets 155 bis et 156, se trouvent des versions quasi-semblables des versets 48 et 49. Il faut simplement noter une inversion des phonèmes par rapport à l'entrée et à la sortie du souffle :

En énonçant le phonème *sa*, il se dirige (avec le souffle) vers le dehors ;
en énonçant le phonème *ha*, il entre de nouveau (...)

À la fin de ces versets, on peut lire :

Très facile à accomplir, (cette récitation) n'apparaît difficile qu'aux ignorants.

La notion de « naturel », d'« aisé », de « spontané », est loin d'être anodine dans ce contexte, car elle suggère une voie qui dépasse les formes ou, du moins, tend vers une épure de la pratique. Le spontané (*sahaja*) est toujours associé au surgissement de la félicité, de la paix profonde, du jaillissement, pour tout acte, à partir du centre, le Cœur-conscience.

*ajapā nāma gāyatrī yoginām mokṣadāyinī /
tasyāḥ samkalpamātreṇa naraḥ pāpairvimucyate // (50)*

**On appelle *ajapā*³², la formule sans parole,
la *gāyatrī* qui confère aux *yogin* la libération.
Par la simple intention de l'entendre,
l'homme est libéré de tout mal. (50)**

L'idée d'intention, ici suggérée par le terme sanskrit *samkalpa*, possède pour toute la pensée indienne une valeur essentielle. Défini comme un « acte mental » doté de grande puissance, *samkalpa* implique une représentation de l'objet de l'intention, et de ce fait, une certaine intensité de concentration. Tout se passe comme si l'intention était l'énergie potentielle de tout développement en parole ou en acte. C'est pourquoi, dans la *Chandogya-Upaniṣad* VII.4.1, est mis en lumière cet élan intérieur. Dans le contexte rituel, c'est lui, en définitive, qui met en connexion, avant toute extériorisation, les hommes et les dieux :

« L'intention, en vérité, est plus que l'esprit. Quand on conçoit une intention, on l'a dans l'esprit, alors on émet la voix, on l'émet en mots, c'est dans les mots que les hymnes prennent corps ; (et) dans les hymnes, les actes liturgiques. »

Samkalpa, germe de l'acte, peut être interprété également comme désir subtil. Plus généralement, ce mouvement intérieur de l'esprit se traduit parfois en sanskrit par le terme *manoratha*, « char de la pensée », c'est-à-dire ce qui meut l'esprit. De même, *icchā*, « intention, aspiration », contient une promesse d'efficience, car elle est considérée comme une énergie puissante, capable de configurer et d'unifier l'espace mental, tel un *yantra*.

*anayā sadrśī vidyā tvanayā sadrśo japah /
anayā sadrśam jñānam na bhṛtam na bhaviṣyati // (51)*

**Aucune sagesse, aucune récitation ne possède une telle valeur.
Jamais il n'y eut, jamais il n'y aura**

de connaissance comparable à celle-là. (51)

Point n'est besoin de rappeler l'intérêt porté à l'expérience du souffle en Inde. Il est fort étrange, et pour tout dire, extrêmement stimulant, de découvrir dans la pensée indienne des horizons nouveaux quant aux notions de parole, de souffle, de corps. Aucune de ces réalités ne se limite en effet à une forme extérieure, audible, perceptible, tangible. Selon les maîtres indiens, la puissance du souffle, de la parole, etc., devient effective lorsqu'elle est perçue en tous ses degrés, depuis le niveau physique, individuel, jusqu'au niveau le plus subtil, universel. Comme les *yogin*, les bouddhistes, riches d'une expérience ancestrale, transmise de maître à disciple, ont également célébré les vertus de la pratique du souffle. Ainsi un bouddhiste contemporain, Thich Nhat Hahn, a-t-il donné une très belle traduction de l'*Anapanasati*, « le *sūtra* de la pleine conscience de la respiration », enseigné par le Bouddha lui-même :

1 – J'inspire, je sais que j'inspire.

J'expire, je sais que j'expire.

2 – J'inspire longuement ou brièvement et je sais que j'inspire longuement ou brièvement.

J'expire longuement ou brièvement et je sais que j'expire longuement ou brièvement.

3 – J'inspire et je suis conscient de tout mon corps.

J'expire et je suis conscient de tout mon corps.

4 – J'inspire et je calme tout mon corps.

J'expire et je calme tout mon corps.

5 – J'inspire et je fais l'expérience de la joie.

J'expire et je fais l'expérience de la joie.

6 – J'inspire et je fais l'expérience du bonheur.

J'expire et je fais l'expérience du bonheur.

7 – J'inspire et je suis conscient du sentiment présent.

J'expire et je suis conscient du sentiment présent. (...)

Cette méditation centrée sur l'attention du souffle se poursuit sur le même rythme à travers les phases suivantes :

- calmer le sentiment présent ;
- être conscient de l’activité de l’esprit ;
- rendre cette activité agréable ;
- se concentrer sur l’activité de l’esprit ;
- libérer l’activité de l’esprit ;
- observer la nature de l’impermanence ;
- observer la nature du lâcher-prise ;
- observer le non-désir ;
- observer la cessation (*nirvāṇa*)³³.

La progression de cette méditation repose sur un sentiment de plus en plus vaste et ouvert de la conscience, aboutissant à une expérience supra-individuelle du souffle. Celle-ci prédispose à l’éveil ou à la connaissance de soi (en termes hindous), présentée dans l’ensemble des versets suivants.

4. L’approche du domaine suprême par la connaissance du Soi

parama-padasya sva-samvedyatā

*yatra buddhirmano nāsti tattvavinnāparā kalā /
ūhāpohau na kartavyau vācā tatra karoti kim // (52)*

**Là où ne règne ni pensée, ni idée,
Quelle distinction y aurait-il pour celui qui connaît la réalité ?
Ici, analyse et examen critique n’ont plus cours :
assez de discours ! (52)**

Les deux termes *manas* et *buddhi* appartiennent à l’univers mental, peuplé de mouvements divers, impressions, émotions, pensées... Le premier, *manas*, correspond à la pensée ou à l’organe mental. Dans le *Sāṃkhya*, il ne jouit pas d’un statut éminent, comme en Occident, mais désigne simplement un sens (*indriya*) spécifique, relevant de *Prakṛti*, la Nature procréatrice ; ce dernier a pour fonction de rassembler et de connecter entre elles les données des autres sens. Agissant en interaction

avec l'ego, *ahaṃkāra*, le *manas* devient instable et impropre à la vision lucide de la réalité.

La pensée et l'ego appartiennent ainsi à l'ensemble appelé « organe interne », *antaḥkāraṇa*, dont le premier élément est *buddhi* (intellect, idée). De cette triade il constitue l'élément-clef. Dérivant de la racine sanskrite *BUDH* (s'éveiller, comprendre, percevoir, concevoir), *buddhi* désigne la faculté de saisie immédiate, intuitive, vive et subtile, survenant à la suite (ou simultanément à) une perception synthétique des divers éléments en présence. S'ensuit une « décision » dont le sujet est le seul auteur ; être à l'écoute de *buddhi* est de toute importance car cette haute instance dans l'architecture de l'être humain, reflète l'Esprit universel, *Puruṣa*, dont la lumière peut ainsi transparaître dans « l'organe interne ».

Ces conceptions basiques du *Sāṃkhya* sont conservées dans la philosophie du *yoga*, tout subissant quelques modifications, notamment en contexte tantrique. Il serait trop long d'entrer dans ces comparaisons dans le cadre de cette étude. Il faut retenir la méfiance de l'auteur par rapport à ces deux fonctions, *manas* et même *buddhi*, car il existe à ses yeux une dimension plus profonde, la pure Conscience, l'Essence innée (*sahaja*), qui seule peut dévoiler la Réalité.

Pour Gorakṣa, à la différence du *Sāṃkhya*, le domaine suprême ne se situe pas ailleurs, en dehors de l'être, mais il correspond à l'essence de la vie prise dans son sens le plus profond et le plus large. Pour Gorakṣa, c'est Śiva qui incarne l'essence du dynamisme universel, la Conscience-énergie, tandis que pour les shivaïtes cachemiriens, le suprême est assimilé au *spanda*, vibration de la Conscience originelle. On voit donc combien ces deux visions sont proches.

Bien qu'elle s'exprime à travers les noms et les formes (*nāma-rūpa*), la Réalité est elle-même ineffable. Les fonctions mentales sont impuissantes à la saisir puisqu'elles en sont les effets. On la nomme l'Un, le suprême, le sans-forme, mais les sages savent que les mots et les concepts ne sont que des images évoquant telle réalité, comme une goutte d'eau permet d'imaginer la nature de l'océan.

Décrire par la parole une chose, n'est-ce pas la définir comme un objet extérieur ? Dans le domaine de la connaissance de soi, cependant, il n'existe pas d'extériorité. Tout est intérieur à la conscience³⁴.

*vāgminā guruṇā samyak katham tatpadamīryate /
tasmāduktam śivenaiva svasamvedyam param padam // (53)*

**Comment la réalité suprême serait-elle dite
par un maître doté de (la seule) éloquence ?**

**C'est par Śiva seul, en effet, que le domaine suprême est exprimé
(car) ce dernier ne se donne à connaître que par lui-même. (53)**

Pour les hindous, qu'il s'agisse des *yogin* tels que les *Nātha* ou des shivaïtes cachemiriens, la réalité ne se limite pas à la part tangible, connaissable par les sens ou la pensée. Étant pure Conscience-énergie, la réalité absolue se connaît elle-même ; dire qu'elle est rayonnante de lumière est une métaphore signifiant qu'elle met toute chose en lumière, de l'intérieur d'elle-même, sans passer par une autre puissance créatrice. Tout phénomène, tout mot, toute forme... est ainsi un reflet fait de lumière, tirant son existence de cette trame une et vivante.

Ainsi apparaît la multiplicité, *bheda*, comme distincte de son substrat. Tel est le jeu de *māyā-śakti*, l'Énergie d'Illusion, comme celui, au niveau individuel, du *manas*, la fonction mentale ou pensée, qui ne cesse d'élaborer images et notions. La réalité suprême, cependant, échappe à la pensée différenciatrice : on ne peut la distinguer, tout comme la vapeur d'eau, en suspension dans l'air, bien que présente, demeure invisible à l'œil nu. Les mots, les concepts ne sont que des noms inscrits sur une carte géographique, mais rien ne remplace l'expérience du voyage.

Si les guides touristiques sont utiles quand ils sont bien faits, il faut néanmoins se rendre sur place pour découvrir la vérité d'un lieu. Les plus beaux récits sont incapables de rendre les parfums et les couleurs. De même, l'intuition de la réalité ne peut se transmettre que par son expérience directe, elle ne peut s'éprouver qu'en plongeant dans le courant de Conscience-énergie, symbolisé par Śiva, le danseur cosmique.

Dans ce cas, combien dérisoire est l'éloquence des mots ! La parole exprimée par Śiva n'est pas ici de l'ordre de l'expression verbale seule, c'est une parole au-delà des mots, elle peut être silence seul, mais silence vivant. Et si cette parole vient à s'exprimer à travers des mots et des textes, comme pour les *ṛṣi* védiques, les *muni* (« sages ») upanişadiques, ou les maîtres inspirés des *Tantra*, celle-ci est alors acceptée et reconnue par la

tradition en tant que texte révélé. Cet aspect est important dans la mesure où le dévoilement de la réalité s'opère à la fois par le texte révélé et dans le Cœur-conscience de l'homme ; le fait de « se donner à connaître par soi-même », sans intermédiaire, signifie une « percée » de la conscience universelle en la conscience individuelle ; cela, tout être peut le vivre.

Cette vibration, qui est l'expression la plus subtile de la conscience, est associée à la félicité (*ānanda*) ; or celle-ci est une manifestation de l'énergie (*śakti*), souvent évoquée comme un flot. Elle est l'essence du sujet conscient, du Soi. Ainsi, dire que la réalité ne peut se connaître que par elle-même, revient à dire que l'infini s'exprime, se connaît, à travers soi, en chacun. Une telle expérience correspond au *samādhi* (« absorption parfaite »), qui est coïncidence totale avec soi-même.

5. La nature essentielle du *samādhi*, la parfaite absorption.

Samādhi-svarūpam

*tatsamatvaṃ dvayoratra jīvātmaparamātmanoḥ /
samastanaṣṭasamkalpaḥ samādhiḥ so'bhidhīyate // (54)*

**Le *samādhi* se définit comme l'anéantissement de toute idéation :
L'identité du Soi individuel et du Soi suprême. (54)**

Le tourbillon des pensées, des impressions, s'apaisant, le *yogin* connaît la plénitude du *je suis*, ou, en d'autres termes, la vacuité qui se définit comme un état de conscience libre de tout objet. Grâce à cela, il s'implante dans l'instant présent, les yeux fermés ou ouverts, selon les moments. Le point commun des divers états d'absorption est en effet la déconnexion des flux mentaux. Pour le *yogin tāntrika*, toute occasion est bonne pour saisir en un instant l'énergie de l'envol intérieur, ou de l'immersion en une dimension de l'être si profonde qu'elle est libre de vagues superficielles. La sensation soudaine de la vibration au sein de la voie médiane (*madhyapada*), appelée aussi *suṣumṇā*, permet l'expérience du soi individuel vibrant à l'unisson du Soi universel (ou de la Conscience cosmique).

On peut aussi définir la parfaite absorption comme un état indifférencié, *a-vikalpa*³⁵, en lequel la conscience « connaît » le sujet conscient, sans intermédiaire. Dans le *Commentaire des versets sur la Reconnaissance intérieure*, bhinavagupta souligne la nature apaisée, libre de toute idéation, du *samādhi* ; il établit toutefois une distinction entre cet état et ceux qui, bien que dépourvus eux aussi de toute élaboration mentale, procèdent plutôt d'une prostration, d'un affaiblissement de l'énergie. Le véritable *samādhi* se déploie sur fond de liberté, il est dynamique et vivant.

« Dans l'attention continue, le sommeil profond, le recueillement (*samādhi*), l'évanouissement, etc., le "Je" goûte le repos en lui-même (...)»³⁶ »

Cependant, il est essentiel de distinguer le *samādhi* d'un état prostré et inerte :

« Si le sommeil provient de l'épuisement, de l'évanouissement, d'un déséquilibre interne, de l'ivresse ou de l'excitation extrême, de l'absorption de breuvages..., le recueillement profond (*samādhi*), quant à lui, surgit de la liberté. Telle est leur différence³⁷ ! »

*ambusaindhavayoraikyam yathā bhavati yogataḥ /
tathātmamanasoraikyam samādhirabhidhīyate // (55)*

**De même qu'en se mêlant, l'eau et le sel ne font qu'un,
De même, le *samādhi* est considéré
comme l'unification de la fonction mentale³⁸ et du Soi. (55)**

Ce verset met en évidence l'inscription de la fonction mentale dans la trame lumineuse de la conscience. Si celle-ci n'existait pas, nulle pensée, nulle sensation, nulle remémoration... ne surgirait. Cet aspect est oublié, mais il refait surface dans l'absorption profonde, où les pensées espacées, apaisées, apparaissent et disparaissent, tels des nuages, dans l'azur de la conscience. Dès lors, le *yogin* réalise que l'unité est le socle même, pré-

établi, inné, de la vie en ses divers aspects. Même s'il lui semble parfois assister à un processus d'unification intérieure.

Le recours à l'image de la fusion du sel et de l'eau rappelle le passage bien connu de la *Changogya-Upaniṣad* où un jeune homme, parvenu à la fin de la période appelée *brahmācarya*, au terme de nombreuses années d'études auprès d'un brahmane, revient chez son père. Śvetaketu, parti à l'âge de douze ans, a alors vingt-quatre ans et pense avoir acquis une connaissance définitive. Mais son père, un sage nommé Uddalaka Aruṇa, constate la prétention de son fils et lui pose alors une question capitale : s'est-il intéressé à la connaissance suprême, grâce à laquelle on voit, entend, ressent l'imperceptible ?

Au moyen de quelques expériences vraisemblablement anodines, le père, qui joue ici en réalité le rôle du maître véritable, parviendra à faire découvrir à son fils l'essence universelle, invisible, inaudible, mais cependant omniprésente. Il lui demande ainsi de verser de l'eau dans un verre et d'y ajouter un peu de sel ; après quoi, le matin suivant, il lui suggère de goûter cette eau, au-dessus, au milieu, au fond du verre. La réponse de Śvetaketu ne tarde pas : l'eau est uniformément salée !

L'enseignement est celui-ci : le sel, même invisible, donne à l'eau sa saveur, de même que l'essence universelle, le Soi, présent en tout être et en toute chose, lui confère la vie ou l'être. Le célèbre *mantra tat tvam asi* (« tu es cela ») rythme la parole du père.

Sel et eau fondus, unifiés, ne forment qu'une réalité unique ; il en va de même des vagues (différenciées), plus ou moins tumultueuses, de la pensée, qui, une fois apaisées, se résorbent dans l'océan et ne font plus qu'un avec lui. L'état ainsi décrit, parfaitement naturel, bien que rarement éprouvé et consciemment vécu, n'est autre que le *samādhi*.

*yadā saṃlīyate jīvo mānasam ca vilīyate /
tadā samarasatvaṃ hi samādhirabhidhīyate // (56)*

**Quand l'être vivant, le *jīva*, parvient à la fusion (dans le Tout) et la fonction mentale à la dissolution³⁹,
Alors le *samādhi* est perçu comme l'unicité de saveur. (56)**

Pour les *sādhaka* hindous, quelle que soit leur obéissance, l'expérience de l'unicité de saveur (*samarasatva*)⁴⁰ constitue la cime de l'expérience et de l'être. Or celle-ci ne peut naître que si la pensée, la fonction mentale suspend son activité différenciatrice, intimement liée au sens du moi (*ahamkāra*).

On pourrait se demander la raison d'être de cette adhésion à l'indifférencié en Inde ancienne, qui a traversé les courants religieux et les systèmes philosophiques. Elle semble liée à l'intuition d'une dimension originelle non encore scindée, parfaitement concentrée (*samāhita*), à l'image de Prajāpati. Ce dieu védique, « celui qui engendre les êtres », est le principe de la potentialité infinie et inexprimée, assimilé à l'illimité. Il est à cet égard lié à l'essence du Germe d'or, *Hyraṇyagarbha* : « l'Un qui se développa au commencement et qui, dès sa naissance, devint le maître des choses » (*Rg Veda X.121*). Illimité, indéfini, indifférencié, infiniment concentré, tel est cet Un mystérieux, principe des dieux, comme le nomme l'hymne 7 du *Rg Veda X*. Dans le rite védique, c'est le sable qui symbolise cet état primordial ; sa dissémination sur l'autel suggère son retour à l'état de totalité, après la dispersion liée à la création.

En se rassemblant et en s'unifiant, le *yogin* met en œuvre, analogiquement, le même retour à la totalité-unité de l'origine que celui que nous venons d'évoquer à travers le rite du sable sur l'autel. Le *samādhi*, point culminant du cheminement du *yogin*, correspond bien à une restauration de la totalité de soi, toujours liée à l'unité. Pour les bouddhistes, de même, le *samādhi* s'oppose à la dispersion-distraktion (*vikṣepa*) et, sans entrer dans les nuances établies par les diverses écoles, est synonyme d'une extrême intensité de conscience, de la capacité de maîtriser le flux des pensées. Pour les bouddhistes *Vijñānavādin*⁴¹, la conscience dans le *samādhi* se trouve totalement libre de toute orientation vers un objet, elle vit un détachement parfait, d'instant en instant, et est désignée par une intense présence à soi-même, sans cesse renouvelée. De cette vigilance pleine de souplesse jaillit la conscience d'éveil.

La saveur unique, ou saveur de l'Un, prônée par les *Nāthayogin*, émane ainsi d'un ancien fonds indien qui s'est exprimé en divers courants, dépassant les catégories religieuses. Il est probable que cela provienne du socle commun de pratiques, et donc d'expériences, vécues par les *yogin*. La

notion d'unité-identité n'est certes pas étrangère à l'alchimie, elle en donne le sens profond⁴².

Concernant le terme *samarasatva*, « unicité de saveur », littéralement « le fait d'être/d'avoir une saveur unique », que signifie au juste *sama* ?

Sama, « égal », est un concept fondamental dans la philosophie du *yoga*. On le trouve sous une forme substantive, *samatva*, dans un verset de la *Bhagavad Gītā* (II.48), qui définit ainsi le *yoga* : « Le *yoga* est équanimité (*samatvam yoga ucyate*). »

On pourrait traduire également : « (Demeurer dans) l'équilibre (de soi), tel est l'état de *yoga*. » *Samatvam* désigne en effet à la fois l'équanimité, l'état d'équilibre, le fait d'être semblable. Il existe de même diverses manières de traduire l'adjectif *sama* : chaque ; égal, même, semblable (cf. *similis* en latin : semblable ; *same* en anglais : pareil, uni, parallèle, au même niveau, régulier, inchangé). Un autre nom formé sur *sama*, *samatā*, a pour sens : égalité, équanimité, équilibre mental, régularité.

*indriyeṣu manovṛttiraparā prakriyā hi sā /
ūrdhvam eva gate jīve na mano nendriyāṇi ca // (57)*

**Cette pratique, en vérité, est distincte
de l'activité mentale liée aux sens.**

**Pour l'âme individuelle, une fois qu'elle a pris le chemin
ascendant,**

**Il n'existe plus alors ni fonction mentale, ni activité sensorielle.
(57)**

Ce qui divise et disperse l'être « cru », non mature, rassemble intérieurement le *sādhaka*, qui demeure attentif, sous le flot des impressions mentales..., à l'instar du témoin, celui qui voit. Pour les *yogin*, c'est cela la voie médiane, en laquelle se dissolvent les objets et les formes. Le centre est synonyme d'apaisement et du sentiment d'unité. Comment y parvenir ?

Les *yogin tāntrika* se sont plu à cet exercice intérieur, à ce jeu insolite, avec la part la plus intime de chacun : la pensée. Comment relever ce défi lancé à soi-même ? On peut imaginer ce que fut cette pratique à l'aide d'un hymne aux Énergies divines, les *Kālī*, ayant pour fonction d'éliminer les

obstacles de la conscience. Il s'agit d'un texte d'Abhinavagupta (shivaïte cachemirien non dualiste), intitulé *Kramastotra*. Dans le douzième et dernier verset, l'auteur chante les louanges de *Mahābhairava-ghocarāṇḍakālī*, énergie divine qui annihile toute multiplicité et résorbe le monde phénoménal du « cela » dans le sujet conscient et, de là, dans le Sujet universel :

« Réalité même du quatrième état, fort habile à mettre en branle la roue des rayons lumineux de celui qui charpente la triple succession, je rends hommage à cette énergie (dite) la Féroce, la Terrifiante, la Très-redoutable, Splendeur lunaire dans l'éther de l'absolu⁴³ ! »

Le *Kramastotra* compare la conscience à un champ de crémation ; à la manière d'un feu qui transforme et consume tout objet en combustible, la Conscience-énergie résorbe l'univers entier en son origine, Śiva, le ramenant à l'unité première. Les noms des douze *Kālī* sont, au fur et à mesure de leur apparition, de plus en plus terrifiants et exaltent leur puissance destructrice destinée à « l'annihilation dans le feu de son propre Soi » (Abhinavagupta, *Tantrāloka*) : *Caṇḍā* (« furieux »), *Durgā* (« féroce »), *Ghorā* (« effroyable »), *Ugrā* (« terrible »), *Mahābhairavī* (« la Grande Terrifiante »), etc.

En vérité, pour l'éveillé, les choses ne disparaissent pas, mais se manifestent comme non différentes, non scindées, de la trame de la Conscience-énergie. Tout apparaît dès lors en l'unique « maintenant » pour le sujet qui ne s'approprie pas les contenus de la conscience, ne s'y identifie pas ; impassible, non inerte, il atteint l'égalisation (*samatā*) entre intérieur et extérieur. Ce qui fragmentait, limitait, est aboli, ce qui dévorait est dévoré. Le moi s'est dissous dans le Soi, le temps dans l'Instant, l'éphémère dans l'immuable. La traversée des écrans successifs, séparant (illusoirement) le moi du soi, donne accès au noyau pur de l'existence.

Les versets qui suivent donnent un aperçu de l'état hors du commun que connaît le *yogin*, immergé de manière ininterrompue dans le *samādhi* : « parfaitement établi dans le centre »⁴⁴, il éprouve en toute conscience cet état fondamental, comme le socle d'où émergent et en lequel se résorbent tous les états de perception, remémoration, élaboration mentale, action... qui

peuplent la vie quotidienne. Un tel *yogin* devient invulnérable car il s'identifie à la dimension supra-humaine, immensifiée, ainsi dévoilée par la conscience individuelle fondue en celle du *Brahman*. Ce point de vue n'est pas valable pour tous les courants, mais caractérise celui des *Nāthayogin* ainsi que le shivaïsme non dualiste cachemirien, dont les influences mutuelles sont attestées.

*nābhijānāti śitoṣṇaṃ na duḥkhaṃ na sukhaṃ tathā /
na mānaṃ nāpamānaṃ ca yogī yuktaḥ samādhinā // (58)*

**Le *yogin*, unifié en *samādhi*, ne connaît ni le chaud ni le froid,
Ni le malheur ni le bonheur, ni l'orgueil ni le mépris (58)**

*abhedyah sarvaśāstrāṇāmadhyah sarvadehinām /
agrāhyo mantrasaṃghānām yogī yuktaḥ samādhinā // (59)*

**Le *yogin*, unifié en *samādhi*, ne peut être la proie des incantations,
Il ne peut être jugulé par aucun corps ni atteint par aucune arme.
(59)**

*nirālambe nirādhāre nirākāre nirāmaye /
yogī yogavidhānena parabrahmaṇi līyate // (60)*

**Au moyen de la science du *yoga*,
le *yogin* s'absorbe dans un état sans fondement,
Sans support, sans forme, dans la béatitude,
dans le *Brahman* suprême. (60)**

*yathā ghr̥te ghr̥taṃ kṣiptaṃ ghr̥tameva hi jāyate /
kṣīre kṣīraṃ tathā yogī tattvameva hi jāyate // (61)*

**Comme le ghī⁴⁵ jeté dans le ghī devient un avec le ghī,
Comme le lait versé dans le lait reste du lait,
ainsi le *yogin* naît-il à sa (propre) réalité. (61)**

Le retour à l'Un n'est pas synonyme de monotonie, bien au contraire, car l'unicité de saveur qui caractérise l'expérience de la vie est néanmoins riche

d'une infinie variété, tout comme le miel (*madhu*) est réalisé à partir d'une grande variété de fleurs et autres essences végétales. Dans le *Veda*, le miel ne symbolise-t-il pas la meilleure part de toute réalité et, au niveau de l'absolu, l'ambrosie du *Brahman* ?

6. Les six membres du *yoga*

ṣaḍaṅga-yogaḥ

Alors que le *Rājayoga* de Patañjali compte huit membres, celui des *Nāthayogin* décline six étapes. On peut voir ici une convergence avec la conception d'un Abhinavagupta, qui, dans le *Tantrasāra*⁴⁶, évoque également le *yoga* à six membres, le comparant avec celui de Patañjali. Toutefois, l'ordre donné diffère car le philosophe cachemirien place la contemplation avant la concentration, estimant que si l'esprit se pose spontanément sur un objet (interne ou externe), alors la contemplation (*dhyāna*) survient en premier lieu. Il suffit ensuite de la maintenir par une attention intense et souple, c'est alors la concentration (*dhāraṇā*) qui peut déboucher sur l'absorption totale (*samādhi*).

Il est fort intéressant d'observer les innombrables variations présentes au sein de l'univers philosophique du *yoga*, qui est loin d'être monolithique. Les arguments déployés par les philosophes sont d'autant plus pertinents qu'ils se fondent sur une expérience profonde, d'une part, et qu'ils se sont aiguisés au cours de controverses avec des adversaires de diverses écoles. Telle est la coutume indienne. En ce qui nous concerne, ils ont le mérite d'ouvrir le champ de nos connaissances mais, plus encore, de montrer qu'il ne faut jamais s'arrêter à des catégories toutes faites car la réalité est plus fluide et subtile que les mots et les théories.

Chacun des six membres désigne une voie d'approche, une mise en mouvement, un cheminement ; ces significations sont d'ailleurs inscrites dans le terme même de *aṅga* (« membre du corps, partie d'un tout »), dérivé de la racine *AṅG*, *AG*, signifiant « se mouvoir »⁴⁷.

*āsanaṃ prāṇasaṃrodhaḥ pratyahāraśca dhāraṇā /
dhyānaṃ samādhiretāni yogaṅgāni vadanti śaṭ // (62)*

**L'assise⁴⁸, la suspension⁴⁹ du souffle,
le retrait des sens, la concentration,
la contemplation, l'absorption parfaite,
tels sont les six membres du *yoga*⁵⁰. (62)**

L'arrêt ou la suspension du souffle, quel que soit le terme choisi, ne se réduit pas à une pratique volontaire. Si l'on écoute Abhinavagupta, c'est dans l'attention naturelle, spontanée, que réside le secret de toute vraie pratique :

« Le flux spontané du souffle, voilà le prodigieux *yoga*⁵¹. »

Le rythme de la vie, fait d'expansion et de contraction, de flux et de reflux, de création et de dissolution, est perçu par le *yogin* comme le jeu du *prāṇa*, le souffle de vie. C'est lui qui orchestre les alternances de plénitude et de vacuité. Le souffle part du centre, émane du Soi, et revient à cette profondeur universelle, immanente à l'être vivant. Celui qui en est conscient danse librement au rythme de l'harmonie cosmique.

*āsanena rujaṃ hanti prāṇāyāmena pātakam /
vikāramānasam yogī pratyāhāreṇa muñcati // (63)*

**Par la posture, il terrasse la maladie,
grâce au contrôle du souffle (*prāṇāyāma*),
il prévient toute défaillance (relative au *dharma*)⁵²,
Par le retrait des sens,
le *yogin* libère la pensée de toute perturbation. (63)**

*manodhairyaṃ dhāraṇayā dhyānāccaitanyamadbhutam /
samādhermokṣamāpnoti tyaktvā karma śubhāśubham // (64)*

**Au moyen de la concentration, le mental s'apaise ;
Par le recueillement, se dévoile**

**la merveille de la conscience en sa plénitude⁵³.
Grâce à l'absorption profonde, le *samādhi*⁵⁴,
il accède à la libération,
Après avoir renoncé à l'acte rituel
auspicieux et non auspicieux. (64)**

Nous assistons dans ce verset à la progression du *yogin* dans son cheminement vers la délivrance : stabilisation dans le calme pour la pensée, émerveillement éprouvé au cœur du recueillement, absorption dans le Soi, le centre qui donne accès à l'infini. Face à cette puissante métamorphose de la conscience, les actes rituels, suggère Gorakṣa, n'ont que peu d'efficience.

Bien que le *dharma* soit en Inde le fondement et le critère de toute doctrine, comme de toute pratique et de toute action, une réflexion approfondie s'est attachée à discerner, par-delà les conventions socio-religieuses, quel était le juste rapport entre le sujet et l'action, notamment en ce qui concerne l'acte rituel. On trouve dans la *Bhagavad Gītā* des versets qui abordent ce sujet :

Ne te préoccupe que de l'acte, jamais de ses fruits, n'agis pas en vue du fruit de l'acte.

Ne te laisse pas non plus séduire par l'inaction⁵⁵.

Les sentiers de l'action sont mystérieux⁵⁶. »

Celui qui sait voir l'inaction dans l'action et l'action dans l'inaction, celui-là est sage (*buddhimān*) entre les hommes.

Tout en agissant pleinement, il reste fidèle au *yoga*⁵⁷.

Tout en demeurant à l'intérieur de sa tradition, mais à un degré plus élevé, le *yogin tāntrika* relevant de lignées non-conventionnelles (Trika, Krama...), va plus loin encore et dépasse le rapport à cette valeur, si importante dans l'hindouisme, qu'est l'acte auspicieux. C'est tout simplement qu'il perçoit, pense, agit, depuis le Soi, et non à partir du soi individuel, impliqué dans le réseau de conventions socio-religieuses.

*āsānāni ca tāvanti yāvatyō jīvajātayah /
eteṣāmakhilān bhedaṅ vijānāti maheśvaraḥ // 65)*

**C'est *Maheśvara*⁵⁸, le Seigneur suprême,
qui suscite la totalité des différenciations :
Il existe autant de postures (*āsana*) que d'êtres vivants. (65)**

Le sens du terme *āsana* dépasse celui de posture et peut désigner par extension toute manière d'être dans l'existence. En assumant une posture, le *yogin* fait de son corps un *yantra*, diagramme symbolique parcouru par les flux du souffle-énergie, intensifiés ou apaisés. Ainsi, ancré en cette perception qui dépasse la forme extérieure des choses, il perçoit la myriade d'êtres vivants comme autant de *yantra* en lesquels la vie s'exprime dans la plus grande diversité : montagne, feu, arbre, serpent, vache...

Le corps du *yogin* devient, dans l'espace de sa pratique, un creuset de transformation par lequel il s'identifie, de l'intérieur, aux manifestations de la vie les plus diverses ; plus encore, il se fait réceptacle des énergies cosmiques, lunaires, solaires, par exemple, dans la salutation au soleil ou à la lune⁵⁹.

*āsanebhyaḥ samastebhyo dvayameva praśāsyete /
ekam siddhāsanam proktaṁ dvitīyaṁ kamalāsanam // (66)*

**Parmi toutes ces postures,
deux sont particulièrement recommandées⁶⁰ :
la première est appelée *siddhāsaṅa*, la posture parfaite,
la seconde, *kamalāsaṅa*, la posture du lotus. (66)**

Siddhāsaṅa (*siddha-āsana*, « parfaite posture ») consiste à placer la plante du pied contre la région périnéale et l'autre pied au-dessus, ou bien la cheville gauche au-dessus de la région périnéale, et la droite au-dessus⁶¹. Dans *kamalāsaṅa* ou *padmāsaṅa*, le pied droit se place sur la cuisse gauche et, inversement, le pied gauche sur la cuisse droite ; les mains croisées par derrière saisissent le gros orteil des pieds correspondants. Le menton est pressé contre la poitrine. On voit bien, dans la structure de ces postures,

comment les courants gauche-droite, lune-soleil, se croisent et se réunissent. Mains et pieds réunis viennent fermer le circuit interne. L'espace du corps, ainsi configuré, suscite une circulation différente de l'ordinaire et « éclaire » des zones habituellement obscures, non perçues. Le réseau des sensations internes vient alors tracer un *yantra*, centré, harmonisé et dynamique à la fois.

*baddhapadmāsano yogī namaskṛtya gurum śivam /
nāsāgradr̥ṣṭirekākī prāṇāyāmaṃ samabhyaset // (67)*

**Assis en position du lotus lié,
après avoir rendu hommage à Śiva, le suprême Seigneur,
Le regard dirigé vers la pointe du nez⁶²,
le *yogin* se consacre intensément à la maîtrise du souffle. (67)**

Le lotus lié correspond à une position où les mains passent derrière le dos pour se rejoindre. De même, la qualité du regard porté, depuis les deux yeux, vers un point unique, laisse émerger un processus de métamorphose où toute dualité vient se fondre dans l'unité. Cette attitude ne se limite cependant pas à un point (l'extrémité du nez), ce qui serait contradictoire avec la notion d'aise et de détente (*sukha*) : il s'agit en effet d'orienter, en une confluence naturelle, les faisceaux émanant des deux yeux, dans une direction qui suit asymptotiquement l'arête du nez.

*ūrdhvamākṛṣya cāpānaṃ vāyum prāṇe niyujya ca /
ūrdhvamānīya taṃ śaktyā sarvapāpaiḥ pramucyate // (68)*

**Après avoir dirigé le souffle expiré, *apāna*, vers le haut
et l'avoir attaché au souffle inspiré, *prāṇa*,
Ayant conduit celui-ci vers le haut grâce à la *Śakti*,
le *yogin* est délivré de tous les maux. (68)**

Il s'agit ici d'une pratique mettant en œuvre le *bandha*⁶³ (ce qui lie ensemble, « ligature ») de la base, destiné à inverser le courant de l'énergie descendante. Il s'ensuit l'unification des deux courants ascensionnel et descendant. Tout se passe comme si les flux tellurique et céleste

fusionnaient, du haut vers le bas (ciel-terre) et du bas vers le haut (terre-ciel). Le corps-souffle-conscience du *yogin* devient ainsi le canal où circule le souffle cosmique.

*prāṇāyāme mahān dharmo yoginām mokṣadāyakaḥ /
prāṇāyāme divārātrau doṣajālaṃ parityajet // (69)*

**La réalité suprême qui conduit à la délivrance réside,
pour le *yogin*, dans le *prāṇāyāma*.
Établi dans le contrôle du souffle, jour et nuit,
il se déliera alors du filet
qui le tient prisonnier des ténèbres et du mal⁶⁴. (69)**

*prāṇāyāmena yuktena sarvarogakṣayo bhavet /
ayuktābhyāsayogena sarvarogasya sambhavaḥ // (70)*

**Grâce à un *prāṇāyāma* approprié⁶⁵,
Pourra survenir la suppression de toutes les maladies.
Une pratique incorrecte, en revanche,
générera toutes sortes de troubles. (70)**

L'énergie du souffle vital ne tolère aucun maltraitement, et peut s'avérer en effet vecteur d'harmonie comme de dysharmonie. Selon la manière dont le musicien-*yogin* joue de son instrument-corps, la musique qui en émane apporte bienfait ou son contraire.

*yuktam yuktam tyajet vāyum yuktam yuktam ca pūrayet /
yuktam yuktam ca badhnīyādevam siddhimavāpnuyāt // (71)*

**Que sans cesse, avec attention, il laisse aller le souffle,
que sans cesse il s'en emplisse,
Qu'il maintienne également l'un et l'autre
(le vide et le plein) en suspension,
ainsi parviendra-t-il au parfait accomplissement ! (71)**

Dans les *Yogasūtra* (III. 40), il est mentionné que cette pratique, centrée sur le souffle égalisé, conduit à une incandescence intérieure : « Par la maîtrise du souffle égal, il y a flamboiement » (*Samānajayājvalanam : samāna-jayāt jvalanam*).

Le *prāṇāyāma* (*ibid.*, II. 49) est reconnu pour cette vertu hautement appréciée par les *yogin* : en jouant sur la suspension de la dualité inspir-expir, il suscite l’effacement des paires d’opposés (*dvandva*) : « Le contrôle du souffle apparaît à la disparition de tout mouvement d’inspir et d’expir » ([...] *śvāsapraśvāsāyor gativicchedaḥ prāṇa-āyāmaḥ*).

Le passage au-delà de la dualité interne-externe est abordé de nouveau dans les deux versets suivants (*ibid.*, II. 50-51).

Dans son commentaire, Vyāsa ajoute : « Il n’y a pas d’ascèse supérieure au contrôle du souffle. De lui vient la purification des souillures et le flamboiement de la connaissance. »⁶⁶

*caratām cakśurādīnām viṣayeṣu yathākramam /
yatpratyāharaṇam teṣām pratyāhārah sa ucyate // (72)*

**Qu’ainsi, par degrés, (le *yogin*) s’exerce
au retrait des objets des sens, de la vue, etc.
Telle est la résorption des sens (*pratyāhāra*). (72)**

Une fois le corps-esprit apaisé, centré, vivifié par les deux disciplines de la posture et de la respiration (subtile), un exercice de déconnexion par rapport aux objets des sens est mis en place, qui nécessite une attention vigilante. Comme l’explique le verset suivant, on compare traditionnellement cette pratique à celle de la tortue qui, rétractant ses membres et sa tête, les réintègre à l’intérieur de sa carapace. Plus aucune sollicitation ne vient ainsi à la rencontre des sens.

*aṅgamadhye yathāṅgāni kūrmaḥ samkocayed dhruvam /
yogī pratyāhāredevam svendriyāṇi tathātmani // (73)*

De même qu’une tortue rétracte ses membres au centre du corps,

Ainsi le *yogin* résorbe ses sens en lui-même. (73)

*āsanena samāyuktaḥ prāṇāyāmena samyutaḥ /
pratyāhāreṇa sampanno dhāraṇām ca samabhyaset // (74)*

**Parfaitement unifié dans l'assise,
intérieurement relié grâce à l'allongement du souffle⁶⁷,
Une fois parvenu à la plénitude grâce au retrait des sens,
il peut alors s'exercer intensément à la concentration. (74)**

*hr̥daye pañcabhūtānām dhāraṇām ca pr̥thak pr̥thak /
manaso niścalatvena dhāraṇā sā'bhidhīyate // (75)*

**Le fait de maintenir, dans le cœur, grâce à l'immobilisation du
mental,
son attention sur les cinq grands éléments⁶⁸, l'un après l'autre,
c'est cela, la concentration (*dhāraṇā*)⁶⁹. (75)**

Le cœur fait ici référence à la conscience la plus centrale, il est également appelé « Cœur-conscience ». Dans le *R̥g-Veda*, le cœur apparaît non pas en tant qu'organe physique, mais comme la dimension spirituelle, la pensée intuitive, d'où la poésie jaillit en paroles qui ont pour cible le cœur de la divinité :

« Que dirons-nous à Rudra qui plaise à son cœur⁷⁰ ? »

Dans les *Upaniṣad*, le Cœur-conscience est splendeur infinie veillant dans les profondeurs du Soi :

*Plus subtil que le subtil, plus vaste que l'immense est le Soi.
Il est caché dans le cœur des créatures⁷¹.*

Au plus profond de la caverne du cœur, ou dans le centre du lotus, selon la métaphore, réside la lumière du soi, ou de l'âme, et cet espace lumineux du cœur est célébré comme le point stratégique où viennent s'articuler deux

dimensions humaine et suprahumaine, individuelle et cosmique, comme le déclare la *Chandogya Upaniṣad* :

« Vaste comme l'espace qu'embrasse notre regard est cet espace à l'intérieur du cœur. L'un et l'autre, le ciel et la terre y sont réunis, le feu et l'air, le soleil et la lune, l'éclair et les constellations, tout ce qui se trouve ici-bas et aussi tout ce qui ne s'y trouve pas⁷². »

L'espace (*ākāśa*) du cœur, thème cher aux *Upaniṣad*, renvoie à une réalité dénuée d'inertie. La trame de cet *ākāśa* est en effet frémissante d'un son inaudible ; elle est, selon l'analyse étymologique, rayonnement (racine verbale : *KĀŚ*) à partir du centre *ā-*, intense resplendissement (*tejas*).

La nature essentielle de l'éther (ākāśa) dans l'espace (kha) du cœur n'est autre que la splendeur suprême (tejas)⁷³.

Les *Upaniṣad*, ainsi que les *Tantra*, désignent le cœur à l'aide de divers termes : conscience cosmique, divinité, réalité infinie, plénitude, vacuité... Source de vie universelle, le cœur ne se dévoile qu'en un mouvement de reconnaissance. Le cœur est lui-même l'artisan, l'élan et l'objet de cette reconnaissance.

*sarvaṃ cintāsāmāvṛttir yogino hr̥di vartate /
yā tattve niścalā cintā taddhi dhyānaṃ pracakṣate // (76)*

Tout le flux de la conscience fait (ainsi) retour dans le cœur du yogin :

**Cette conscience immobile⁷⁴, centrée sur la réalité,
(empreinte de) recueillement,
est appelée contemplation (*dhyāna*). (76)**

L'énergie de la conscience qui s'échappait vers l'extérieur reflue alors vers le centre, son origine. Tout mouvement étant suspendu, il règne un sentiment d'immutabilité, d'immobilité. La conscience est maintenant posée, bien établie ; telle est la vocation de *dhyāna*. Par cette expérience, le

yogin a la conviction d'être relié de l'intérieur à la réalité et, de ce fait, d'accéder à la connaissance véritable.

Ainsi le cœur est-il pressenti comme l'organe de la connaissance vraie. La capacité de « connaître dans le cœur », c'est-à-dire de voir les choses dans leur essence originelle, caractérise, selon la tradition hindoue, l'homme, en le distinguant des animaux (*hr̥di avedin* : qui ne peuvent connaître dans le cœur).

Le cœur est également évoqué comme l'océan céleste (*samudra* : mer, océan, ciel) où confluent tous les aspects de la Parole (*vāk*). Celle-ci est unanimement célébrée comme la source de l'inspiration poétique et de la parole sacrée, le réceptacle du Soma (ambrosie d'immortalité), ou encore comme le lieu sacré, à l'intérieur de l'homme, qui met en contact avec le divin, ou, enfin, comme l'oiseau de lumière intérieure qui contemple le mystère universel. Cette métaphore repose sur l'observation suivante : l'oiseau dans le ciel, tel un éclair, ne connaît aucune entrave en ses déplacements, il file comme une lumière dans la lumière et perçoit, du haut du ciel, ce qui nous demeure inaccessible. Cette image du cœur comme oiseau de lumière possède une grande puissance poétique, suggestive à la fois de vie, de mouvement et de liberté, en un espace lumineux infini.

Dans le shivaïsme du Cachemire, le cœur ne fait qu'un avec la conscience : il est le lieu originel de la fulguration de la Conscience divine en l'homme et constitue, de ce fait, la seule initiation véritable : « Le cœur est le point où fulgure la Conscience divine⁷⁵. »

*dvidhā bhavati taddhyānam saguṇam nirguṇam tathā /
saguṇam varṇabhedena nirguṇam kevalam viduḥ // (77)*

**Cette contemplation est de deux sortes : avec ou sans qualité.
Celle avec qualité repose sur la différenciation des formes,
Quant à celle sans qualité, elle est pure. (77)**

Il est courant de traduire le terme sanskrit *kevala* par « seul, isolé », mais il signifie originellement « libre de lien, absolu, simple, pur »⁷⁶. Il en va de

même pour *kaivalya* (qui dérive de *kevala*), suggérant à la fois : « unité pure, libre de toute connexion, détachement, béatitude »⁷⁷.

La spiritualité indienne, en certains cas, place au-dessus des pratiques liées à une activité (*mantra*, prière, rite, etc.) la pratique « sans forme » afin d'éviter le risque de s'attacher à la forme... et d'oublier sa raison d'être. À la prière de paroles, le *yogin*, s'il en est capable, substitue la prière du silence, c'est-à-dire de la conscience pure, sans objet.

Une attitude fort proche se retrouve chez Maître Eckhart ; dans le sermon *Intravit Jesus in quoddam castellum*⁷⁸, celui-ci relève trois chemins vers Dieu. Le premier consiste à « chercher Dieu à travers tout le créé » avec une activité multiple ; le deuxième mène « aux abords de l'éternité » grâce à une connaissance immédiate ; quant au troisième, il « consiste à voir Dieu sans intermédiaire ». Un autre passage, extrait du *Royaume de Dieu*, fait allusion aux trois « sorties » de l'âme, selon l'expression d'Eckhart, depuis « son essence de créature pour atteindre le Royaume de Dieu ». Ce qui revient à dire : elle-même, puisque « l'âme est le Royaume de Dieu », quand elle a reconnu sa beauté. La première « sortie » implique un renoncement à soi, on y cherche Dieu dans une vie active, mais, ajoute Eckhart, « les pratiques extérieures ne sont pas garantes de progrès... un âne sait toujours en apprécier un autre ». Au cours de la deuxième « sortie », la contemplation divine prime, elle tend à une « vision sans voile, avec le regard de l'unité, de l'essence divine ». Quant à la troisième « sortie », elle livre accès à l'archétype divin, où Dieu demeure en son essence. Là, dit Eckhart, « Dieu et l'âme sont une seule béatitude ».

7. Les dix réfrènements et les dix observances

daśavidha-yamās tathā daśavidha-niyamaḥ

*ahimsā satyam asteyam brahmacaryam dayārvam /
kṣamā dhṛtir mitāhārah śaucaṃ ceti yamā daśa // (78)*

**L'absence du désir de nuire, la véracité, l'intégrité,
la tempérance, la compassion, la sincérité,**

**L'indulgence, le courage, la modération de la nourriture,
la pureté, tels sont les dix réfrènements (*yama*)⁷⁹. (78)**

Alors que dans les *Yogasūtra*, les réfrènements sont au nombre de cinq : *ahimsā, satya, asteya, brahmacarya, aparigraha*, (absence du désir de nuire, véracité, intégrité, tempérance, désintéressement) les *Nāthayogin* en déclinent dix ! On note ainsi de leur part une plus grande attention à cet aspect de la doctrine, ou du moins une précision attentive.

*tapah santoṣa āstikyam dānam īśvarapūjanam /
siddhāntaśraṇam caīva hrīr matiśca japo hutih /
daśaite niyamāḥ proktā yogaśāstraviśāradaih // (79)*

**L'austérité, le contentement, la foi en *Brahman*,
le don, l'adoration du Seigneur,
L'audition et l'étude des doctrines
ainsi que la modestie, la détermination,
la répétition de *mantra*, l'oblation au feu,
sont les dix observances (*niyama*)⁸⁰,
proclamées par les experts dans la science du *yoga*. (79)**

Il en va de même pour les observances ; les *Yogasūtra* en énoncent cinq : la pureté, le contentement, l'ardeur ascétique, l'étude, la dévotion au Seigneur (*śauca, santoṣa tapas, svadhyāya, īśvara-pranidhāna*). Notons que pour Patañjali, la pureté, *śauca*, est le premier des *niyama*.

Les versets qui suivent forment une sorte de charte de bonne conduite pour le *yogin* qui entreprend l'exercice du *yoga* et doit tempérer ses tendances nocives.

*atyāhārah prayāsaśca prajalpo'nyamagrahaḥ /
janasaṃgaśca laulyam ca śadbhiryogo vinaśyati // (80)*

**Le *yoga* est réduit à néant par six facteurs :
l'excès de nourriture ou d'effort, le bavardage,
Le non-respect des observances (une conduite impropre),**

le contact avec le monde et l'instabilité. (80)

En accord avec l'image du corps-*maṇḍala*, structure harmonieuse, centrée et dynamique, le *yoga* correspond à une activité sans excès, empreinte de paix, mais néanmoins irriguée d'une énergie jaillissante. Un rapport équilibré avec le monde et sa propre personne, à travers tout acte physique, verbal ou mental, signifie le respect du *dharma* et du *svadharma* (être en accord avec sa nature et sa vocation profonde, sans se perdre dans le monde).

*utsāhānniścayād dhairyāt tattvajñānārthadarśanāt /
janasaṃgaparityagāt śadbhīryogo prasiddhyati // (81)*

Le *yoga* réussit grâce à six facteurs :
la détermination, l'investigation, la constance,
la connaissance de la Réalité⁸¹,
la (claire) perception du but,
l'abandon des relations avec le monde⁸². (81)

Cette liste est universelle ; un jardinier, un chimiste ou un étudiant même peuvent s'appuyer sur ces préceptes. Le dernier élément concernant les relations avec autrui peut certes surprendre ; il ne s'agit pas de bannir toute relation humaine, mais de s'éloigner de toute incitation à la dispersion, particulièrement pour le *sādhaka*. On sait toutefois qu'à un certain niveau de réalisation, et c'est le cas du délivré-vivant, *jīvan-mukta*, le sage se met à l'unisson de son *alter ego* (si l'on peut dire !), enfant, femme, vieillard... Śaṅkara a laissé un témoignage saisissant de cette nature souple et ouverte du *muni*, le sage ou délivré-vivant : loin de se retirer hors du monde, il prend part, sans en être affecté, aux multiples mouvements du monde, sans altération de son état intérieur, qui demeure parfaitement centré. Voici un bref extrait de *L'Océan de félicité du délivré-vivant*, évoquant sa liberté intérieure, souple et vivante, fondée sur un discernement infaillible de la réalité :

« Quand il se récréait, ici avec des enfants qui rient et battent des mains, là avec une femme jeune et jolie, quand il s'entretient avec des

vieillards austères ou bien avec des hommes tous différents, le (sage) *muni* n'est pas dans l'illusion : *tamas* (l'opacité), grâce à son maître, a été aboli. (...)

Il est silencieux avec le taciturne, vertueux avec le vertueux, savant avec le savant, affligé avec l'affligé, dans le bonheur avec le bienheureux, dans le plaisir avec le jouisseur, stupide auprès du stupide, juvénile avec les jeunes femmes, loquace parmi les bavards, lui le fortuné qui a conquis les trois mondes, il est méprisé par le misérable ! »⁸³

Utpaladeva (XI^e siècle) évoque, sur un registre analogue, dans la *Śivastotravallī*, l'état équanime, hors de tout repère, des délivrés-vivants :

« Se maintenant au cœur de l'harmonie et de la dysharmonie, de l'acte pur ou impur, de la connaissance et de la nescience, de la joie ou de la souffrance, tes adorateurs savourent un état incomparable. » (XV. 6)

« Parce qu'ils ont réalisé la véritable essence de ce monde empreint de ton amour, tes adorateurs éprouvent non seulement une profonde gravité, mais surtout la légèreté de l'allégresse. » (XVII. 35)

*susnigdham madhurāhāram caturthāṃśavivarjitam /
bhukte ya īśvaraprītyai mitāhārī sa ucyate // (82)*

**La nourriture onctueuse, agréable au goût,
qui laisse un quart de l'estomac vide,
Celle qui est mangée pour la joie d'Īśvara, le Seigneur,
c'est ce que l'on appelle une alimentation modérée⁸⁴. (82)**

La modération, l'équilibre sont parmi les invariants du *yoga*. Le terme *mita* (« mesuré ») est le participe passé du verbe *MĀ* (mesurer en délimitant, répondre aux mesures, suffire) à. L'harmonie dépend de la mesure de toute chose. Quant à la joie (*prīti*), ce terme sanskrit fait ici

allusion à ce qui est cher au cœur du Seigneur, ce qui lui plaît. Plus largement, cette intention ou dédicace a pour vertu de ne pas circonscrire l'alimentation au plaisir personnel, mais à une célébration de la vie, ce qui prévient tout excès dans un sens ou dans un autre.

*brahmacārī mitāhārī tyāgī yogaparāyaṇaḥ /
abdādūrdhvaṃ bhavet siddho nātra kāryā vicāraṇā // (83)*

**Un disciple qui contrôle ses sens⁸⁵,
est mesuré dans son alimentation,
qui renonce au monde et se consacre entièrement au yoga,
Parviendra à la réalisation dans l'année :
aucun doute à cela⁸⁶. (83)**

*satyamekamajaṃ nityamanantaṃ cākṣayaṃ dhruvam /
jñātvā yastu vadeddhīraḥ satyavādī sa ucyate // (84)*

**Celui qui connaît la réalité une, éternelle,
infinie, impérissable, immuable,
Cet homme sage et courageux
est appelé *satyavādī*, celui qui dit le vrai. (84)**

Au terme de ces préceptes destinés à la pratique, c'est la connaissance de l'Un qui surpasse les pratiques, car c'est elle seule qui ouvre la voie véritable, la porte de la délivrance. Cette illumination intuitive est une forme de parole, non verbale, non conceptuelle, de l'ordre d'une prise de conscience décisive. Celui qui en fait l'expérience, quoiqu'il dise et fasse, devient naturellement investi de cette force spirituelle qui éclaire désormais son être.

*śuddhaṃ śāntaṃ nirākāraṃ parānandaṃ sadoditaṃ /
tam śivam yo vijānāti śuddhaśaivo bhavet tu saḥ // (85)*

**Celui qui discerne Śiva, le pur, l'apaisé,
le sans-forme, la joie suprême,
Éternellement surgissant,**

devient un adepte shivaïte⁸⁷ sans reproche. (85)

Une étape de la métamorphose s'est accomplie, la voie est ouverte, le sens est donné. Il reste à parcourir le chemin qui se trace à l'intérieur de l'être, dans le corps subtil, au fur et à mesure que l'Énergie cosmique s'épanouit en lui. Connaissance et discernement jouent un rôle-clé ; sans cette purification de l'intelligence et de la compréhension, il est difficile de progresser car de nombreux obstacles se présenteront au *yogin*, si audacieux, intègre et ardent soit-il.

III

VERSETS DES ENSEMBLES XVI À XXI : LE CORPS ET L'ÉNERGIE COSMIQUE

Une image de germination, d'efflorescence, illustre l'épanouissement intérieur du *yogin* dans le *Tantra*. Une allusion y est faite dans l'introduction du sixième chapitre du *Ṣaṭ-cakra-nirūpanam* de Pūrṇānanda : « La première germination de la plante du *yoga* qui aboutit à la consommation de la Félicité suprême est maintenant exposée. »

Il semblerait que l'imaginaire des roues d'énergie-conscience (*cakra*) et des lotus (*padma*) s'inspire du spectacle merveilleux de la croissance végétale. À l'image d'un arbre ou une fleur qui s'épanouit dans l'espace grâce à la lumière, au vent, à l'eau et à la terre, le déploiement de la conscience et de l'énergie vitale en chaque être repose sur la coïncidence des énergies cosmiques en un lieu unique pour chacun, le corps. Le *yogin* qui éprouve cette coalescence, vit dans le sentiment de l'instant présent.

Comme dans l'arbre, la sève-énergie fait l'ascension de l'espace dans le corps- *maṇḍala* formé de cinq ou sept centres (ou plus). Le corps est vécu comme un enseignement, un champ de pratique aux possibilités inouïes. Cette expérience du *yoga* conduit à une conscience ancrée dans le présent, tel un arbre bien enraciné dans la profondeur et s'élevant vers le ciel infini. Être enraciné dans le présent permet aux énergies de la conscience de s'élever, comme à une plante de fleurir et de croître. Cette énergie générique est appelée la « sinueuse » ou la « serpentine » (*Kuṇḍalinī*). Elle

symbolise l'effervescence de la sève de vie universelle qui s'élève en spirale dans l'axe médian, c'est elle l'artisane de l'alchimie interne du *yoga*.

1. Les roues d'énergie (*cakra*) dans l'espace intérieur du corps

deha-madhya-stha-cakrāṇi

Gorakṣa expose l'ensemble des roues subtiles, selon la tradition :

*ādhāraṃ prathamam cakram svādhiṣṭhānam dvitīyakam /
trītiyam manipūrākhyam caturtham syād anāhatam // (86)*

**Le premier *cakra*¹ est le socle (*ādhāra*),
le deuxième est la demeure intime (de l'Énergie) (*svādhiṣṭhāna*),
Le troisième est appelé la cité des bijoux (*manipūra*),
le quatrième (correspond au) son non frappé (*anāhata*). (86)**

L'approche du corps subtil dans le *Tantra* repose sur une antique conception de l'espace en Inde, celui-ci étant la dimension première par rapport au temps. Ainsi, l'espace dans la tradition indienne est perçu non pas comme un élément inerte, mais comme une trame infinie, vibrante, en laquelle toute chose, y compris le corps, est tissée. L'un et l'autre, le corps vivant et l'espace cosmique, sont faits d'énergie et, de ce fait, sont en constante transformation.

Comme le précise la *Brhad Āraṇyaka Upaniṣad* (III. 9. 8) :

« Ce qui se trouve au-dessous du ciel, ce qui est au-dessus de la terre, et ce qui demeure entre cette terre et le ciel, ce que l'on appelle passé, présent et avenir, ô Gargī, c'est sur l'espace que tout cela est tissé.

Et l'espace, sur quelle trame est-il tissé ?

Sur cet Immuable (*akṣara*) que les brahmanes déclarent n'être ni grossier, ni coloré, ni obscur, ni air, ni éther, dénué de goût, d'odeur, de perception, de souffle, libre de toute détermination et de toute mesure, sans intérieur ni extérieur. »

C'est en cette trame vibratoire, que s'inscrit, avec le *Tantra*, l'architecture des centres subtils, représentés par des roues (*cakra*) ou des lotus (*padma*) ; cet étage symbolise le mouvement de transformation de la Conscience-énergie, du grossier au subtil. On peut relier, et non pas identifier, les *cakra* avec les plexus physiologiques qu'ils vivifient. Selon les écoles, leur nombre varie : ils sont au nombre de sept, six ou cinq parfois. Le centre supérieur correspond à la réalisation de la dimension cosmique en l'homme et à la libération (*mokṣa*).

Concernant le mot sanskrit *cakra*, terme appartenant au vocabulaire technique du *yoga*, il désigne un centre subtil ou une « roue » d'Énergie que traverse la *kunḍalinī*. Abhinavagupta explique dans le *Tantrāloka* (chap. XXIX, 106-107), en s'appuyant sur l'étymologie du terme *cakra*, la raison pour laquelle il signifie la roue² : « Le terme *cakra*, “roue”, est associé aux racines verbales signifiant : épanouir (l'essence), *KĀŚ* ; être rassasié (en cette essence), *CAK* ; briser les liens, *KṚT* ; et agir efficacement, *KṚ*. Ainsi, la roue se déploie, est rassasiée, rompt et a puissance d'agir. »

Dans ce verset, l'auteur énumère donc les centres subtils en commençant par la base. Chacun est associé à une couleur, une forme géométrique, un phonème, etc. La vibration phonique (pas forcément audible) joue un rôle essentiel, telle la résonance perçue dans le cœur subtil. Aucune vibration ne saurait exister cependant sans l'espace qui l'accueille et la transmet. Cette présence de l'espace au cœur du Soi individuel est évoquée dans ce passage de la *Chandogya Upaniṣad* :

« Dans cette forteresse, cette cité intérieure qu'est le corps règne un petit espace,

il s'agit de rechercher ce qui l'occupe, vraiment il faut le savoir. »³

Dans cet espace, l'infiniment petit rejoint l'infiniment grand. Tout s'y trouve contenu et inter-relié, selon le sens de *Sanātana Dharma* (Loi universelle de l'hindouisme).

*pañcamam tu viśuddhākhyam ājñācakram tu ṣaṣṭakam /
saptamam tu mahācakram brahmarandhre mahāpathe // (87)*

**Le cinquième est appelé le purifié, *viśuddha*,
le sixième est le centre de l'autorité, *ājna-cakra*,
Le septième est la roue (*cakra*) suprême,
située au niveau du *brahmarandhra*⁴ (fontanelle)
qui est l'ouverture de *Brahman* dans la grande voie. (87)**

Récapitulons les sept centres énergétiques s'étageant dans le corps ; à chaque lotus (*padma*) ou roue vibrante (*cakra*⁵), correspondent divinités, *yantra*, couleurs, nombre de pétales, *mantra* et éléments (terre, eau...) :

1) *Mūlādhāra* : associé à la Terre, le *mūlādhāra-cakra* porte aussi le nom de *janmādhara-cakra* (base originelle ou de naissance *janma*). Il se situe en effet dans le centre périnéal, à la racine de la *suṣumṇā*, l'axe médian, où repose la *kuṇḍalinī*. Il est associé au *mantra* *LAM*.

2) *Svādhiṣṭhāna* : ce centre est associé aux éléments suivants : l'eau, le *makara* (animal marin mythique), la lune. Son *mantra*-semence (*bīja-mantra*) est *VAM*. Il existe deux manières de décomposer et de comprendre ce terme ; certains textes l'écrivent en effet *svadhiṣṭhāna*, mais le plus souvent il s'agit de *svādhiṣṭhāna* : *adhi-ṣṭhāna* signifie « reposer sur, se tenir sur ». Dans un cas, le préfixe est *su-* (« bien, bon »), ce qui donne *su-adhiṣṭhāna*, et de là *svadhiṣṭhāna* (« demeure heureuse ») ; dans l'autre, le préfixe est *sva-* (« son, sien ») et le composé signifie « demeure intime, sa propre demeure », soit « la propre demeure (de l'Énergie) ».

3) *Maṇipūra* : l'autre nom de ce centre vibratoire, situé dans la région du nombril ou du plexus solaire, est, selon le *Gautamīya Tantra*, le « lotus du nombril », *nābhi-padma*. *Maṇipūra* signifie « plénitude de joyau », nom qui fait allusion à la couleur irradiante, telle une pierre précieuse, de l'Ardeur (*tejas*) ou du Feu (*agni*) présents dans ce centre subtil. Son *mantra* est *RAM*.

4) *Anāhata* : associé au vent, ce siège du « son non frappé », de la résonance inaudible, incréée, correspond au centre du cœur. Son *mantra* est *YAM*.

5) *Viśuddha* : ce centre « purifié » est celui de la gorge, associé à l'élément de l'espace ou éther, et au *mantra HAM*.

6) *Ājñā* : situé entre les sourcils (*bhrūmadhya*), associé au *mantra OM*, ce centre dit de « l'ordre », dans le sens d'injonction (du maître), est le siège de l'intuition, de l'éveil (*buddhi*).

7) *Sahasrāra* : le lotus aux « mille » (*sahasrāra*) pétales correspond au domaine de la Conscience cosmique, au-dessus du crâne, au niveau de la fontanelle (*brahmarandhra*, « la brèche de *Brahman* »). Le *yogin* qui y accède connaît la délivrance. Il n'est pas associé à un *mantra* spécifique car il les contient tous, sa corolle étant formée de la liane spiralée (plusieurs fois) des cinquante lettres du sanskrit. Il symbolise la plénitude de l'accomplissement, la jonction, l'unité du microcosme et du macrocosme, la conscience individuelle s'étant parfaitement fondue et unifiée en la Conscience universelle.

Chaque centre est maintenant décrit avec le nombre de pétales que compte le lotus associé. Cette description ne présente pas d'originalité véritable par rapport aux textes connus.

*caturdalaṃ syādādhāre svādhiṣṭhāne tu ṣaddalaṃ /
nābhau daśadalaṃ padmaṃ sūryasaṃkhyādalaṃ hr̥di // (88)*

**Dans l'*ādihāra*, le support de la base,
réside un lotus de quatre pétales
Alors que le *svādhiṣṭhāna* est un lotus à six pétales.
Dans le nombril se trouve un lotus à dix pétales,
Quant au lotus du cœur, innombrables sont ses pétales,
comme les rayons du Soleil. (88)**

*kaṅthe syāt ṣoḍaśadalaṃ bhrūmadhye dvidalan tathā /
sahasradalamākhyātam brahmarandhre mahāpathe // (89)*

**Dans le centre de la gorge (*kaṅṭha*) se tient un lotus de seize pétales,
Entre les deux sourcils
est le centre *bhrūmadhya* aux deux pétales.
Dans le *brahmarandhra*, la percée de *Brahman*, la grande voie,
se trouve *sahasradala*, le lotus aux mille pétales. (89)**

Pour les hindous, l'être est par essence infini, et c'est en cette dimension fondamentale, ressentie intuitivement au sommet, au-dessus de la tête, dans le *sahasrāra*, que le méditant aspire à « se cueillir », à se recueillir. Il se centre en ce lieu et lâche ses contractures mentales habituelles, afin de laisser se dilater la Conscience-énergie, d'ordinaire limitée, fragmentée, sous l'effet des entrelacs formés par l'ego et la pensée (*ahaṃkāra-manas*).

Des centres intermédiaires sont ensuite évoqués ; spécifiques de la physiologie du *Tantra*, ils participent d'un imaginaire du corps conçu comme un instrument vibratoire. C'est ce que symbolisent les pétales, dont le nombre croît en s'élevant dans le canal médian (à part le centre entre les yeux). L'union amoureuse qui suscite le sentiment d'unité et de plénitude parfaites symbolise la réalisation suprême. Ces noces divines entre Śiva et Śakti vont, pour le *sādhaka*, s'accomplir dans le territoire même du microcosme qu'il réalise.

*ādhārām prathamam cakram svādhiṣṭhānam dvitīyakam /
yonisthānam tayormadhye kāmarūpaṃ nigadyate // (90)*

**Le support (*ādhāra*) est le premier *cakra*,
svādhiṣṭhāna, la demeure intime, est le deuxième,
Entre les deux se trouve le *yonisthāna*⁶,
le lieu-source (organes génitaux),
appelé *kāmārūpa* (caractérisé par le plaisir). (90)**

*ādhārākhye gudasthāne pañkajam yaccaturdalam /
tanmadhye procyate yoniḥ kāmākhyā siddhavanditā // (91)*

Le lotus à quatre pétales, appelé *ādhāra*, est situé dans le siège *guda-sthāna*⁷.

En son centre, la *yoni* appelée *kāma* (plaisir) est honorée par le parfait *yogin*. (91)

*yonimadhye mahāliṅgaṃ paścimābhimukhaṃ sthitam /
mastake maṇivadbimbaṃ yo jānāti sa yogavit // (92)*

**Au centre de la *yoni*, se tient le *mahālingam*,
le grand signe de Śiva,**

Faisant face (à la *susumṇā*) située en arrière.

Au sommet de la tête se trouve un disque pareil à un joyau.

Celui qui les connaît tous deux, possède la science du *yoga*. (92)

« Celui qui connaît le *yoga* (*yoga-vit*) » a l'expérience du corps subtil et des centres vibratoires (roues ou lotus) s'échelonnant à partir de la base, entre les deux premiers, là où se trouvent les organes de génération. Dans les courants *kaula* du shivaïsme non dualiste du Cachemire, une cérémonie rituelle fut décrite de manière très détaillée par Abhinavagupta dans le vingt-neuvième chapitre de son *Tantrāloka*. Celui-ci a été traduit récemment en anglais par John Dupuche⁸, qui apporte un éclairage important sur cet aspect du rite.

La racine *VID*, dont est issu *vit/vid*, a pour sens : « connaître, comprendre, être conscient de, voir, percevoir ». *Yoga-vit* est ainsi un qualificatif du *yogin* qui perce à jour la nature du *yoga*, réalisant la jonction, en son corps, entre deux énergies divines, entre la Lumière-conscience et l'énergie cosmique. Celle-ci est scellée par l'union du *yoni* et du *liṅga*, dont les sens sont pluriels.

Alors que le terme sanskrit masculin *yoni*, « origine, matrice », correspond à l'organe féminin, et plus largement à un lieu de repos, un réceptacle, une source, une fontaine, *liṅga* désigne la marque distinctive, le signe, le symbole, l'évidence, ainsi que le phallus (celui de Śiva, honoré dans les sanctuaires sous la forme d'une pierre ovoïde dressée, insérée dans le *yoni*, symbole de l'énergie créatrice).

Selon le *Tantra*, le *liṅga* se conçoit sur un triple registre : inférieur, intermédiaire et suprême. Le premier est concret, le deuxième de nature énergétique, le troisième est au-delà de toute forme et s'identifie au Centre universel, indifférencié, d'où jaillit et où se résorbe le monde phénoménal.

Nombreuses sont les allusions à l'union amoureuse dans les textes spirituels, qui viennent suggérer la fusion des deux dimensions, humaine et divine, individuelle et universelle. Dans le shivaïsme, Bhairava et Bhairavī s'unissent pour faire surgir l'univers. Dans le cas du *yogin* se joue une transposition intérieure : *yoni* et *liṅga* résident au-dedans du corps subtil, leur union éveille le mouvement de la *Kuṇḍalinī* et, de là se déploie la Vie cosmique en l'être individuel.

2. Les lieux de contemplation du Soi au centre du corps

Deha-madhye ātma-dhyāna-sthānāni

Dans l'approche que révèle ce texte de Gorakṣa, le *yogin* met en œuvre une recreation de soi, transformant en profondeur l'image qu'il a de son être. Pour cela, il élabore une architecture interne de plus en plus irradiante. Quel que soit le crédit que l'on porte à ces pratiques de réalisation, on ne peut rester insensible devant la conception développée à propos du corps envisagé dans sa complexité et sa plasticité. Imaginer, au sens fort, en soi la présence de la luminosité, revient à susciter l'expérience d'un espace plein d'énergie.

Un tel effort d'imagination n'est pas vain, il consiste à faire exister ce qui était caché, latent, oublié, à travers une contemplation créatrice (*bhāvanā*). Prendre conscience de cette nature vibrante et lumineuse apporte au *yogin* un autre sentiment de soi, du fait de son intensité accrue, mais cette nouvelle perception de la vie le conduit également à respecter et à célébrer, en autrui comme en lui-même, l'image du Tout. Une telle expérience mène à l'émerveillement, qui est, selon Abhinavagupta, un essor intérieur de l'esprit.

Dans le bouddhisme tibétain, le terme *Emaho*, qui signifie « merveilleux » (en tibétain), est posé au commencement de certains textes

sacrés et a pour fonction d'inciter à l'émerveillement. Il suggère pour le pratiquant :

- le retour à l'expression de sa nature vraie ;
- la spontanéité du cœur-esprit, immergé dans le moment présent ;
- le fait de reconnaître la nature de la vacuité.

Dans les versets suivants (v. 93-100) se succèdent les évocations d'impressions ressenties au cours de ces contemplations ; sont successivement mentionnés le bonheur, l'effervescence intérieure, le sentiment d'immensité (unie au *Brahman*), l'invulnérabilité à la souffrance et à la mort... et, enfin, l'atteinte de la réalisation suprême. La puissance de cette pratique, apparemment anodine, consistant en une observation paisible, prélude ainsi à une aventure intérieure décisive, car, pour les sages indiens, la conscience s'identifie à ce qu'elle pense, d'où l'adage bien connu : ce que l'on pense, on le devient. Ainsi le *yogin* actualise-t-il spontanément en son être ce qu'il contemple intensément. Il le vit dans le souffle de l'instant. Or l'instant est bien la seule dimension de la temporalité toujours présente ; il fulgure, telle une étincelle d'éternité.

*ādhāre prathame cakre svarṇābhe caturaṅgule /
nāsāgraḍṛṣṭirātmānaṃ dhyātvā yogī sukhī bhavet // (93)*

**Contemplant le Soi dans le centre-support, l'*ādhāracakra*,
Ce premier lotus à quatre pétales diffusant une lumière dorée,
Le regard dirigé vers la pointe du nez²,
le *yogin* éprouve le bonheur. (93)**

*svādhiṣṭhāne śubhe cakre sanmāṇikyasaṃprabhe /
nāsāgraḍṛṣṭirātmānaṃ dhyātvā brahmasamo bhavet // (94)*

**Contemplant le Soi dans la demeure intime,
le *svādhiṣṭhāna*, brillant comme le diamant,
Le regard dirigé vers la pointe du nez,
(le *yogin*) devient semblable au *Brahman*. (94)**

tarūṇādityasaṃkāśe cakre tu maṇipūrake /

nāsāgradṛṣṭirātmānam dhyātvā samkṣobhayet jagat // (95)

**Contemplant le Soi dans la roue emplie de bijoux,
le *maṇipūracakra*, aussi resplendissant que le soleil levant,
Le regard dirigé vers la pointe du nez,
(le *yogin*) peut alors (comme à l'aube de chaque matin),
recréer en soi¹⁰ l'effervescence du monde. (95)**

*anāhate mahācakre dvādaśāre ca paṅkaje /
nāsāgradṛṣṭirātmānam dhyātvā dhyātā'maro bhavet // (96)*

**Contemplant le Soi
dans l'éminent centre du son non frappé, *anāhatacakra*¹¹,
le lotus à douze pétales,
Le regard dirigé vers la pointe du nez,
(Le *yogin*) qui contemple ainsi, devient impérissable (*amara*)¹². (96)**

*satataṃ ghaṅṭikāmadhye viśuddhe dīpakaprabhe /
nāsāgradṛṣṭirātmānam dhyātvā duḥkham vimuñcati // (97)*

**Contemplant le Soi dans le centre purifié (de la gorge),
viśuddha-cakra, lumineux comme une lampe,
(le *yogin*), le regard dirigé vers la pointe du nez,
continuellement absorbé en *ghaṅṭikā* (luette),
se libère de la souffrance. (97)**

*sravatpīyusaśampūrṇe lambikā candramāṇḍale /
nāsāgradṛṣṭirātmānam dhyātvā mrtyum vimuñcati // (98)*

***Lambikā*¹³ (situé en arrière de la luette)
réside dans le cercle de la lune¹⁴
d'où s'écoulent des flux de nectar d'immortalité,
Le regard dirigé vers la pointe du nez, contemplant le Soi,
(le *yogin*) se libère alors de *Mrtyu*, la Mort. (98)**

*dhyāyennīlanibham nityaṃ bhrūmadhye parameśvaram /
ātmavān vijitaprāṇo yogī yogamavāpnuyāt // (99)*

**Parvenu à la parfaite maîtrise du souffle,
il contemple *Parameśvara*, le Seigneur suprême, éternel.
Dans le centre situé au milieu des sourcils, *bhrūmadhya*,
rayonnant d'une divine couleur bleue,
le *yogin* réalise alors l'union¹⁵. (99)**

*brahmarandhre mahācakre sahasrāre ca pañkaje /
nāsāgraḍṛṣṭirātmānaṃ dhyātvā siddho bhavet svayam // (100)*

**Enfin, contemplant le Soi
au cœur de la puissante roue du *Brahmarandhra*,
dans le lotus aux mille pétales,
Le regard dirigé vers la pointe du nez,
il devient alors spontanément un être réalisé (*siddha*). (100)**

À propos du regard dirigé vers la pointe du nez, il s'agit d'une pratique fort répandue, parce que tout simplement naturelle. On en trouve un exemple dans un ouvrage taoïste d'orientation alchimiste, *Le Traité de la fleur d'or du suprême Un*¹⁶. Dans le chapitre intitulé « Révolution de la lumière et garde du centre », Liu-tsou précise qu'il ne s'agit pas de « fixer » le regard ni la pensée en ce lieu ; le doigt qui montre la lune n'est pas la lune ! Le nez, de même, n'est qu'un repère. Celui-ci n'est utilisé qu'au commencement de la pratique quand distraction et torpeur guettent le pratiquant. Mais Liu-tsou insiste sur ce qui est essentiel, la détente, le repos du cœur : c'est cela, dit-il, la contemplation correcte qui mène à l'illumination. Ce précepte est valable pour toute technique, qui demeure un moyen. C'est précisément cet abandon vigilant, ou cette vigilance détendue, qui permet de percevoir l'in audible, l'invisible, de saisir intuitivement l'inconcevable.

Arrêtons-nous quelques instants sur le terme *siddha*, participe passé du verbe *SIDH* (« être accompli, réussir, atteindre la béatitude »), lié à *SĀDH* (« viser un but, atteindre un objectif, réussir, accomplir »). Ce mot, qui fit une grande carrière dans les milieux d'ascètes et de *yogin*, hérite ainsi de sens pluriels mais complémentaires, parmi lesquels : accompli, réalisé,

parvenu au but, parfait, doté de facultés supra-naturelles, puissant, miraculeux, sacré, saint, semi-divin, pur et parfait.

*gudaṃ medhraśca nābhiśca hr̥dayaṃ kaṅṭha ūrdhvagaḥ /
ghaṅṭikā lambikā sthānaṃ bhr̥madhyaṃ ca nabhovilam /
kathitāni navaitāni dhyānasthānāni yoginām // (101)*

**Les neuf lieux de méditation des yogin
(de la base vers le haut) s'énumèrent ainsi :
l'anus, le sexe, le ventre, le cœur, la gorge,
la luette, le réceptacle (de l'ambroisie),
le point entre les sourcils, et l'ouverture céleste. (101)**

Cet ultime centre, tout en haut de l'espace du corps, nommé *nabhovila* (*nabhas-vila* ou *bila*), correspond au *brahmarandhra*. Ce mot composé se décompose ainsi : *nabhas* (« ciel, espace »), devenant *nabho* pour des raisons de règles d'euphonie en sanskrit (*sandhi*), et *vilam* (« ouverture »). Il évoque de manière imagée le lieu où entrent en contact les espaces de l'homme et de l'univers, les dimensions individuelle et universelle.

*upādhitattvayuktānām kurvantyastaguṇodayam /
upādhiśca tathā tattvaṃ dvayametadudāhṛtam /
upādhiḥ procyate varṇastattvamātmā'bhidhīyate // (102)*

**La contemplation de ces neuf centres
produit l'éveil de huit qualités.
Concernant celles qui sont relatives à la réalité du monde
et (de ce fait) soumises à maintes limitations,
une double classification a été établie :
d'une part, la manifestation,
liée aux facteurs déterminants (engendrant des limitations),
d'autre part, le Soi (l'essence), qui est la (seule véritable) réalité.
(102)**

Ces qualités (*guṇa*) surnaturelles sont : le pouvoir de devenir aussi petit qu'un atome (*aṇiman*), le pouvoir de devenir immensément grand

(*mahiman*), le pouvoir de se rendre extrêmement léger et de léviter (*laghiman*), le pouvoir de réduire ses passions à néant (*kāmāvasāyitā*), la toute-puissance (*prākāmya*), une volonté invincible (*vaśitva*), une perception suprahumaine, omnisciente (*prāpti*) et la souveraineté divine (*īśitva*). Par une attention maintenue sur les neuf lieux évoqués au verset 101, le *yogin* traverse l'écran de la nescience, se libère de l'illusion et acquiert ainsi naturellement des *siddhi* (perfections ou pouvoirs surnaturels) qui, s'ils ne sont pas mis à distance, peuvent entraver le cheminement vers le but suprême, la liberté (*mokṣa*).

*upādhir anyathā jñānaṃ tattvasaṃsthitir anyathā /
anyathā varṇayogena dr̥śyate sphaṭikopamam // (103)*

**Autre est la connaissance soumise au conditionnement,
Autre est la connaissance fondée sur la Réalité éternelle.
Même le cristal le plus pur revêt une autre apparence,
selon la couleur qu'il reflète¹⁷ (103)**

*samastopādhividhvamsāt sadābhyāsenā yoginaḥ /
muktikṛcchaktibhedena svayamātmā prakāśate // (104)*

**Du fait de la destruction de toutes les conditions limitantes,
grâce à la pratique ardente et ininterrompue du *yogin*,
(et) par la percée de l'Énergie suscitant la libération,
le Soi, spontanément, resplendit¹⁸ . (104)**

La notion de spontané, d'inopiné, vient briser la conception d'une pratique dont le résultat rimerait avec certitude et succèderait à une cause. Ici, c'est le terme *svayam*, « de soi, spontanément », qui est choisi ; il est construit sur le pronom ou adjectif réfléchi *sva* (« sien, soi ») et désigne le soi (*ātman*) ; de là dérive *suus* en latin, « soi » en français, *sich* en allemand.

Pour les *Nāthayogin*, comme pour les shivaïtes non dualistes du Cachemire, conscients du jeu de la grâce, le surgissement de l'Énergie divine est synonyme d'inattendu ; aussi lui donne-t-on le nom de « Grande Inopinée ». Dans les *Vātūlanāthasūtra*, ce thème est abordé par

Vātūlanātha, un maître lié à l'école des *Nāthayogin* aux alentours du VII^e siècle :

« Il y a saisie de l'essence en vertu de la présence de la Grande Inopinée¹⁹. »

Une constellation de termes imagés illustre, dans cette école, l'expérience fondamentale de l'éclosion de l'Énergie, et exprime l'illumination qui l'accompagne. En voici un bref aperçu :

- *bodha* : illumination qui s'épanouit éternellement, jaillissement involontaire ;
- *parāmarśa* : pleine conscience de soi ;
- *mahā-sāhasa* : acte illuminé qui est l'absolu²⁰ ;
- *pratibhā* : brusque essor de la conscience, prise de conscience de soi ;
- *sāmarasya* : fusion intégrale de cet acte intense et de l'énergie universelle.

Cette expérience mène à l'état de Bhairava, c'est-à-dire l'absolu, la réalité universelle qui emplit l'univers. Il est le seuil de l'éveil, dans la mesure où le *samsāra* et la maya perdent leur puissance d'aveuglement. Abhinavagupta dévoile en ces termes le sens caché de cette fulguration de conscience, inattendue et unifiante :

« La Grande Inopinée surgit quand toutes les fonctions des organes (sensoriels, mentaux...) sont abolies et que les rayons du Soi sont unifiés (...) parvenu à la plénitude, le *yogin* ne pense à rien et pourtant il perçoit intensément les choses. Quelques étincelles de cette conscience suffisent pour que le *samsāra* tout entier soit condamné aux cendres²¹. »

3. L'éveil de la *Kuṇḍalinī*

kuṇḍalinī-prabodhaḥ

*kuṭīlaṅgī kuṇḍalinī bhujāṅgī śaktir īśvarī /
kuṇḍalyarundhatī caite śabdāḥ paryāyavācakā // (105)*

***Kuṭīlaṅgī* au corps sinueux, *Kuṇḍalinī*, la Lovée,
Bhujāṅgī le serpent femelle,
Śakti l'Énergie, *Īśvarī* la déesse, *Kuṇḍalī* l'annelée, *Arundhatī*
tous ces termes, (bien que) différents, désignent la même réalité.
(105)**

Après avoir détaillé les lieux stratégiques du corps subtil où le Souffle-Énergie fait sentir sa présence plus intensément, l'auteur présente la puissance originelle cosmique, telle qu'elle est perçue dans le corps. L'énergie serpentine, ondoyante, spiralée, trouve un symbole adéquat dans le serpent femelle, doté de diverses appellations, exprimant toutes une dynamique. En Inde, l'Énergie est associée au féminin, à l'eau, au mouvant, à la vie sous toutes ses formes, qui se déplace en traçant des courbes (serpent, fleuve, vrille végétale, etc.). Ainsi les termes employés pour désigner la Vie cosmique en l'homme sont-ils souvent du féminin, comme en témoignent les mots du verset :

- *Kuṭīlaṅgī* : *kuṭī*, « courbé » et *laṅgī*, « associée à ».
- *Kuṇḍalinī* : *kuṇḍala*, « anneau » ; *kuṇḍalin*, « en forme d'anneau » (féminin en ī).
- *Bhujāṅgī* (ou *bhujagī*) : *bhujāṅga*, « serpent » (féminin en ī).
- *Śakti* : « pouvoir, capacité, force », du verbe *ŚAK*, « pouvoir, être capable de ».
- *Īśvarī* : « la souveraine », du verbe *ĪŚ*, « être maître de, régner, pouvoir ».

Quant à *Arundhatī*, sœur de Kaśyapa et épouse du sage *Vasiṣṭha*²², elle donne son nom à une étoile qui veille sur les mariages. Cet astre, difficile à distinguer, appartient à la Grande Ourse. Ainsi, lors de la cérémonie rituelle, le prêtre en indique la présence cachée à la future épouse, en mettant en évidence l'étoile principale de la constellation, appelée Mizar. Par ailleurs, *Arundhatī* désigne également une plante grimpante (suggestive de la

féminité) à vertu médicinale. Dans ce verset, son nom est précédé du qualificatif *kuṇḍali*, signifiant « doté d'anneaux, annelé ».

*yena mārgeṇa gantavyaṃ brahmasthānaṃ nirāmayam /
mukhenācchāḍya tad dvāraṃ prasuptā parameśvarī // (106)*

**Après avoir protégé cette ouverture par sa tête,
Parameśvarī, la suprême déesse assoupie,
Doit par cette voie cheminer
vers l'inaltérable domaine du *Brahman*²³. (106)**

Le passage du sommeil à l'éveil, de l'ignorance à la connaissance, est symbolisé par l'élévation de l'énergie serpentine, de la base vers le haut, dans la voie médiane. La tête surmontée en son sommet par le lotus aux mille pétales apparaît comme une sentinelle aux aguets de l'espace céleste infini, où vibre le *Brahman*. Cette remontée s'accompagne d'une intense béatitude. Dans son *Tantrāloka*, au chapitre xxix, Abhinavagupta n'hésite pas à identifier le *Brahman* à la félicité qui demeure latente dans le corps et s'éveille, si les conditions (rituelles, telle l'union) sont réalisées. Il s'ensuit un intense sentiment d'équanimité et d'égalité (*samatā*) culminant en un amour et une compassion infinis pour tous les êtres (*karuṇā*).

*kandordhvaṃ kuṇḍalī śaktiḥ suptā mokṣāya yoginām /
bandhanāya ca mūḍhānām yastāṃ vetti sa yogavit // (107)*

**Au-dessus du bulbe, l'Énergie lovée, la *Kuṇḍalī-śakti*, est
endormie,
c'est elle qui incite les *yogin* à la libération
et rend prisonniers les sots.
Celui qui connaît cette *Śakti* est un connaisseur du *yoga*. (107)**

Curieuse réflexion sur l'ambivalence de l'énergie universelle. Le « sot » n'est pas celui à qui fait défaut l'intelligence ordinaire, nécessaire à la vie courante, mais celui dont la Conscience-énergie est comme prostrée, indolente, en proie au doute et à la confusion. Ce qui est dénoncé comme la cause de l'asservissement est un état d'inertie, s'opposant à la

discrimination de l'essence. Rien d'étonnant alors que la puissance d'éveil, symbolisée par le déplacement sinueux du serpent, soit invoquée en son aspect féminin, correspondant à l'Énergie dans l'imaginaire indien.

Concernant la physiologie subtile, le bulbe (*kanda*, racine tubéreuse) suggère la base comme promesse de développement, selon une image végétale évocatrice. En effet la racine tubéreuse, le bulbe d'oignon (*kanda*), se transforme en une plante qui s'élève à la verticale, tout comme l'axe médian subtil, dans le corps, est promesse, selon l'image retenue, d'éclosion des lotus (*padma*) ou bien de dynamisme des roues tourbillonnantes (*cakra*). Le sens de la symbolique de la *Kuṇḍalinī* est celui d'une métamorphose, du passage d'un état à un autre, soutenu par la dynamique d'épanouissement et d'illumination. L'état inerte, assoupi, lors duquel le serpent femelle est enroulé trois fois et demie sur lui-même, suggère la torpeur de la conscience individuelle, oublieuse de sa véritable nature ; non éveillée, elle est alors celle d'un *paśu* (bétail). Cependant, dès que la *Kuṇḍalinī* se redresse et rejoint le lotus aux mille pétales, qui symbolise le parfait épanouissement de la conscience, l'être devient *pati* (« maître, berger »).

Le rôle du « bulbe », de forme ovoïde, est d'envelopper la *Kuṇḍalinī*. Diverses sources mentionnent sa taille : celle d'un empan (correspondant à la main ouverte, depuis le pouce jusqu'à l'auriculaire). Il est présent dans plusieurs « lotus », mais le principal sans doute correspond à celui de la base, situé deux doigts au-dessus de l'anus et à deux doigts au-dessous du pénis, au milieu du corps. La posture assise appelée *vajrāsana* (cheville gauche au-dessus de l'organe sexuel et cheville droite par-dessus l'autre) permet d'exercer une pression sur le bulbe afin d'« éveiller » la *Kuṇḍalinī*.

*kuṇḍalī kuṭilākārā sarpavatparikīrtitā /
sā śaktiśvālītā yena samukto nātra samśayah // 108 //*

***Kuṇḍalī* ressemble à un serpent femelle
de forme courbe enroulé tout autour du bulbe.
Cette Śakti se meut rapidement :
grâce à elle le yogin est libéré, il n'y a là aucun doute. (108)**

*gaṅgāyamunayormadhye bālaraṇḍāṃ tapasvinīm /
balāt kāreṇa gr̥hṇīyāt taccham̐bhoh̐ paramam̐ padam // 109)*

**Au confluent des rivières Gaṅgā et Yamunā
se tient la jeune veuve²⁴ qui pratique l'ascèse
Le yogin doit s'en emparer avec force,
c'est cela, le domaine suprême de Śambhu ! (109)**

Le verset 108 résume le sens du *yoga*, sous le signe de l'Énergie micro- et macrocosmique, pour les *yogin* appartenant aux courants du *Tantra*. La symbolique des fleuves sacrés, *Gaṅgā* et *Yamunā*, trouve ici toute sa pertinence (cf. commentaire du verset 110). La triade constitue une structure fondamentale dans l'hindouisme, il est ainsi naturel de concevoir la troisième voie que se fraie la *Kuṇḍalinī* tel un courant fluide, un fleuve, de nature éminemment salvatrice, d'où son appellation de « jeune veuve ». La nature duelle des deux premiers *Idā* (ou *Gaṅgā*) et *Piṅgalā* (ou *Yamunā*) vient se résoudre dans l'unicité de la jeune femme solitaire, celle qui pratique d'ardentes ascèses (*tapasvinī*) et exerce néanmoins un charme irrésistible, tout comme Parvatī, délaissée par Śiva (Śambhu) et méditant sur le mont Kailāsa.

La force est une notion impliquée dans le terme *haṭha*. Sous forme adverbiale (*haṭhāt*), ce mot signifie : impétueusement, par tous les moyens, obstinément. De manière symbolique, la tradition fait correspondre *ha* au soleil et *ṭha* à la lune, si bien que *haṭha* désigne l'union des deux astres aux énergies complémentaires (chaude et froide).

*idā bhagavatī gaṅgā piṅgalā yamunā nadī /
idāpiṅgalāyor madhye bālaraṇḍā ca kuṇḍalī // (110)*

***Idā* est la bienheureuse *Gaṅgā*, *Piṅgalā* est la rivière *Yamunā*.
Et au milieu d'*Idā* et *Piṅgalā*
se trouve la jeune veuve *Kuṇḍalī*. (110)**

La physiologie subtile du corps sur laquelle reposent les techniques du *yoga* d'inspiration *tāntrika*, laisse entrevoir un très riche réseau d'interconnexion, dont la symbolique tisse des passerelles entre microcosme et macrocosme. Voici un bref aperçu des données essentielles : parmi les soixante-douze mille canaux (*nāḍī*), ou rivières, qui véhiculent le Souffle-Énergie cosmique, *prāṇa* (aspect de *Śakti*), trois sont particulièrement importants. Ces trois termes sont des noms féminins :

– *Piṅgalā*, associée au système nerveux sympathique, au fleuve sacré appelé *Gaṅgā*, à la polarité masculine, au soleil, à la syllabe *HA*, aboutit, après avoir formé deux courbes depuis la base, à la narine droite.

– *Idā*, associée au système nerveux parasympathique, au fleuve sacré nommé *Yamunā*, à la polarité féminine, à la lune, à la syllabe *THA*, aboutit, après avoir formé deux courbes depuis la base, à la narine gauche.

– *susumnā* est la voie médiane ; son nom, traduit généralement par « très agréable, gracieux » signifie étymologiquement « ce dont il est très heureux de se souvenir » (*su-su-mnā*). Ce terme désigne également, parmi les sept rayons essentiels du soleil, le rayon médian. Cet axe vibratoire est décrit comme irradiant de lumière : « *Susumṇā*, la voie du *Brahman*, vibre au centre du corps subtil ; elle jaillit depuis la racine et s'élève jusqu'à l'ouverture du *Brahman*, aussi délicate qu'une tige de lotus, tel un serpent lové sur lui-même. En elle, flamboyant de mille éclairs, demeure *Śakti* » (*Advaya-Tāraka-Upaniṣad*).

L'imaginaire des trois fleuves sacrés date du *Veda*, et l'on pressent ainsi, à travers la présence de ces mêmes symboles dans le *Tantra* et le *yoga*, une continuité pérenne dans la vision indienne du corps et de l'univers, même si des nuances apparaissent en certaines périodes et dans certaines écoles. Voici donc un extrait du *R̥g Veda*, le plus ancien des textes sacrés de l'Inde, qui témoigne d'un hommage vibrant aux trois divinités fluviales, celles-là mêmes qui, dans le *Tantra*, forment les trois courants d'énergie cosmique à partir desquels se construit le corps subtil de l'homme :

« Infini, étincelant, son flot impétueux s'élance en un bruissement ininterrompu. Cette porteuse de vérité, puisse-t-elle nous amener par-

delà toute opposition, au-delà de ses deux sœurs, *Yamunā* et *Garṅgā*, *Idā* et *Piṅgalā*, et, comme le soleil, diffuser sans relâche ses lumineux rayons. Cette *Sarasvatī* qui sut porter à leur plénitude les royaumes de la terre comme les régions de l'espace, honorons-la. Celle qui possède la triple nature solaire, lunaire et ignée ainsi que les sept degrés, elle qui nourrit les cinq naissances des hommes, puisse-t-elle être honorée de tous. »

*pucche pragṛhya bhujagīm suptāmudbodhayecca tām /
nidrām vihāya sā śaktiḥ urdhvamuttiṣṭhate hathāt // (111)*

Bhujagī (ou *Bhujarṅgī*), le serpent femelle s'étirant dans la zone dorsale (à l'arrière du corps), après être sorti du sommeil, s'éveille. De toute sa puissance, la *Śakti* se dresse alors vers le haut. (111)

*suptā guruprasādena yadā jāgarti kuṇḍalī /
tadā sarvāṇi padmāni bhidyante granthayo'pi ca // (112)*

Lorsque, par la grâce du maître, s'éveille la *kuṇḍalī* (jusqu'alors) lovée, assoupie, Elle vient transpercer tous les nœuds et les lotus. (112)

Ces deux versets abordent l'éveil de l'énergie serpentine, principe de vie cosmique dans les *Tantra*. Son essor vertical, en spirale, s'enrichit d'une traversée, dans l'axe médian, des roues ou lotus. Non épanouis, ils formaient autant de nœuds-obstacles, mais, sous la poussée ascensionnelle de l'énergie, l'un après l'autre, les boutons de lotus tournés vers le bas, encore fermés, se retournent vers le haut et s'épanouissent.

Le Souffle-énergie, *prāṇa*, expression fondamentale de cette *Kuṇḍalinī* universelle, forme l'essence de tous les êtres et de toutes les choses. Exprimée à la fois par des métaphores lumineuses (*maṇḍala*, *cakra*) et sonores (*mantra*), la *Kuṇḍalinī* incarne la Conscience-énergie originelle, assoupie à la base de la colonne vertébrale, attendant son essor libérateur. « La *Kuṇḍalinī* se trouve au centre de tous les êtres animés », déclare Abhinavagupta dans son *Tantrāloka*.

On peut lire dans le *Svacchanda Tantra* la définition suivante de la *Kuṇḍalinī* qui inclut les deux dimensions macro-et microcosmiques :

« La *Kuṇḍalinī* est la suprême énergie, unie à Śiva, éternelle, non limitée par l'espace et le temps, et néanmoins présente dans le corps humain. Elle se tient dans le centre inférieur, enroulée sur elle-même, brillante comme l'éclair, tel un serpent endormi. En cette déesse lumineuse sont enclos tous les *tattva*²⁵ (catégories de la réalité universelle) ; elle prend la forme des cinquante phonèmes (*varṇa*). La triade des énergies feu-soleil-lune respandit ici même en la *Kuṇḍalinī*. Omniprésente, elle anime sous la forme de l'énergie phonique tout ce qui vit. »

D'autres textes du shivaïsme cachemirien, comme par exemple le *Pratyabhijñāhṛdayam* (II. 73-80), voient en elle la réalité la plus haute et la qualifie de *mahājñānārṇava*, « océan de la haute science ».

*prāṇasya śūnyapadavīm tadā rājapathāyate /
tadā cittam niśālabham tadā kālasya vañcanam // (113)*

**Quand elle s'élance dans la voie royale, chemin de la vacuité²⁶,
cette voie libre où vibre le souffle,
Alors, la conscience empirique (tournée vers les objets)
se défait de tout support
et l'illusion du temps²⁷ est déjouée. (113)**

L'essor de l'énergie cosmique en l'homme s'accomplit donc au centre de l'être. Délaissant les canaux lunaire et solaire, symbolisant la dualité, l'énergie du souffle prend son envol dans l'espace vide, lumineux et vibrant de l'axe médian. Plus qu'un lieu géométrique, il s'agit d'une dimension intérieure, en laquelle se dévoile la Conscience-énergie. Il est très important de saisir la chronologie mentionnée dans ce verset.

L'élan décisif qui jaillit dans le centre précède la dissolution des formations mentales, et non le contraire. Le *yogin* découvre en lui-même un espace autre, et le silence se répand alors dans tous les registres de son être.

Il ne peut forcer ce déploiement, il le perçoit et demeure simplement dans l'expérience du centre.

Dans les *Upaniṣad* on retrouve ce climat d'expérience plein de subtilité, distinguant les divers niveaux ou enveloppes de l'être. Un tel discernement – entre le corps fait de nourriture (physique) et le corps fait de souffle-énergie, le corporel et l'incorporel – préside à l'éveil :

*Le corporel est ce qui est autre que le souffle,
c'est le fixe, le mortel, le sensible.
Quant à l'incorporel, il est le souffle
et cet espace qui est à l'intérieur de soi.
C'est l'immortel, le vivant, le transcendant²⁸.*

Le souffle est conçu comme un vecteur de la plus haute réalité :

« Le *Brahman* est souffle²⁹. »

« Les courants du souffle sont les manifestations de la vibration (*spanda*) de la Conscience cosmique, ils empruntent le cours des vaisseaux subtils (*nāḍī*), espaces vides établissant des connexions dans tout le corps³⁰. »

Abhinavagupta, avec son acuité coutumière, rappelle une fonction essentielle du souffle : il est l'agent des interconnexions mutuelles entre les *nāḍī*. Tous ces vaisseaux subtils sont des aspects variés de la Vibration universelle, mais celui qui incarne l'axe médian joue un rôle primordial, en unissant immédiatement, sans médiation aucune, la racine et la cime, la terre et l'espace, l'humain et l'universel.

4. Les dix sceaux (*mudrā*)

daśavidha-mudrāḥ

*mahāmudrā mahābandho mahāvedhaśca khecarī /
uḍḍyānaṃ mūlabandhaśca bandho jālandharāmidhaḥ // (114)*

***Mahāmudrā*, le grand sceau, *mahābandha*, la grande ligature,
Mahāvedha, la grande percée,
Khecarī, l'énergie de la conscience qui se meut dans l'espace,
les *bandha*³¹ de l'envol (*uddīyāna*),
de la base (*mūla*) et du « réseau de la gorge »,
jālandhara (qui préserve le nectar). (114)**

*karaṇī viparītākhyā vajrolī śakticālanam /
idaṃ hi mudrādaśamaṃ jarāmaraṇanāśanam // (115)*

***Viparīta karaṇī*, la posture inversée,
vajrolī, la remontée du *semen*,
*śakticalana*³², la mise en mouvement de l'énergie,
telles sont les dix *mudrā* (sceaux de l'Énergie)
détruisant la vieillesse et la mort. (115)**

Les sceaux ou attitudes (*mudrā*) comptent diverses formes qui ont toutes le même principe : il s'agit d'inscrire, de sceller (*MUD*), une certaine modalité de conscience ou d'énergie dans l'être vivant. Parmi celles qui sont évoquées dans ces deux versets, *khecarī* est d'une importance particulière car elle met en évidence la vacuité de la Conscience. Cet espace est celui en lequel se meuvent toutes les pensées, impressions... qui, tels des nuages, se forment et se dissolvent dans le ciel de la Conscience. Maheśvarānanda (xii^e siècle) cite dans sa *Mahārthamañjarī* des stances extraites de la *Cidgaganacandrikā*, consacrées à cinq *mudrā*, dont la *khecarī* :

« Ô Déesse, Tu t'adonnes à la destruction de la parole qui va du Verbe à la parole ordinaire. Tu atteins la demeure de Śiva libre de tout voile et Tu te révèles comme celle qui vole dans le firmament de la Conscience (*khecarī*) et lui permet de s'épanouir. Tu es cette *kunḍalī* qui s'envole comme l'éclair et dévore avidement l'éclat du feu, du soleil et de la lune. Lorsque tu te fraies un chemin par la voie du milieu en *KHA* jusqu'au *bindu* du *śāmbhavasiddha*, on te connaît comme la *khecarī*. »

*ādināthoditam divyam aṣṭaiśvaryaḥpradāyakam /
vallabham sarvasiddhānām durlabham marutāmapi // (116)*

**C'est Ādinātha, le Seigneur originel, qui transmet
cet enseignement divin conférant l'octuple souveraineté.
Il est cher à tous les *siddha*, bien que difficile d'accès,
même pour les Marut, les dieux du Vent. (116)**

Ādinātha, le maître primordial, auquel fait allusion le verset, est très probablement Śiva car les lignées se réclament en général, dans les traditions indiennes, d'une origine divine. Les divinités appelées Marut, « brillants, immortels), sont dans le *Veda* les puissantes divinités de l'orage et du vent, compagnons d'Indra, fils de Rudra. Cette octuple souveraineté correspond aux huit qualités évoquées dans le verset 102.

*gopaṇīyam prayatnena yathā ratnakaraṇḍakam /
kasya cinnaiḥ vaktavyam kulastrī sūratam yathā // (117)*

**Il faut (par prudence), s'efforcer de garder secret
(cet enseignement), tout comme on cacherait un coffret de perles,
De même que, par discrétion, l'on ne doit pas révéler
la vie privée d'une femme de bonne famille. (117)**

Le verset précédent soulignait l'âpreté de cet enseignement, celui-ci mentionne son caractère secret. C'est dans le cadre d'une lignée détentrice d'une connaissance et de rites spécifiques, dans la transmission de maître à disciple, que le disciple est instruit. Il devient le réceptacle d'une parole, d'une expérience, qui lui fait revivre, à des siècles d'intervalle, la genèse de la connaissance. À travers lui, le Seigneur originel se donne à connaître et se connaît lui-même à nouveau.

*mudmode turā dāne jīvātmaparamātmanoḥ /
ubhayoreka samvittirmudreti parikīrtitā // (118)*

**Quant au sceau de la parfaite conscience de soi (*samvitti-mudrā*),
il permet, dit-on, d'accéder au comble de la joie**

(née) de l'union du soi individuel et du Soi suprême. (118)

Le nom employé pour nommer la modalité de conscience que le *yogin* « scelle » (*mudrā*) en lui-même est *saṃ-vit-ti*, ce qui signifie littéralement l'acte de conscience en sa plénitude, en sa perfection, qui concerne l'essence, le soi.

Ce mot est formé sur la racine *VID*, « voir, percevoir, être conscient ». Il existe en effet dans la pensée de l'Inde, si diverse soit-elle, un point de convergence de grande portée pour la conception de l'homme : ce n'est ni la pensée ni la connaissance qui priment, mais l'acte de devenir conscient, ou, en d'autres termes, l'éveil, *buddhi* (*BUDH-ti* devient *buddhi* par euphonie : l'acte de s'éveiller). Devenir conscient, c'est s'accorder à son essence, s'unir à sa véritable nature : cette expérience est le sens véritable du *yoga*.

*modante devasamghāśca dravante'surarāśayah /
mudreti kathitā sākṣātsadā bhadrārthadāyinī // (119)*

**Tandis que se réjouissent les assemblées de divinités,
les groupes de démons s'évanouissent.
De toute évidence, cette *mudrā*, dit-on,
confère aussitôt le bonheur. (119)**

Ce sceau, qui va à l'essentiel, suscite l'expérience de *bhadra* : ce qui est bon, heureux, bienveillant, le bonheur, la prospérité, ce qu'il y a de meilleur. Les divinités (*deva*) sont les sens de perception satisfaits et purifiés des défauts (*asura*, « démons, anti-dieux »).

5. Le sceau (ou attitude) de *Śāmbhavī* (Durgā, parèdre de Śiva)

śāmbhavī-mudrā

*antarlakṣyaṃ bahirdṛṣṭirñimeśonmeśavarjitā /
eṣā vai śāmbhavī mudrā vedaśāstreṣu gopitā // (120)*

**Caractérisée par une vision extérieure et intérieure à la fois,
dénuée d'éclosion et de résorption,
Telle est en vérité *Śāmbhavī-mudrā*, le sceau de *Śāmbhavī*,
demeuré secret dans les traités relatifs au *Veda*. (120)**

Śāmbhavī est le féminin de *Śambhu*, « le Bienheureux », qui qualifie Rudra-Śiva, divinité ambiguë, Rudra suggérant l'effroi causé par le « hurleur » (*rudra*) et Śiva l'aspect « bienveillant ». Ce terme exprime ainsi sa polarité féminine, dynamique, son Énergie. Le *Tantra* est en effet concerné par l'éveil des énergies conférant au *tāntrika* un corps divin, c'est-à-dire lumineux, irradiant de lumière, ce qui implique la dissipation des opacités et des inerties. La conscience est perçue comme la suprême énergie, dont la vibration, fulgurant dans l'instant, connaît la plus haute fréquence (si l'on peut se permettre de transposer en ces termes la vision médiévale indienne).

Dans l'*Advaya-Tāraka-Upaniṣad*, relevant des *Tantra*, il est question de diverses formes de méditation, appelées *tāraka* (« ce qui sauve, ce qui fait passer, le passeur »), car celles-ci permettent l'éclosion d'états de conscience unifiés, empreints de silence et de paix.

« Le passeur est de deux sortes, avec ou sans image.

Tout ce qui participe d'une perception sensorielle comporte une image.

Dans toute méditation, l'usage des facultés mentales demeure nécessaire,

Même si elle porte sur une forme imaginaire. »

Cependant,

« Seul le regard qui est pure conscience pénètre en la caverne du cœur. »

Le texte évoque la *Śāmbhavī-mudrā*, souvent décrite dans les *Tantra* : le *yogin* profondément absorbé garde le regard immobile, les yeux entrouverts ou grand ouverts, afin de fondre en une seule saveur intériorité et

extériorité. La non-dualité se révèle alors car aucun autre objet ne vient s'interposer, tout est devenu luminosité, les reflets se dévoilant dans leur essence lumineuse :

« Le *yogin* ne fait plus qu'un avec le rayonnement,
la luminosité du regard intérieur. »

Cette *mudrā* mène, poursuit le texte, à la plénitude suprême de la conscience. Lumière, resplendissement, irradiation sont des *leitmotive* universels liés aux expériences de conscience empreintes d'unité. Dans les trois passages suivants, extraits d'*Upaniṣad* anciennes, la lumière suggère la réalité suprême :

« Deux oiseaux, compagnons inséparables et portant le même nom, sont perchés sur le même arbre. L'un d'eux mange les fruits savoureux du figuier, tandis que l'autre le contemple sans manger³³. »

« Sur le même arbre, l'âme individuelle plongée dans son impuissance s'afflige de ses tourments. Mais quand elle voit l'autre, le Seigneur, et sa splendeur universelle, elle est alors délivrée de toute peine³⁴. »

« C'est lui, le Souffle de vie resplendissant en tous les êtres. (Quand il le reconnaît,) le sage trouve son bonheur dans le Soi. Il est *brahma-vid*, il a pris conscience du *Brahman*³⁵. »

*antaścetābahiścakṣuradhiṣṭhāya sukhāsanam /
samatvaṃ ca śarīrasya dhyānamudrā ca kīrtitā // (121)*

**L'assise agréable (*sukhāsana*)
est celle où la conscience est intériorisée,
(alors que) le regard se tourne vers l'extérieur.
Cette attitude d'égalité³⁶ et de recueillement du corps
est nommée *dhyāna-mudrā* (sceau du recueillement). (121)**

Traduire *āsana* par « assise » est certes insuffisant, car ce terme désigne plus largement une manière d’être, et peut être étendu ainsi à un mode de présence dans la vie quotidienne. Mais dans le cadre de ce verset, il s’agit bien d’une posture, d’une assise, qu’il est facile de reconnaître quand on regarde les Bouddhas de pierre. Leur regard à demi-clos filtre à travers leurs paupières, leur visage est parfaitement détendu, émergeant d’un corps qui semble un bloc inébranlable de paix. Cette tranquillité n’a cependant rien d’une torpeur ; elle est totale présence à soi-même, ouverte au monde.

Dans le commentaire au verset III.6 des *Śivasūtra*, Lilian Silburn expose l’approche de la posture (*āsanā*) qu’ont eue les maîtres du shivaïsme non dual du Cachemire :

« La véritable posture consiste à se tenir fermement à la jonction entre souffle inspiré et expiré, à savoir en *madhyaprāṇa*, le souffle du milieu, et là, établi en toute vigilance, on obtient l’énergie cognitive (...) Au fur et à mesure que la vigilance augmente, la vibration s’accroît et s’intériorise (...) ainsi a lieu le véritable contrôle du souffle qui n’a lieu qu’en *samādhi*, lorsqu’on se tient constamment au Centre³⁷. »

L’attitude d’égalisation exprime ainsi l’égalité fluide entre dedans et dehors, une osmose parfaite de tous les registres corps-souffle-conscience, individu-univers. Ce tissage de l’existence, sans cesse réinventé, pour l’être qui se trouve dans le courant du *samsāra*, demande une attention particulière à l’intériorité, ce conseil étant l’expression d’une consonance unanime entre tous les sages perspicaces, même les plus éloignés dans le temps et l’espace. Nous pourrions citer Plotin, Eckhart, le Bouddha, les taoïstes, mais restons en terre indienne, au Cachemire du ^{xiv}^e siècle, et écoutons Lallā :

« Sans cesse nous venons, sans cesse il faut aller,
il faut avancer jour et nuit.
Là, il nous faut aller du rien au rien. Qu’est-ce tout cela ?
Un seul précepte me fut confié par mon maître
du dehors entre au-dedans
et cela devint pour moi Parole suprême
Alors nue, je me mis à danser³⁸. »

*antarlakṣyavilīnacittapavano yogī sadā vartate /
drṣṭyā niścalatārayā bahiradhah paśyannapaśyannapi // (122)*

**Le yogin est celui dont le souffle et la pensée se sont fondus
en une perception intériorisée.
Plus aucun mouvement des pupilles (ne distrait) son regard
dirigé vers l'extérieur et vers le bas,
il voit, tout en ne voyant pas. (122)**

Tout dans ce verset suggère la fusion complète des énergies de la conscience en une unité ouverte. La présence à soi-même accueille le dehors par la qualité du regard ni repleyé au-dedans, ni totalement extériorisé. C'est un entre-deux : voir et ne pas voir, mobilité et immobilité..., un enracinement et un envol, un ancrage dans le moyeu en demeurant conscient de la circonférence. De la même manière, Maître Eckhart compare dans ses *Sermons* l'homme noble, ou l'homme intérieur, au gond de la porte. Que celle-ci soit ouverte ou close, le gond demeure dans l'axe³⁹.

*mudreyaṃ khalu śāmbhavī bhavati sā labdhā prasādādguroḥ /
śūnyāśūnyavilakṣaṇaṃ sphurati tat tattvaṃ paraṃ śāmbhavam // (123)*

**C'est par la lumineuse grâce du maître, en vérité,
que l'on peut connaître ce sceau de Śāmbhavī,
fulgurant comme la suprême réalité de Śambhu,
faite de vide et de non-vide. (123)**

Seul le paradoxe peut parfois se hisser à la hauteur des vérités indicibles. La notion même de vide a-t-elle un sens là où la pensée s'est résorbée ? L'espace céleste est-il vide d'objet ou plein de lumière ? Comparable à l'infini de l'azur, la conscience sans entrave, connue dans l'état de *nirvāṇa*, est non forgée, absolue. Ces aspects qui peuvent sembler fort mystérieux, s'ils ne sont que théoriques, renvoient simplement à une expérience de conscience par-delà (ou antérieure à) toute pensée objective (liée à un objet).

Le terme employé pour la grâce (*prasāda*) participe d'une métaphore lumineuse : il signifie splendeur, clarté, mais aussi calme, sérénité, faveur, grâce. L'expérience de Gorakṣa est de l'ordre d'une intuition fulgurante qui emporte tout sur son passage et laisse l'espace interne scintiller comme un océan de lumière.

6. Les diverses pratiques du souffle (*prāṇāyāma*)

prāṇāyāma-bhedāḥ

*prāṇāyāmastridhā prokto recapūrakakumbhakaiḥ /
sahitaḥ kevalaśceti kumbhako dvividho'mataḥ // (124)*

On dit que le *prāṇāyāma* est composé de trois parties :

***Recaka*, l'expiration consciente, *pūraka*, l'inspiration consciente et *kumbhaka*, la suspension.**

On considère que la suspension est de deux sortes :

soit liée (*sahita*) à l'inspiration ou à l'expiration, soit libre (*kevala*)⁴⁰ de l'une et de l'autre. (124)

yāvatkevalasiddhiḥ syāt sahitaṃ tāvad abhyaset // (125)

Dans la mesure où se réalise (spontanément)

la suspension libre (*kevala*),

Il faut abandonner la suspension « en relation » (*sahita*). (125)

Le souffle est ce qu'il y a de plus naturel ; universellement répandu, il irrigue et vivifie tous les êtres vivants. Pour l'Inde, cela va plus loin encore, car le souffle est assimilé à l'énergie originelle qui régit et orchestre tous les mouvements et formes de vie dans le cosmos : le cours des saisons, le jaillissement des sources, etc. Le *prāṇa* préside ainsi à l'existence non seulement des êtres animés, mais des trois règnes (minéral, végétal, animal). Tous leurs aspects sont, chacun à sa manière, des expressions du *prāṇa* cosmique. Une montagne, un rocher constitue un territoire modulé par des lignes d'énergie et crée ainsi une configuration spécifique du souffle-énergie comme un corps.

Parmi tous les éléments de la création, l'être humain a la capacité de prendre conscience de sa pensée et de certaines de ses fonctions vitales, telle la respiration. Non seulement il respire, mais il en est conscient et peut ainsi manœuvrer les flux, les allonger, les rendre plus subtils, les suspendre pour un temps mesuré.

Les techniques variées du souffle liées au *yoga*, pratiquées de manière assidue, sont un apport immense pour la santé physique et psychique ; elles contribuent à la pacification des fonctions du corps et de l'esprit. Cependant, l'apothéose de ces pratiques est reconnue dans le non-agir, ce qui survient chez un *yogin* expérimenté, ou, le cas échéant, de manière inattendue, lorsque le souffle se suspend de lui-même, comme ébloui par la lumière d'une conscience dépassant les états ordinaires. Maître du courant *tāntrika* appelé Dzogchen, la « Voie de la grande perfection », au cœur du bouddhisme tibétain, Longchenpa note les signes de l'immersion dans un état similaire au *kevala* des *Nāthayogin* :

« Votre corps sera léger comme de la laine, les mouvements de votre respiration seront imperceptibles et votre esprit demeurera en recueillement dans la clarté⁴¹. »

*recakam pūrakam muktvā sukham yatprāṇādhāraṇam /
prāṇāyāmo'yamityuktaḥ sa vai kevalakumbhakaḥ // (126)*

**S'étant libéré du couple plein-vidé
(conjoint au mouvement inspir-expir),
Le *yogin* baigne dans le bonheur d'un souffle sans mouvement,
On appelle ainsi cette pratique
suspension indépendante (*kevala-kumbhaka*). (126)**

Comme un oiseau qui plane sans agiter ses ailes, porté par les courants aériens, le *yogin* peut connaître ce temps suspendu, cette vacuité lumineuse. Le vide cependant n'est pas recherché pour lui-même, mais parce qu'il ouvre le champ de la conscience. Si cela arrive inopinément, on demeure ébloui, laissant un souvenir indescriptible, mais ineffaçable. Nombreux sont les auteurs, poètes, artistes... qui ont rapporté ce type de percée ou

d'élargissement de la conscience. Très souvent cet événement est associé à un grand émerveillement, ou à une expérience soudaine de « vide » accueillant une énergie nouvelle. Ces divers aspects se trouvent explicités avec une étonnante actualité dans les textes du Trika notamment, par Abhinavagupta et d'autres maîtres cachemiriens.

*kumbhakekevale siddhe recapūrakavarjite /
na tasya durlabham kiñcit triṣu lokeṣu vidyate // (127)*

**Le *kevala-kumbhaka*, libre d'inspiration et d'expiration,
étant accompli,
Plus aucun obstacle (désormais) ne se dresse (pour ce *yogin*)
dans les trois mondes. (127)**

*śaktaḥ kevalakumbhena yatheṣṭam vāyudhāraṇāt /
rājayogapadaṃ cāpi labhate nātra saṃśayaḥ // (128)*

**En maintenant à son gré le souffle immobile,
(le *yogin*) devient capable de *kevala-kumbhaka*.
Et accède au domaine du *yoga royal* (*rāja-yoga*⁴²),
cela ne fait aucun doute. (128)**

*kumbhakāt kuṇḍalībodhaḥ kuṇḍalībodhato bhavet /
anargalā suṣumnā ca haṭhasiddhiśca jāyate // (129)*

**Par la suspension se produit l'éveil de *Kuṇḍalī*, l'Énergie lovée,
Alors, pour celui qui a éveillé *Kuṇḍalī*,
la *suṣumnā* se révèle sans obstacle
Ainsi s'accomplit l'union du Soleil et de la Lune,
(symbolisée par les deux lettres-phonèmes *ha-ṭha*). (129)**

Ces versets montrent la profonde solidarité du souffle, de l'énergie serpentine et de la conscience. Il existe un principe de convertibilité entre ces trois aspects fondamentaux de la vie. La suspension du mouvement entraîne une connaissance qui induit une énergie nouvelle ; celle-ci suscite l'ouverture d'un espace (dans l'axe médian) reliant les dimensions

individuelle et universelle. Ainsi se réalise la jonction unificatrice des deux pôles lune-soleil symbolisés par les phonèmes *HA* et *THA*.

*hatham vinā rājayogo rājayogaṃ vinā hathaḥ /
na sidhyati tato yugmaṃ āniśpatteḥ samabhyaset // (130)*

**Il n'y a pas de *hatha-yoga* sans *rāja-yoga*,
ni de *rāja-yoga* sans *hatha-yoga*.
Le *yogin* ne peut parvenir à l'accomplissement
s'il ne les pratique pas également tous deux. (130)**

Le premier de ces *yoga* est-il pressenti comme un préambule au second ? Apparemment pas. Le noble *yoga* royal, comme il se nomme lui-même, trouve également dans le « *yoga* de la vive force » (*hatha-yoga*) un partenaire, sinon indispensable, du moins fort utile. Gorakṣa les met sur le même pied d'égalité.

Cette discipline « utilise », pour ainsi dire, la « force » innée à contre-courant de l'usage ordinaire ; en règle générale, il y a projection vers l'extérieur de l'énergie interne, ou encore production incontrôlée de mouvements intérieurs à la conscience, qui se manifestent sur les plans physiques ou psychiques. Le *hatha-yoga* réoriente ce déploiement incessant de formes diverses vers un repliement dans le centre, l'axe médian où circule l'essence une ; et cela, au moyen de cette puissance de vie interne faite de Conscience-énergie, si importante dans les *Tantra* puisqu'elle est reconnue comme la puissance divine même, et donc de nature universelle.

C'est tout naturellement sur le souffle (*prāṇa*), instance intermédiaire entre le corps et l'esprit, que porte principalement l'effort de suspension du *hatha-yoga*. En influant sur le rythme et la qualité de la respiration, le flot des pensées et des perceptions ralentit, s'allège.

Cependant, cet état subtil ne peut s'établir de manière durable sans la transformation de la nature même des souffles. C'est pourquoi le besoin est ressenti de mettre l'accent sur l'unification des pôles opposés : inspir-expir, masculin-féminin, soleil-lune, afin d'apaiser les mouvements désordonnés, superflus, physiques, psychiques, respiratoires... Dans le yoga tantrique, on

a ainsi recours à une explication de *haṭha* (« force ») fondée sur une étymologie traditionnelle faisant appel à la symbolique : *HA* pour le soleil, *THA* pour la lune.

Ainsi le terme *haṭha* renvoie-t-il à une discipline visant l'union (yoga) de deux principes apparemment opposés, mais qui apparaissent au *yogin* avancé comme des polarités d'une même réalité. Dans la tradition tantrique, ces deux aspects sont mis en correspondance avec de nombreux éléments, principalement *prāṇa* et *apāna* (inspir-expir), *idā* et *piṅgalā* (deux courants d'énergie). Comme les ruisseaux ou rivières qui se jettent dans le même courant, lui conférant ainsi plus de force, toutes les énergies et forces de vie bipolaires se rassemblent dans l'unique axe médian assumant la forme de la *Kuṇḍalinī*, puissance cosmique primordiale (*Śakti*), qui, dans un élan intense, s'élève vers la cime et origine de l'être : le lotus aux mille pétales, centre vibratoire situé au-dessus du crâne. Présente en tout être, l'énergie serpentine, la *Kuṇḍalinī*, demeure oubliée, mais la pratique du *haṭha-yoga*, parmi d'autres, réactive cette prise de conscience et libère son énergie.

Le *haṭha-yoga* consiste ainsi à réunir énergiquement le soleil et la lune, à mettre en œuvre une pratique intense qui permet de s'extraire de l'extériorité, de la dispersion, pour revenir à la vie intérieure à travers l'Énergie qui s'éveille en soi :

« De même qu'en utilisant la force on ouvre un vantail avec une clef, de même par le *haṭha-yoga* le *yogin* ouvre de force la porte de la libération au moyen de la *Kuṇḍalinī*⁴³. »

L'on peut également envisager le terme *haṭha* en faisant appel à l'étymologie, et donc à la racine verbale (*HATH*, « bondir, sauter, [op]presser »), afin de mieux saisir le(s) sens de *haṭha* : vive force, violence, obstination, nécessité, urgence. Dans le contexte du *yoga*, on peut comprendre cette image ainsi : le bond ou le saut introduit une rupture, une discontinuité dans la marche horizontale ; cet élan vertical vise à rompre le cercle vicieux du *saṃsāra*, l'enchaînement des causes et des effets (*karman*). Quant à l'idée de presser, d'oppresser, elle évoque la pressuration des substances sacrificielles lors de certains rites, afin d'extraire le suc, l'essence de la plante. Ne pourrait-on pas rapprocher cela des pratiques

posturales, respiratoires, de la concentration (*dhāraṇā*), etc., où le composé corps-souffle-esprit, comme un tissu, est lavé, essoré, exposé au vent ? Dépouillé du superflu, des souillures..., le corps-trame demeure dans sa simplicité originelle, comme une plante pressurée ; il diffuse alors son parfum et sa saveur innés (*sahaja-rasa*).

*dr̥ṣṭiḥ sthirā yasya vināpi dr̥śyād /
vāyuh sthīroyasya vinā prayatnāt /
manaḥ sthiram yasya vināvalambāt /
sa eva yogī sa guruḥ sa sevyah // (131)*

**Celui dont la vision est stable, libre d'objet perçu,
Celui dont le souffle est stable, libre d'effort,
Celui dont la pensée est stable, sans support,
Ce *yogin* est le maître qui doit être honoré⁴⁴. (131)**

Une figure du maître idéal est ici brossée : détachement par rapport aux perceptions, pacification harmonieuse du souffle, équanimité. Cette description évoque la résonance fondamentale qui revient sans cesse dans les *rāga*, le son inlassablement renaissant, qui donne le ton et permet au musicien les envolés les plus libres avec son instrument. Cette vibration fondamentale est celle qui est ressentie face à un véritable maître, présence au-delà de la présence individuelle et liberté sans forme. Dans les *Śivasūtra* (III. 22), on peut lire le lien souffle-conscience :

« Quand le souffle fonctionne de manière égale, (le *yogin*) perçoit l'égalité⁴⁵. »

Kṣemarāja commente ainsi le thème du recueillement (*saṁdhāna*) ou attention intériorisée : le souffle purifié par l'effluve de l'énergie qui fulgure au plus haut degré ruisselle en mouvement très lent et très doux vers l'extérieur ; alors le sage, celui qui sait (*jñānin*), jouit de l'expérience de l'essence homogène, toujours égale à elle-même. Il perçoit la masse indivise de félicité et de conscience au cours de tous les états⁴⁶.

Et le philosophe d'inclure quelques citations qui mettent en relief son expérience :

« Délaissant les pratiques du monde, il prend goût à ce qui mène à la délivrance, la non-dualité (*advaita*), identique pour tous les êtres, toutes les castes (*varṇa*) et tous les âges de la vie (*āśrama*). Percevoir l'égalité (*samatā*) en toutes choses, c'est être libre d'entrave⁴⁷. »

« Malgré le flux (individuel) de leur souffle et de leur esprit, s'ils ne se laissent pas toucher par les différenciations de lieu, de temps, etc., ceux-là (ces *yogin*) voient l'univers comme leur Soi⁴⁸. »

Comme le suggère ce passage, *saṁdhāna* est un recueillement qui unifie les expériences du sujet, du Soi et des objets :

« Celui pour qui la Réalité apparaît en sa plénitude, immuable, comme seule digne d'être connue, sa pensée ne se disperse plus alors même qu'il expérimente des états variés, si sa pensée se meut ici et là, il réalise que tout est Śiva (Conscience)⁴⁹. »

IV

VERSETS DES ENSEMBLES XXII À XXV : LES DEGRÉS SUPÉRIEURS DU *YOGA*

La « coalescence » sujet-objet en tous ses modes (perception, idéation...) donne accès à l'expérience célébrée par les êtres épris d'absolu : vivre l'infini dans le fini. Deux phases sont tout d'abord mentionnées, celle de l'intégration de l'activité mentale dans l'océan de la conscience, puis l'attention à la résonance intérieure. Loin d'être successives, celles-ci s'interpénètrent et s'approfondissent mutuellement. Quand les pensées se taisent, la vibration du silence s'élève et imprègne toutes les couches de l'être, si bien qu'il n'est plus que cela.

Si le *yogin* ne fait plus qu'un avec cette vibration (de la conscience), celle-ci devient omniprésente, parfois en arrière-plan, mais toujours consciente. Tout objet apparaît de ce fait comme un courant de conscience au sein de la conscience-océan, un reflet dans le miroir du Cœur-conscience. Sans rejeter quoi que ce soit, il éprouve toute chose comme une modulation de la réalité originelle. La notion d'*avadhūta* ne doit pas être comprise comme une dépréciation du monde ou une mortification, mais comme la conséquence naturelle d'un discernement qui renverse les valeurs ordinaires. Le lumineux éclipse la ténèbre. Ce qui semble renoncement s'avère aspiration ardente.

Le maître incarne cette métamorphose radicale, ce dépouillement des attributs. S'il est incarné dans une forme, il ne s'y identifie pas ; s'il est doté d'objets emblématiques (ceinture, bol, natte...), il connaît leur sens et voit à travers eux le symbole qu'ils véhiculent (l'immuable, le vide, la nature ultime...).

1. La dissolution de la pensée

manolaya

*manaḥ sthairye sthiro vāyustato binduḥ sthiro bhavet /
bindusthairyāt sadā sattvaṃ piṇḍasthairyaṃ prajāyate // (132)*

**Quand la pensée se maintient dans la tranquillité,
le souffle (*vāyu*) est stable,
Ainsi en est-il du *bindu*¹, la goutte d'Énergie.
La stabilité constante du *bindu* engendre
la pureté² et la fermeté du corps. (132)**

Par leur expérience, les *yogin* avaient perçu l'efficacité du souffle pour instaurer un apaisement bienfaisant. Le corps, comme l'esprit, bénéficie par cette pratique d'un climat intérieur serein assez solide pour affronter les turbulences du quotidien. Il est intéressant de noter les associations de sens pour la racine verbale *ŚAM* (« être calme, apaisé, cesser, se désister, s'éteindre »), qui, au causatif, prend le sens d'observer ; de même pour *ŚRAM* (« s'efforcer, se fatiguer, pratiquer l'ascèse »), qui, précédée du préfixe *vi-* (*vi-ŚRAM*), signifie alors « se reposer, s'arrêter, avoir confiance, se sentir à son aise ». Le calme permet l'observation et le sentiment d'aise ; il faut cependant parfois en ressentir le besoin, après s'être fatigué, pour le laisser s'épanouir.

Bien qu'elle corresponde à l'état naturel, inné, la tranquillité n'est pas une qualité de l'existence humaine aisée à réaliser, l'expérience le montre ! L'idée cachée dans ces racines suggère que l'instauration d'une inébranlable tranquillité s'obtient au prix d'une pratique, plus ou moins intense selon les cas.

Entre, d'une part, les *asura*, anti-dieux ou démons vivant de ruse et de puissance usurpée, et, d'autre part, les *deva*, êtres divins ne connaissant qu'un bonheur provisoire dû à leurs actes en accord avec le *dharmā*³, les hommes, eux, font l'expérience à la fois du bonheur (*sukha*) et de la souffrance (*duḥkha*), ce qui leur permet d'aspirer à la délivrance parfaite. L'ascèse, la connaissance, la ferveur dévotionnelle, la poursuite d'une voie de délivrance... conduisent ainsi à la sérénité de la libération.

L'énergie de Vie, *bindu* ou *semen* selon les interprétations et les contextes, parvient à la stabilité, à l'intensité, pourrait-on dire, car *sthira* (« ferme, stable ») et donc *sthairya* (« solidité, permanence, constance ») sont des termes riches d'un éventail de significations. Il s'agit de la puissance dynamique créatrice qui parvient à l'équilibre, au point-repos ; la participation, au sein de l'existence humaine, à la danse cosmique, n'est en rien incompatible avec la paix. Le *bindu*, point central, correspond à la conscience de la totalité et de l'unité, au-delà de la dualité.

*indriyāṇāṃ mano nātho manonāthaśca mārutaḥ /
mārutasya layo nāthaḥ sa layo nādamāśritaḥ // 133)*

**La pensée (*manas*) est le maître des sens,
et le maître de la pensée est le souffle.
Souveraine est la dissolution du souffle,
cette dissolution repose sur la résonance (*nāda*). (133)**

L'interconnexion intime entre pensée, souffle et organes sensoriels a été mentionnée dans de nombreux textes indiens, notamment la *Bhagavad Gītā* et la *Kātha Upaniṣad* :

« Sache que l'*ātman* est le maître du char, que le corps est le char, la raison le cocher, la pensée les rênes, les sens les chevaux (...) Celui qui a la connaissance, avec une pensée toujours attelée, ne renaît plus (dans le *saṃsāra*)⁴. »

La métaphore de l'attelage illustre fidèlement la pratique du *yoga*, qui part de l'expérience du souffle pour entrer en contact avec la pensée et les sens en vue de les apprivoiser et de les dompter. Le souffle lui-même, s'apaisant jusqu'à se suspendre, n'est plus que vibration ténue.

Le processus suivi par le *yogin* s'élève du perceptible, extérieur, vers le plus subtil, intérieur, successivement : sens de perception et d'action (*indriya*), organe mental ou pensée (*manas*), souffle (*māruta*), résonance ou vibration (*nāda*). Son attention se focalise ainsi sur divers registres, à partir d'un objet sensoriel, puis mental, jusqu'à ce qu'il ne reste plus que la sensation de souffle ; or le souffle inspiré ou expiré est telle une navette tissant entre l'univers et l'individu une chorégraphie invisible. C'est dans l'espace de cette danse que vibre la résonance subtile (*nāda*), ultime havre connu par le *yogin* aspirant au véritable silence. *Nāda* est plus subtil que le son, il est de l'ordre d'une parole inaudible, d'après les théories esthétiques indiennes.

Nāda correspond à une résonance, un son très subtil, quasi inaudible, entendu intérieurement par le *yogin* lorsqu'il est dans l'état de *samādhi*. Il est identifié à la forme subtile de *Brahman*. Cette perception interne nourrit la sensation de spatialité de la conscience, illimitée, vide, silencieuse, toujours présente. L'extase et la joie, éminemment positives, contribuent à intensifier l'énergie de l'attention. Si la joie se manifeste, elle suscite, sur fond de sérénité, une vibration intérieure d'harmonie. Tenzin Priyadarshi met en lumière l'interrelation calme-vision-clarté intérieure :

« S'il n'y a pas de calme, il n'y a pas de silence ; s'il n'y a pas de silence, il n'y a pas de vision profonde ; s'il n'y a pas de vision profonde, il n'y a pas de clarté. »

Quant à Maître Eckhart, il évoque la parole informulée, qui n'est pas si éloignée de *nāda* :

« (...) C'est pourquoi l'homme sage a dit : "Au milieu de la nuit comme toutes choses se taisaient dans un profond silence, il me fut dit une parole secrète. Elle vint furtivement à la manière des voleurs". Que

veut-il dire par “une parole qui était pourtant cachée” ? La nature de la parole est pourtant de révéler ce qui est caché. “Il s’ouvrit et m’apparut avec éclat, pour signifier qu’il voulait me révéler quelque chose et me donna (par un sentiment, non conceptuellement) un message de Dieu⁵”. »

Les termes *nātha* et *māruta* donnent des informations complémentaires :

– *Nātha*, le maître, est aussi le protecteur.

– *Māruta* : ce mot dérive de *marut*, celui qui fulgure (comme l’éclair) ; une étymologie traditionnelle l’interprète ainsi : *mar-ut*, « ce qui sauve de la mort ».

On rejoint ainsi la finalité de l’alchimie du *yoga*, l’atteinte de l’immortalité, par la fusion du souffle individuel dans le souffle universel.

*pranaṣṭaśvāsaniśvasaḥ pradhvastaviṣayagrahaḥ /
niśceṣṭo nirvikāraśca layo jayati yoginām // (134)*

**Une fois suspendu le souffle inspiré ou expiré,
toute saisie objective est annihilée.
Sans mouvement et sans objet de pensée,
les *yogin* parviennent à l’absorption (*laya*). (134)**

Par la suspension du souffle, non imposée mais naturelle, non prolongée par quelque artifice technique, mais effet d’un épanouissement interne, le *yogin* connaît un émerveillement hors du temps.

Le terme *laya* vient de la racine *LĪ*, « disparaître, se fondre, s’immerger », qui exprime une aspiration de maintes doctrines indiennes à permettre la fusion de l’âme individuelle en la réalité qui la fonde, le *Brahman*, *Parama-Śiva*, l’Un... L’accent est mis sur la décréation, plus que sur la création, sur le non-agir plus que sur l’agir. Mais il faut se garder de toute confusion : le laisser-être, la vigilance ne sont pas synonymes de l’abstention d’agir, de penser, de sentir ; ils suggèrent de parvenir au point où nager ne fait plus qu’un avec l’élan du courant, en harmonie parfaite avec le rythme de l’eau.

*ucchinna sarvasaṃkalpo niḥśeṣāśeṣaceṣṭitaḥ /
svāvagamyo layaḥ ko'pi jāyate vāgagocaraḥ // (135)*

**Une fois toute idéation⁶ déracinée,
tout effort lié à l'action évanoui,
sans qu'en subsiste la moindre trace,
Alors, se produit une absorption que seul le Soi peut percevoir,
Où la parole n'a plus cours. (135)**

Les nuages poussés par le vent qui les amoncelle, ici et là, cachent le ciel au regard ; de même, les pensées et les actions, mues par des souffles agités, créent des écrans, et la conscience pure est alors occultée. En d'autres termes, le vide et l'espace premiers redeviennent accessibles, sitôt les obstacles dissous.

Ce verset met en garde contre les actions (physiques ou mentales) réalisées dans un effort plein de tension liée aux exigences du moi. Une telle manière d'agir cause des empreintes non-conscientes, et ces vestiges (*vāsanā*) d'actes suscités par l'emprise du moi transmigreront dans le cours du *samsāra*. Tel est, en résumé, le schéma de la relation de l'acte (*karman*) et de ses fruits : une projection dans le cycle des existences.

Ce passage n'invite ni à s'abstenir d'agir, ni à ne jamais s'astreindre à aucun effort. Les *yogin* ne sont-ils pas les premiers à aspirer à un dépassement ? Certes, mais porté par un élan intérieur plus grand que leur force individuelle si limitée. Sans doute l'acte idéal correspond-il à une « mise en mouvement » du corps ou de la pensée, doté de justesse, bien tempéré, en harmonie avec le moment : ce qui ne peut survenir que si l'ensemble corps-souffle-conscience est traversé par l'énergie universelle.

Cette impuissance à se relier à sa véritable nature, à se libérer de ses cloisons illusoire, est universelle ; chaque courant l'a exprimé avec ses propres mots. Un Père du désert, Clément d'Alexandrie (III^e siècle), dénonce cet état et pose le recroquevillement (*saṃkoca*) comme obstacle à l'épanouissement (*vikāsa*). Une telle posture intérieure, par suite, induit une notion du divin restrictive :

« La plupart des hommes (sont) enfermés dans leur corps mortel comme l'escargot dans sa coquille, enroulés dans leurs obsessions à la manière des hérissons, modelant sur eux-mêmes leur idée du Dieu bienheureux.

Mais dans le cas inverse, l'espace de la pensée et du cœur libéré de toute idéation, l'«intelligence contemplative» de la réalité renaît, et laisse apparaître la beauté du monde, selon l'expression de Richard de Saint-Victor, frayant un accès à l'«Océan des mystères» (Isaac le Syrien). »

Un autre Père grec, Hesychios de Batos, emprunte au monde marin une métaphore suggestive :

« Le cœur dégagé des imaginations finit par produire en lui-même de saintes et mystérieuses pensées, comme on voit sur une mer étale bondir les poissons et pirouetter les dauphins. »

Il y a donc prise de conscience de soi, libre et pleine d'élan, le soi ou l'essence se connaît sans intermédiaire, la vie se savoure en elle-même, par elle-même, comme réalité dynamique et libre, fondement de l'être. Depuis ses premières expressions, la pensée religieuse en Inde a perçu la réalité absolue comme vivante, animée d'un dynamisme infini ; elle l'a nommée « *Brahman* », arborescence infinie, comme le suggère la racine de *brahman*, *BRH*, « croître ».

*bhruvormadhye śivasthānaṃ manas tatra vilīyate /
jñātavyaṃ tatpadaṃ tūryaṃ tatra kālo na vidyate // (136)*

**Entre les sourcils, là où la pensée se résorbe,
se trouve la demeure de Śiva, Śivasthāna.
Ce domaine à connaître correspond à *tūrya*, le quatrième état,
(par-delà veille, rêve et sommeil profond),
en lui, le temps disparaît. (136)**

Les quatre états de conscience sont la veille, le rêve, le sommeil profond, tous trois ayant pour substrat le « quatrième », sans nom, car en ce tréfonds la conscience conceptuelle et verbale n'a plus cours. Les sages des *Upaniṣad* l'ont comparé à un havre ou à un nid vers lequel revient un faucon fatigué d'avoir longtemps volé. C'est dans cette trame profonde que le *yogin* s'immerge, quittant la surface des eaux agitées. L'espace entre les sourcils est également appelé *ājñā*, « ordre » imparti par la conscience universelle qui se reflète en l'intuition-illumination, laquelle le transmet à l'organe mental.

Toute notion temporelle s'évanouit avec la résorption du jugement et de la mesure opérés par *manas*. Le silence et la paix des profondeurs sous-marines peuvent peut-être donner une impression similaire d'apesanteur et d'espace, d'un changement d'atmosphère radical qui métamorphose les sensations. Tagore rappelle les bienfaits de cette plongée en soi :

« Le remède pour tous les maux de la vie est mis en réserve dans l'intime profondeur de la vie elle-même ; l'accès en devient possible dans la solitude, le silence. Elle est un monde en elle-même, pleine de merveilles et de ressources insoupçonnées. C'est absurdement près, et cependant à une distance inaccessible⁷. »

*svamadhye kuru cātmānamātmamadhye ca svam kuru /
sarvaṃ ca tanmayam kṛtvā na kimcidapi cintayet // (137)*

**Place au cœur de ton être le Soi, et au cœur du Soi, établis-toi.
Mais après avoir fait tout cela,
on ne doit plus penser à rien⁸. (137)**

L'espace médian (*madhya*), le centre ou le moyeu (*kha*) ne sont pas que des notions théoriques, ils sont vécus dans le corps par tout pratiquant, qu'il danse, médite, marche ou joue de la musique. Comme le suggère le terme *su-kha*, il s'agit avant tout d'être bien centré. Mais tout n'est pas question de centre de gravité, car le centre du centre, c'est le Soi. Il faut le percevoir avec discernement pour s'y établir enfin, de manière inébranlable. Les *Upaniṣad* nomment cet espace la « cité de *Brahman* » ; dans le passage suivant, on voit bien qu'il ne s'agit pas d'un lieu tangible ni d'une

substance, mais d'une dimension à laquelle l'être aspire, un espace vacant qui, sitôt connu, engendre la plénitude.

« Dans la cité de *Brahman*, se trouve un petit lotus, et, au-dedans, un petit espace ;

ce qu'il y a au-dedans, c'est cela qu'il faut chercher et désirer connaître⁹. »

Le centre, l'Essence sont des expressions de la dimension originelle en l'homme et dans l'univers. Dans l'imaginaire indien, le centre originel identifié au Soi est donc perçu comme un espace infini et imperceptible à la fois, comme le suggèrent ces deux autres versets :

« En vérité le lotus du cœur n'est autre que l'espace (*ākāśa*).
Les régions du ciel et les quatre régions intermédiaires
s'y trouvent disposées comme ses pétales.
Là, Souffle cosmique et Soleil se meuvent l'un vers l'autre,
que tous deux soient honorés par la Syllabe OM,
des exclamations rituelles, et l'hymne au Soleil¹⁰ !

Aussi vaste que l'espace qu'embrasse notre regard est cet espace à l'intérieur du cœur. L'un et l'autre, le ciel et la terre y sont réunis, le feu et l'air, le soleil et la lune, l'éclair et les constellations¹¹ (...) »

Le Soi, tout en étant intérieur, est en résonance avec la réalité cosmique, qu'il contient en essence. Chaque être peut ainsi entretenir un dialogue silencieux avec l'univers, s'il est un *yogin*, celui qui œuvre à la jonction.

*bāhyacintā na kartavyā tathāivāntaracintanam /
sarvacintāṃ parityajya na kiṃcidapi cintayet // (138)*

**Point de conscience extériorisée !
De cette façon on perçoit de l'intérieur,
Toute préoccupation bannie, on ne doit plus penser à rien. (138)**

L'auteur réitère son exhortation – ne penser à rien –, avec le verbe *CINT* à l'optatif : il n'y a plus lieu de penser à quoi que ce soit, ce serait trop lourd ! Mots, concepts, pensées sont inadaptés à ce niveau de conscience. Comment pourrait-on entendre la vibration d'une flûte de roseau dans une fanfare ?

Une conscience intériorisée, cependant, n'exclut pas la perception ou la pensée ; elle perçoit, pense, imagine, en étant intérieurement centrée. Pas d'opposition entre objet et sujet, mais une remise en perspective consciente des niveaux qui « reçoivent » et filtrent la lumière de la réalité : organe des sens et organe mental chargé d'inconscient cessent de se solidariser pour faire place à une expérience de l'objet *et* de la lumière, qui en est la trame.

Le « Poème du Silence » de Hongzhi Zhengyue (1091-1157) comporte des traits caractéristiques du Tch'an, remarquablement proches du *Tantra*. Ce maître du Tch'an, fort d'une grande expérience, parvient à suggérer un état d'émerveillement d'une grande pureté, irradiant, sans limite, qui rappelle celui du *Vijñāna Bhairava Tantra*. Il s'adresse ainsi, comme Gorakṣa à ses disciples, à travers diverses métaphores empruntées à la nature ; comme lui, il souligne la fonte de la perception du temps et la valeur ineffable du silence qui surpasse toute parole :

« Quand toute parole est oubliée dans le silence,
vous apparaissez devant vous-même avec netteté.
Réalissant cela les limites du temps s'effacent.
Et dans ce moment tout vient à la vie.

Esprit merveilleux brille, pur et rare
comme un quartier de lune,
comme une rivière d'étoiles,
comme les pins recouverts de neige,
et les nuages qui enveloppent les cimes.
Irradiant son halo lumineux,
lumière dans l'obscurité,
il semble le vol de l'alouette
qui vole dans l'espace sans limite,
il semble l'étang immobile d'un automne lumineux.

Le temps insaisissable se dissout, inutile,
et on ne discerne plus rien.
Dans cette lumière tous les efforts s'oublient.

Quel est le lieu de cette splendeur ?
Où donc lumière et clarté écartent toute confusion ?
Seul ce silence est l'enseignement ultime,
seule cette lumière est la réponse universelle,
la réponse sans effort, l'enseignement sans mots. »

*manodr̥śyamidaṃ sarvaṃ yat kiñcit sacarācaram /
manaso hyunmanībhāvāt dvaitaṃ naivopalabhyate // (139)*

**Toute chose, mobile ou immobile, est perceptible
au moyen du *manas*, l'organe mental,
(mais) grâce à l'énergie transcendant la pensée (*unmanī*),
aucune dualité n'est plus perçue. (139)**

Il existe une énergie inhérente à la conscience, qui transcende tous ses aspects, *unmanī*. C'est elle qui déracine la vision duelle, la temporalité qui découpe, les concepts... En suscitant un espace libre, du fait de la suppression des formes mouvantes de l'esprit, elle donne le goût de la liberté et de l'espace.

Pour les chercheurs de vérité tel Maître Eckhart, la liberté divine en l'homme incite à retrouver¹² cet état parfait « originel » au-delà de toute limitation, « au-dessus du temps, dans l'éternité », par la grâce qui est, par essence même, liberté divine, à la fois lien et libération. Très souvent les « pèlerins du cœur » ont utilisé la notion de vacuité¹³ pour suggérer la parfaite liberté, car la subtilité infinie d'une telle perception exige d'être vide de toute autre chose.

*jñeyavastuparityāgād vilayaṃ yāti mānasam /
manaso vilaye yāte kaivalyameva śisyate // (140)*

**La fonction mentale parvient à la dissolution
en renonçant aux objets,
La fonction mentale dissoute,
seul demeure *kaivalya*, l'Un, l'Absolu. (140)**

Si l'on parle, dans les traités de *yoga*, de suppression (*nirodha*) des activités de la pensée, il faut réaliser que cela implique, en même temps que toute cessation (disparition ou suppression), un déploiement : si les nuages disparaissent, alors apparaît le ciel ; si la radio s'éteint, alors s'élève le chant des oiseaux.

Pour le *vivekin*, celui qui est exercé au discernement, il en va de même ; il ne s'agit pas de mettre fin à la perception du monde, mais à une perception d'un monde, illusoire parce que conditionnée et altérée par les grilles interposées du moi. *Kaivalya*, placé dans les traités à la cime de l'expérience yogique, possède des sens variés : solitude, état inconditionné, pureté, retour à soi vers l'originel.

2. L'attention à la résonance interne (*nāda*)

nādānusamdhānam

Parmi les cinq grands éléments, terre, eau, feu, air, espace, ce dernier est associé au son. Ainsi, se mettre à l'écoute de la résonance subtile de la vie, en soi, revient à laisser s'épanouir un espace nouveau, d'une qualité autre que physique. Le corps n'est plus ressenti comme un assemblage d'organes, mais comme un tissage de Lumière-conscience et d'énergie, parcouru par des rivières de souffle, structuré comme une architecture arborescente aux diverses densités.

Par-delà le son, l'inaudible renvoie à l'impensable, à l'intangible ; la pratique de la résonance intérieure ressemble à une randonnée qui dévoile à tel moment l'horizon d'un paysage. Toutefois, celui-ci sera sans cesse dépassé au fur et à mesure de sa progression. C'est là un antidote heureux contre l'attachement à toute forme d'identification.

Universelle est cette mise en relation du souffle et des états de conscience : la pratique de l'hésychasme met en œuvre l'attention de plus

en plus subtile au souffle, ce qui transforme un cœur dur et épais, disent ces textes, en un cœur subtil et lumineux.

*muktāsane sthito yogī mudrāṃ sandhāya śāmbhavīm /
śrṇuyāddakṣiṇe karṇe nādamantaḥ sthamekadhīḥ // (141)*

**Établi en *muktāsana*, ayant réalisé
la *Śāmbhavī-mudrā*, le sceau de *Śāmbhavī*,
Le *yogin* à la pensée unifiée doit se mettre à l'écoute
de la résonance (*nāda*) intérieure¹⁴
(perçue) dans l'oreille droite. (141)**

Muktāsana est une variante de *siddhāsana* pour la pratique de *śāmbhavī mudrā* ; dans la *Gheraṇḍa Saṃhitā* II. 11, il est écrit :

« Placer la cheville gauche contre le périnée et la cheville droite par-dessus. Maintenir le corps, la tête et la nuque strictement verticaux. C'est *muktāsana*. Elle confère les pouvoirs occultes, la perfection¹⁵. »

De même :

« Ayant appliqué la plante de l'un des pieds contre la région périnéale, on doit placer fermement l'autre pied au-dessus de l'organe sexuel. Pressant solidement le menton contre la poitrine, on doit se tenir droit, restreindre ses sens, et regarder fixement l'espace entre les sourcils. Ceci est proclamé *siddhāsana* qui ouvre de force les vantaux de la libération. On appelle cette posture *siddhāsana* ; d'autres la connaissent comme *vajrāsana* ; certains la nomment *muktāsana*, d'autres encore *guptāsana*¹⁶. »

L'apprivoisement de la pensée est l'un des grands thèmes de la philosophie pratique du *yoga*. La fonction mentale se caractérise par une abondance de représentations, issues de l'imagination, etc., qui proviennent des mouvements incontrôlés du Cœur-conscience ; or, ces phénomènes sont

souvent sources d'une altération de la clarté de l'esprit. Mais peut-on prétendre les supprimer intégralement ?

Le secret des musiciens du silence consiste à se centrer, à se relier à la résonance intérieure qui, tel un ressac, unifie tous les mouvements sonores et les intègre dans une vibration neutre, comme la lumière contenant toutes les couleurs. Sur cette attitude sans rejet mais pleine de discernement, on peut citer en écho un passage plein de perspicacité, d'expérience, extrait du *Traité de la fleur d'or*¹⁷, au chapitre sur « la révolution de la lumière et la rythmisation du souffle » :

« Le maître Liu-tsou dit :

Il faut suivre sa résolution d'un cœur recueilli, sans souci du résultat : le résultat vient de lui-même.

L'étape initiale du détachement comporte deux dangers : indolence et distraction.

Il est possible d'y remédier : en évitant d'engager trop le cœur dans la respiration. (...)

Faut-il éliminer les représentations ? Sans elles pas d'existence.

Faut-il cesser de respirer ? Sans respiration pas d'existence. (...)

Lions la révolution de la Lumière au rythme de la respiration.

Ici la lumière auriculaire (de l'oreille) est nécessaire.

Il y a en effet une lumière oculaire et une lumière auriculaire. (...)

La lumière auriculaire est la semence intérieurement unie du soleil et de la lune. »

Cette allusion aux deux sources de lumière introduit une intéressante analogie avec le *Tantra*. Tous deux s'accordent pour penser que la respiration la plus silencieuse induit dans l'esprit une qualité d'attention qui devient le seuil du *samādhi*.

Dans ses deux ouvrages sur les *Tantra*, le *Tantrāloka* et le *Tantrasāra*, qui est un résumé du précédent, Abhinavagupta met en correspondance la résonance intérieure, l'axe médian (*madhyānādī*) et l'état de conscience

unifié, par-delà le temps et l'espace, qualifié de *visuvat*, équinoxe car il symbolise l'union-égalisation de *prāṇa-apāna* et de *iḍā-piṅgalā*, d'où émane la résonance, *nāda*.

La voie du centre (*suṣumṇā*) est le domaine de la résonance subtile (*nāda*). Cette résonance se manifeste au moyen de l'énergie inférieure (*adhvaśakti*) ; perçant à travers tout cet univers grâce à l'énergie supérieure (*urdhvaśakti*), elle surgit hors du canal médian et se dissout en *Brahmarandhra*. Voici comment le shivaïsme cachemirien décrit la résonance :

« Ce son pur est en vérité résonance non-manifestée (*avyakta-dhvani*), impérissable, qui vibre en tous les êtres vivants, expression spontanée de la puissance de Śiva¹⁸. »

Dans un autre passage, extrait du *Tantrāsara*, Abhinavagupta met en relation la reconnaissance du Soi, la dissolution des limites et la fonte du temps :

« Il suffit que le mouvement de la respiration se trouve suspendu (en pleine conscience) pour que le temps soit dévoré et que la Conscience se révèle en sa plénitude. Au moment où l'on s'apprête à inspirer, il faut se reposer d'abord dans la vacuité (firmament du Cœur-conscience). Puis on s'établit dans la réalité externe dès que sort le souffle expiré (*prāṇa*). Alors, grâce à la pleine lune du souffle inspiré (*apāna*), on saisit l'essence du soi comme identique au tout. Quand apparaît ensuite le souffle égalisé (*samāna*) est éprouvé le repos né de la fusion de tous les aspects de l'existence. Avec le souffle vertical (*udāna*) se dissolvent toute limitation, la distinction inspir-expir, les trois étapes de la connaissance¹⁹ (...) »

*yatra kutrāpi vā nāde lagati prathamam manah /
tatraiva susthirībhūya tena sāratham vilīyate // (142)*

Si la pensée suit attentivement un son²⁰ (jusqu'à sa disparition),

**C'est là, en vérité, que, devenue parfaitement stable,
(la pensée), en cet instant même, s'évanouira. (142)**

Ce verset rapporte une expérience chère aux *yogin* : parce que la pensée (fonction mentale) se trouve inlassablement engagée dans le domaine des objets, du connaissable, perceptible, elle suit avec plaisir un son. Pour le pratiquant sachant exercer son attention, la pensée s'identifiera au son, ou à un autre objet, et se dissoudra simultanément, dans l'espace du silence.

En écho, ce verset du *Vijñāna Bhairava* :

« En suivant attentivement les sons prolongés d'instruments de musique, à cordes ou autres, si l'esprit ne (s'intéresse) à rien d'autre, à la fin de chaque son, on s'identifiera à la forme merveilleuse du firmament suprême. » v. 41 (trad. Lilian Silburn, *op. cit.* p. 91)

D'autres versets de ce texte proposent également de se concentrer sur le commencement ou la fin de n'importe quel phonème (v. 40) car dans ce courant shivaïte, le premier instant (d'un acte, d'une pensée...) émerge de l'espace lumineux, indifférencié (*nirvikalpa*) de la conscience. Or cet état désencombré, éprouvé comme un repos en la vacuité, permet l'unité avec la réalité originelle. Le verset suivant propose une autre pratique visant la même fin.

*karṇau pidhāya hastābhyāṃ yaṃ śrṇoti dhvaniṃ munih /
tatra cittam sthirīkuryāt yāvat sthirapadam vrajet // (143)*

**S'étant bouché les oreilles au moyen des deux mains,
le *yogin*²¹ se met à l'écoute de cette résonance (*dhvani*).
S'il parvient à stabiliser sa pensée,
il atteint alors le domaine immuable. (143)**

*śrūyate prathamābhyaset nādo nānāvidho mahān /
tato'bhyāse vardhamāne śrūyate sūkṣmasūkṣmakam // (144)*

Au début de la pratique se fait entendre

**un son puissant, aux aspects variés,
Puis, quand la pratique s’approfondit,
le son est perçu avec une plus grande subtilité²². (144)**

On peut créer des conditions favorables afin d’aider son esprit à baigner dans le silence, en se bouchant les oreilles, par exemple, comme on crée l’obscurité en posant les paumes sur les yeux. Cependant le véritable silence, c’est la prise de conscience de la résonance qui l’anime, écho de la conscience cosmique ; c’est ainsi qu’Abhinavagupta voit dans le Soi non pas un témoin impassible, mais le Cœur-Conscience en lequel vibre l’essence universelle :

« Parce qu’elle a la nature d’un ressaisissement infini, cette conscience est douée d’une résonance qui jamais ne s’éteint et que l’on appelle le Grand Cœur suprême. Cette prise de conscience de soi dans le Cœur, les Textes sacrés la nomment « Vibration cosmique » ; à partir d’elle se déploie l’univers entier, il s’y résorbe aussi (...) Cette Vibration est effervescence, parfaitement libre et autonome. Sans elle aucune conscience de quoi que ce soit ne serait. Elle est Essence de l’univers. Elle a le Grand Cœur (*hrdayam mahat*) pour essence²³. »

Ainsi, le domaine immuable évoqué dans le verset 143 n’est autre que la Conscience, perçue par le *yogin* comme vibration, lorsque apparaît le pur silence, libre de pensées.

*ādau jalādhijīmūtabherījharjharasambhavāḥ /
madhye mardalaśaṅkhotthā ghaṇṭā kāhalajāstathā // (145)*

**Au commencement, des sons de percussion,
de timbales, de nuées orageuses, d’océan.
Au stade intermédiaire, des sons de cor,
de cloche, de conque, de tambour²⁴. (145)**

De nombreuses mentions de ces expériences apparaissent dans les textes ; celles-ci n’ont d’intérêt que dans la mesure où elles permettent à

l'apprenti-yogin de s'ouvrir à l'univers intérieur caché dans les diverses dimensions du corps (grossier, subtil, causal, selon la théorie hindoue). Mais elles n'ont pas vraiment de valeur en soi et présentent le risque de la fascination, au détriment de la recherche de la vacuité. Une progression des manifestations diverses de la résonance est décrite avec pittoresque dans ce verset upanishadique :

« Si l'on se bouche les oreilles avec les pouces, on perçoit le bruissement de l'espace dans le cœur ; il revêt sept formes : le son d'une rivière, celui d'une clochette, d'un gobelet de cuivre, d'une roue de char, du cri de la grenouille, de la pluie, de la parole dans un endroit abrité²⁵. »

*ante tu kiñkinīvamśavīṇābhramaraniḥsvanāḥ /
iti nānāvidhā nādāḥ śrūyante dehamadhyagāḥ // (146)*

**À la fin²⁶, des sons de clochettes, de roseau,
de vīṇā, de bourdonnement d'abeilles.
Ainsi, des sons de toutes sortes
sont audibles à l'intérieur du corps. (146)**

*mahati śrūyamane'pi meghabheryādike dhvanau /
tatra sūkṣmātsūkṣmataram nādameva parāmr̥ṣet // (147)*

**Même lorsqu'on entend des sons puissants
de timbales, de nuées...,
Il faut maintenir l'attention sur des sons de plus en plus subtils²⁷.
(147)**

Au travers des apparences, si attractives soient-elles, il faut garder la conscience du subtil, du fondamental : la lumière dans la vision, la trame du silence dans l'audition, l'espace dans le toucher. L'un ne doit pas occulter l'autre. Point de dualité, seulement une gradation. Si la respiration devient souple, fluide, légère, la pensée de même se transforme en un courant limpide, concentré sans effort et apaisé.

La présence au souffle joue le rôle de garde-fou ; mais, si la pensée soudain se trouve unifiée et élevée par *unmanī* (l'énergie consciente transcendant la pensée), le souffle, spontanément, devient comme transparent à la vie cosmique, et se trouve alors spontanément posé en un rythme ample, devenu quasi-inaudible. Cet état de recueillement est éminemment bénéfique car il est infusé de paix, ou plutôt d'énergie d'apaisement (*śānti*) qui est un aspect de l'énergie cosmique. C'est dans le Cœur-conscience qu'il s'épanouit.

*anāhatasya śabdasya dhvanir ya upalabhyate /
dhvanerantargataṃ jñeyam jñeyasyāntargataṃ manah /
manas tatra layam yāti tacchambhoḥ paramam padam // (148)*

**Cette résonance du son non frappé (*anāhata*)
étant perçue (dans le cœur),
ce qui est à connaître (véritablement) se situe
au sein même de cette résonance ;
Au cœur du connaissable se tient secrètement la pensée.
C'est cela, le suprême domaine de *Śambhu*,
Alors, la pensée se fond en la résonance. (148)**

L'expérience de la résonance à laquelle fait allusion l'auteur n'est pas d'ordre sensoriel ; il s'agit plutôt d'une vibration indifférenciée, appelée « son non frappé (*anāhata*) », grâce à laquelle le méditant parvient à quitter le domaine du mental (*manas*) et à se plonger dans l'intériorité, soit l'espace du Cœur. Il découvre alors la chose essentielle à connaître entre toutes, indicible, mais néanmoins suggérée par les notions de Soi (*ātman*), de *Brahman*, de suprême séjour de *Viṣṇu*, etc.

Le thème si profond et universel du cœur dépasse le cadre de cette étude ; il faut cependant s'arrêter quelques instants sur cet « organe » spirituel que les *Tantra* considèrent comme le centre vibratoire par excellence, où se perçoit le son non frappé, inaudible. Dans un livre chinois intitulé *Livre du Kin-tan*²⁸, on peut lire cette belle métaphore :

« La poule peut faire éclore ses œufs parce qu'elle est toujours à l'écoute de son cœur. »

Dans le bouddhisme Tchan, on retrouve cette même image :

« Observez un esprit calme et respirez régulièrement comme la poule qui couve son œuf²⁹. »

Le thème de la garde du centre ou de l'Un, dans la pensée chinoise, fait également écho à certaines pratiques des Pères du désert ; « faire tomber très doucement la lumière dans l'ouïe » signifie écouter au-dedans et non au-dehors, cette perception est de l'ordre d'une intuition, aiguisée par l'attention au presque-rien, à la résonance du silence. Pour le Père du désert Grégoire le Sinaïte, c'est le cœur vacant qui permet de se mettre au diapason de l'Esprit :

« Sanctuaire véritable, le cœur dénué de pensée (est) mû par l'esprit. »

Quel est ce centre où se manifeste la résonance universelle, de quelle nature est-il ? Un entre-deux, médiateur entre terre et ciel, temps et éternité, individu et universel, humain et divin ? Le cœur est le creuset où s'opère la convertibilité des énergies polarisées et où elles se fondent dans l'unité, acquérant une même saveur (*samarasa*).

*yatkimcinnādarūpeṇa śrūyate śaktireva sā /
yastattvānto nirākāraḥ sa eva parameśvaraḥ // (149)*

**Quel que soit l'aspect assumé par la résonance intérieure (*nāda*)³⁰,
elle n'est autre en vérité que l'Énergie (cosmique), *Śakti*.
Celui en qui les catégories de la Réalité (*tattva*)
parviennent à la résorption,
C'est Lui en vérité le Sans-forme,
le Seigneur suprême, *Parameśvara*. (149)**

Si ces versets insistent sur l'expérience du sans-forme, la vie cependant jaillit comme un processus de métamorphose ininterrompue, assumant des formes, toujours nouvelles, dans tous les registres de l'existence. La réalité

du monde et la délivrance ne s'excluent pas l'une l'autre. Dans le *Tantra*, la délivrance (*mokṣa*) et l'expérience du monde (*bhoga*) se trouvent ainsi réconciliées en une célébration intime de la beauté et de la liberté.

Dans le poème suivant, extrait de la *Gītāñjali* (traduit par André Gide sous le titre *L'Offrande lyrique*), Tagore s'adresse à ce dieu de surabondance, conscience cosmique, artiste divin, qui a composé pour lui, tout au long de son existence, une palette de saveurs et de couleurs infinies.

*Délivrance n'est pas pour moi dans le renoncement.
Je sens l'étreinte de la liberté dans un million de liens de délices.
Emplissant à l'excès ce calice d'argile,
Toi, toujours tu verses pour moi
Le flot frais de ton vin aux multiples couleurs et parfums
Mon univers allumera ses cent diverses lampes à ta flamme
Et devant l'autel de ton temple les placera.
Non, je ne vous fermerai jamais les portes de mes sens !
Les délices du voir, de l'ouïr et du toucher comporteront ton délice.
Oui, mes illusions brûleront toutes en une illumination de joie
Et mes désirs mûriront tous en fruits d'amour³¹.*

*J'ai reçu mon invitation pour le festival de ce monde,
Et ainsi ma vie a été bénie.
Mes yeux ont vu et mes oreilles ont entendu.
C'était ma part à cette fête, de jouer de mon instrument,
Et j'ai fait tout ce que j'ai pu.
Maintenant je le demande, le temps est-il venu, enfin,
Où je puisse entrer, voir ta face
Et t'offrir ma salutation silencieuse³² ?*

3. Les caractéristiques du yogin libéré-vivant

*(avdhūta-yogin)
Avadhūta-yogi-lakṣanāni*

Pourquoi se libérer dès cette vie ? La finalité ultime consiste à ne pas revenir, après la mort, dans le réseau des renaissances, afin de ne plus participer au *samsāra*, ce flux du devenir lié à tant de souffrances et d'illusions. Le *Nāthayogin*, comme tout hindou, jaïne ou bouddhiste, aspire à cet acte radical : rejeter (*DHŪ*) vers le bas (*ava*) les liens du *samsāra*, que sont l'emprise du moi et les maltraitements engendrés par les couples d'opposés (aversion-passion...). Mais la définition de l'*avadhūta-yogin*³³ est plus complexe qu'il n'y paraît.

En effet, ce n'est pas le rejet global, sans nuances, de tous les aspects de l'existence, qu'il recherche, mais une pratique intérieure, souvent inaperçue aux regards extérieurs, qui consiste à désolidariser le manifeste (objet de perception, action, etc.) du sujet d'où jaillit cet acte. De ce fait, la vie quotidienne apparaît comme le champ d'expérience idéal, en tout instant, tout naturellement, car rien n'empêche le sujet conscient de faire retour en son centre (dont il croit s'échapper !), grâce à une sorte de rappel à l'esprit, de prise de conscience de soi. Ce centre est désigné dans les textes par des termes variés : le Soi, le vide, le Cœur-conscience, le sujet suprême, la vibration de la conscience, etc. Tous ne font que pointer la réalité perçue comme l'Essence de la vie.

L'originalité des *Nāthayogin* réside dans la mise en lumière d'énergies agissant au cœur de la conscience, telles des fulgurations ininterrompues, toujours présentes mais inconnues du fait de leur infinie subtilité. Ces énergies sont d'ordre supra-individuel, elles s'inscrivent dans le corps individuel mais sont, par nature, universelles, selon les traités de ces écoles, Nātha, Kaula, etc.

L'une d'elles, *unmanī*, celle qui jaillit, s'élève (*ut-* vers le haut) de la source, dépassant toute fonction mentale (*manas*), pure intuition culminant dans le silence, vibre sans cesse, mais c'est dans un moment inattendu, spontanément (*sahaja*), qu'elle vient surprendre le sujet dans le déroulement monotone de sa pensée individuelle. Une telle suspension n'est pas synonyme de sortie hors du monde définitive.

L'*avadhūta-yogin* n'est en rien « anesthésié », il ne refuse pas le contact émouvant avec le monde ; mais, plein de discrimination, il agit en artiste-artisan de lui-même, vivant l'aventure la plus étrange et la plus merveilleuse : la transformation de sa conscience. De là, découle une transfiguration du monde en laquelle apparaîtront les connexions cachées et

toutes sortes d'homologies telles que les *Upaniṣad* et les *Tantra* les ont évoquées : par exemple, la correspondance vent-souffle, axe du monde-axe médian dans le corps, tête-firmament, etc.

De même que *turya*, l'état par-delà le quatrième, n'est pas un état de plus, succédant aux trois premiers (veille rêve, sommeil profond), mais leur substrat, de même peut-on dire que l'état de renonçant ne succède pas aux trois autres stades de la vie des hindous : étudiant brahmanique, maître de maison, existence retirée dans la forêt. Le critère du renonçant est, bien sûr, de se consacrer corps et âme à la quête de la délivrance. Telle est sa raison d'être. Cependant là encore interviennent de nombreuses variantes selon les écoles. Certaines prônent un renoncement hors du monde, d'autres une ascèse intra-mondaine. Mais une chose est sûre, le véritable renonçant est celui dont tous les désirs sont comblés, puisqu'il vit dans la plénitude du Soi. Il évolue dans le non-désir puisque rien ne lui manque, pas même la connaissance.

Henri Le Saux (Abhiṣiktānanda), moine hindou-chrétien (1910-1973) rapporte cette parole qu'un sage lui avait adressée alors qu'il vivait dans une grotte à Aruṇācala³⁴ :

« À quoi bon savoir lire et écrire, le livre vivant sans cesse ouvert au fond du cœur ne suffit-il pas³⁵ ? »

Toutefois, un stade encore supérieur ne doit pas être éludé : le renoncement au renoncement, car le risque de s'identifier à la figure du renonçant guette même les anachorètes. Le moi joue des tours, même dans les altitudes de la spiritualité déclarée ! C'est pourquoi le dynamisme d'*unmanī* (l'énergie qui transcende la pensée) prévient cet écueil redoutable de l'orgueil spirituel qui consiste à « se prendre pour ».

Dans les versets 150 à 164, afin de prévenir ces dangers sournois, l'auteur s'est attaché à suggérer le sens profond des choses. La forme revêtue par l'ascète-*yogin*, ses attributs (bol d'aumône, natte...) ont leur utilité, mais ils ne doivent pas devenir des masques intérieurs, les plus difficiles à ôter.

La *Katha-Upaniṣad* parvient, dans une formule synthétique que Gorakṣa n'aurait pas rejetée, à suggérer le fond de l'expérience du libéré :

*Cela, juste Cela !
Cela c'est le Pur, le Brahman,
c'est ce que l'on appelle la non-mort.
C'est sur cela que le monde trouve son assise,
nul ne va au-delà.
Cela, juste Cela (etad vai tad)³⁶.*

*kleśapāśataraṅgānāṃ kṛntanena vimuṇḍanam /
sarvasthāvinirmuktaḥ so'vadhūto'bhidhīyate // (150)*

**Effectuer la tonsure, c'est mettre fin
aux vagues de l'asservissement, aux afflictions³⁷.
Libre de toutes les conditions d'existence³⁸,
tel est le libéré, l'*avadhūta*³⁹. (150)**

La racine verbale *KṚT*, « couper, mettre en pièce, déchirer », désigne l'acte par lequel la tonsure est réalisée ; cet acte rituel et symbolique signifie la destruction de tout obstacle.

Vimuṇḍanam signifie « effectuer la tonsure » et cet acte symbolique fondamental a donné son nom à la célèbre *Muṇḍaka-upaniṣad*, « *Upaniṣad* du tonsuré ». En effet, les « hommes à la tête rasée » sont des brahmanes appartenant à un ordre ascétique, qui ont fait le « Vœu de la tête » afin de se consacrer au *Brahman*. On peut lire dans cette *Upaniṣad* (II, 9-10) :

« Qui connaît ce suprême *Brahman* devient lui-même le *Brahman*. Nul, d'où qu'il soit, n'ignore le *Brahman*. Il passe outre la souffrance. Il passe outre le mal. Délivré des nœuds intérieurs, il devient immortel. Ceci a été exprimé par un vers sacré : Ceux qui se livrent aux pratiques, qui savent (la science sacrée), qui sont voués au *Brahman*, qui s'immolent eux-mêmes au voyant unique, pleins de foi, c'est à ceux d'entre eux qui observent selon la règle le Vœu de la tête qu'on doit enseigner cette science du *Brahman*. »

*lokamadhye sthirāsīnaḥ samastakalaṅkojjhitāḥ /
kaupīnaṃ kharparō'dainyaṃ so'vadhūto'bhidhīyate /*

**Il se tient ferme au centre du monde,
entièrement libre de souillures,
N'ayant qu'un bol à aumône⁴⁰
et une pièce de tissu pour couvrir les parties génitales,
tel est le libéré, l'*avadhūta*. (151a)**

La symbolique du bol à aumône connaît en Inde de nombreuses variantes. Pour les moines bouddhistes par exemple, le *pātra* (« récipient ») est l'un des huit seuls objets qu'ils sont en droit de posséder. Ainsi chaque matin recueillent-ils la nourriture de la journée dans un bol, en la mendiant auprès de la communauté comme des laïcs. Qu'il soit en bois, en terre cuite ou en métal, il forme ainsi un lien placé sous le signe du don et de l'interdépendance entre tous les êtres. En référence au bol dans lequel le Bouddha reçut sa nourriture, lors de la nuit de l'Illumination, il symbolise essentiellement la potentialité de l'éveil. Si sa forme évoque la vacuité, son emploi rappelle l'impermanence des choses, deux notions-clés de la loi bouddhique (*dharma*). Dans de nombreux tankas et *maṇḍala* du bouddhisme tibétain, en effet, le bouddha tient dans ses mains un bol, qui se trouve parfaitement situé au centre de la peinture, ce qui suggère le caractère central du vide en lequel toutes les interconnexions prennent place.

Dans les traditions de renonçants *yogin*, notamment shivaïtes, le *kapāla* (« crâne ») consiste en une calotte crânienne et est utilisé non seulement chez les renonçants hindous, mais également chez les ascètes bouddhistes tantriques. Concernant les *Nāthayogin*, une légende rapporte que le bol de Gorakṣa proviendrait de la cinquième tête de Brahmā (divinité de la création), tranchée par Bhairava, l'aspect « terrible » de Śiva.

*pādukā padasamvittirmrgatvak syādanāhatā /
śailī yasya parā samvit so'vadhūto'bhidhīyate // (151)*

Pour lui, le socque⁴¹ en bois, l'empreinte de pied,

**la peau d'antilope,
Le son non frappé (*anāhata*), la pierre même,
Ne sont que suprême Conscience (*parā samvit*),
tel est le libéré, l'*avadhūta*. (151b)**

La sandale de bois, ou socque, est l'interface entre le corps et la terre, elle représente l'énergie de l'être. Dans le *Rāmāyāna*, Lakṣmaṇa pose les sandales de son frère Rāma, injustement chassé du royaume, pour signifier sa présence spirituelle et efficiente. Il en va de même pour l'empreinte de pied⁴², signe de puissance surnaturelle, comme dans les représentations du Bouddha. Tout, du plus subtil (le son non-frappé, sans origine) jusqu'au plus matériel (la pierre), apparaît au *yogin* détaché des apparences comme les expressions de la réalité ultime.

Ainsi l'empreinte de pied suggère-t-elle le rayonnement spirituel, divin, qui s'imprime dans le monde sensible, le non-manifesté immanent dans le manifesté. Telle est la lecture du *yogin* éveillé à un autre ordre des choses.

De même, la peau d'antilope est associée au renoncement⁴³ et, de ce fait, à la pratique du *yoga*, comme cela est mentionné dans la *Yoga-Tattva-Upaniṣad* (v. 32-35) par exemple : après avoir bâti une hutte et avoir purifié le sol, fait brûler de l'encens, le *yogin* dépose une peau d'antilope ou bien un tapis ou une litière d'herbe, puis s'installe en posture du lotus et s'exerce au contrôle du souffle (*prāṇāyāma*).

*mekhalā nirvṛtirnityaṃ svasvarūpaṃ kaṭāsanam /
nirvṛtiḥ śadvikārebhyaḥ so'vadhūto'bhidhīyate // (152)*

**La ceinture du *yogin*⁴⁴, c'est la béatitude ininterrompue
La natte de paille⁴⁵,
c'est (la conscience) constante de sa propre nature,
Les six troubles⁴⁶ l'ont quitté, tel est le libéré, l'*avadhūta*. (152)**

La prise de conscience se propageant à tous les éléments de son existence, le libéré parvient encore à une octave supérieure où le bonheur d'être, pur, simple, l'illumine. Tout l'incite au chemin de métamorphose, tout résonne à son âme comme un écho du Soi. Les deux éléments

mentionnés dans ce verset sont porteurs, dans l'hindouisme, d'une signification symbolique.

Dans la tradition hindoue, en effet, la ceinture participe à un rituel d'initiation fondamental qui s'adresse au jeune homme des trois classes supérieures. Après ses nombreuses années d'études, prend place le « rituel de l'enroulement de la ceinture ». Celle-ci est alors à la fois symbole protecteur, purificateur et source de puissance. Selon *l'Āśvaslāyana Grhyasūtra* I.19, le jeune disciple, face à l'ouest, se tient à l'est du foyer rituel, alors que le maître, se tenant au nord du feu, face à l'est, ceint la taille du disciple, enroulant la ceinture sacrée de trois tours, de gauche à droite. Il fait ensuite un, trois ou cinq nœuds à cette ceinture, avant d'aborder un autre rituel primordial, celui du cordon sacrificiel.

Quant à la natte de paille, elle est un élément familier de la vie du *yogin*. Elle constitue la base matérielle sur laquelle il établit sa pratique méditative ou posturale. Cette paille symbolise la plus extrême sobriété, la pauvreté même, qui est ici consentie et recherchée afin de ne plus voir que l'essentiel, le Soi. Le tressage de la natte est réalisé à partir de graminées dont on ne garde que le pédoncule, séparé de ses grains. Faut-il voir là une analogie avec la purification dans la progression spirituelle ? Le *yogin* ne recherche ici que le dénuement qui laisse émerger l'expérience du Soi, sans intermédiaire ni artifice.

L'espace de la natte est pour ainsi dire sacralisée, dans le sens où la pratique est éprouvée comme un rituel qui prend place hors du temps et de l'espace ordinaires. En le voyant autrement qu'un banal morceau de paille tressée, il discernera, à travers l'entrelacement des fibres, l'essence véritable qui sous-tend toutes choses ; l'unité fondamentale dans la diversité du monde, ainsi que sa propre essence, de même nature que le *Brahman*. Il voit dès lors son existence fondue dans la trame universelle, tout comme les fibres de paille tressées disparaissent dans la trame de la natte.

*citprakāśaparānandau yasya vai kuṇḍaladvayam /
japamālakṣaviśrantiḥ so'vadhūto'bhidhīyate // (153)*

**La Lumière de la conscience et la béatitude suprême
sont ses deux anneaux d'oreilles.**

Il s'est dessaisi de son chapelet, tel est le libéré, l'*avadhūta*. (153)

Le cercle symbolise l'absolu de la perfection, à la fois plénitude et vacuité comprise comme espace irradiant à partir du centre. Pour Gorakṣa, ce sont les deux caractéristiques les plus significatives de la conscience et de la béatitude. Celle-ci est en effet considérée dans le shivaïsme du Cachemire et par les *Nāthayogin* comme l'énergie de la Lumière-conscience qui prend conscience d'elle-même. Cette surabondance se traduit dans la symbolique de l'alphabet sanskrit par une très riche théorie du *A* (pure conscience) et de cette lettre prolongée, intensifiée, le *A* long noté *Ā*. Conscience et béatitude, les deux réalités originelles, correspondent ainsi aux deux premières lettres de l'alphabet sanskrit *A* et *Ā*.

Ces deux *mantra* imprononçables, sauf dans le silence du cœur, vibrent ainsi aux oreilles des *yogin*, remplissant de joie celui qui sait en percevoir le sens caché. De même pour le chapelet avec lequel s'égrènent les *mantra*, car toute parole, si elle émane du cœur, devient pour le libéré expression de la parole sacrée.

*yasya dhairyamayo daṇḍaḥ parākāśaṃ ca kharparam /
yogapatto nijāśaktiḥ so'vadhūto'bhidhīyate // (154)*

**Son bâton, c'est la persévérance, son crâne, c'est l'espace suprême
La sangle de yoga, c'est *nija-śakti*, l'Énergie innée,
tel est le libéré, l'*avadhūta*. (154)**

Le bâton (*daṇḍa*) symbolise, d'une part, l'axe du monde⁴⁷, d'autre part, l'axe médian situé au centre du corps et sur lequel s'appuie la colonne vertébrale. Le crâne, tel un dôme, couronne ce sceptre intérieur. Ces divers éléments relèvent d'une architecture sacrée qui se retrouve à la fois dans l'univers, le temple et le corps. D'autre part, *daṇḍa* rejoint la symbolique de la connaissance dépassant l'ordre temporel. Yama, le dieu de la mort, par exemple, se nomme également *Daṇḍadhāra*, « le porteur de bâton ». La symbolique du bâton se trouve ainsi liée au temps (*kāla*) que le *yogin* maîtrise. Par ailleurs, lors de son initiation le jeune *brahmacārin* reçoit un bâton qui, selon les *Lois de Manu*, arrive au niveau de la tête, tandis que celui des initiés des classes inférieures est de plus petite taille.

bhedābhedau svayaṃ bhikṣāṃ kṛtvā svāsvādane rataḥ /

jāraṇī tanmayībhāvaḥ so'vadhūto'bhidhīyate // (155)

**Ayant abandonné toute notion
de différenciation et de non-différenciation⁴⁸,
Il prend plaisir à goûter la saveur du Soi,
ne faisant plus qu'un avec lui,
Comme lorsqu'il savoure une graine de cumin,
tel est le libéré, l'*avadhūta*. (155)**

La saveur est une notion essentielle de l'esthétique comme de la métaphysique indienne, ce qui montre une fois de plus le rôle majeur de l'expérience qui vient nourrir la connaissance, et inversement. L'une sans l'autre n'a pas de sens. Les textes évoquent ainsi à maintes reprises la saveur, *rasa*, du *Brahman* ; cette gustation du sacré se perçoit dans la plus grande tranquillité, elle-même suscitant la « saveur de l'apaisement », thème fondamental de la théorie esthétique d'un Abhinavagupta⁴⁹, ou d'un Viśvanātha (XIV^e-XV^e s.).

Goûter l'essence immatérielle d'une chose, en savourer l'indicible saveur, procure un état de bonheur, qui peut ramener au sentiment de l'espace médian, au cœur de soi. Cette faculté de susciter l'intériorisation est ainsi notamment attribuée au goût qui procède essentiellement d'une sensation interne. C'est pourquoi la notion de saveur fut retenue également dans les domaines du *yoga* ou de voies spirituelles. Du centre retrouvé, la conscience peut accéder à l'infini ; ainsi, comme le suggère Viśvanātha, l'expérience du *rasa* peut-elle conduire à celle du *Brahman*⁵⁰, la puissance universelle infinie :

« La saveur, ou jouissance esthétique, (*rasa*) est la sœur jumelle de la gustation du sacré. »

On trouve également de nombreuses références à l'expérience d'une saveur ou d'une sensation imprégnant tout l'être dans les textes bouddhiques anciens. Voici, par exemple, une évocation suggestive de sensations internes suscitées par le recueillement (*dhyāna*) :

« Cela produit une félicité remplissant tout le corps, c'est comme une joie chaude qui inonde le corps, le rend flexible, tendre, heureux⁵¹. »

*āvartayati yaḥ samyak svasvamadhye svayaṃ sadā /
samatvena jagad vetti so'vadhūto'bhidhīyate // (156)*

**Celui qui fait retour au cœur de lui-même
et y demeure spontanément, sans faillir,
Celui-là perçoit le monde sous le sceau de l'égalité,
tel est le libéré, l'*avadhūta*. (156)**

Le thème du retour exprimé dans ce verset par le verbe *āvartayati* (*ā-VRT* faire retour à) est fondamental car l'essence de l'être se situe métaphoriquement dans le centre d'où toute vie fulgure. Ayant réintégré cette dimension, le *yogin* n'est plus séparé ni de lui-même ni de l'univers ; comme du centre du cercle, tous les points du cercle sont à équidistance, de même, le sage voit en toute chose l'Un, le *Brahman*, l'Absolu, et perçoit sous la diversité du monde l'unité de l'essence créatrice.

Il discerne ainsi l'égalité-unicité en la multiplicité ; ces vers extraits de la *Śvetāśvatara Upaniṣad* expriment à leur manière la même égalité du regard que celui qui est porté par le *Nāthayogin* :

« *Brahman*, tu es Un. Bien que dénué de forme, c'est toi qui par ta puissance fais jaillir les formes multiples. Puisant en toi-même, tu crées l'univers entier et, à la fin des temps, le fais revenir en ton sein (...)

Tu es *Agni*, le Feu, tu es *Āditya*, le Soleil, Tu es *Vāyu*, le Vent, tu es *Chandramas*, la Lune, et les étoiles brillantes, tu es *Hiranyagarbha*, le sein doré de la création, tu es les Eaux cosmiques, tu es *Prajāpati*, le Seigneur de la Création⁵². »

*svātmānamavagacched yaḥ svātmanyevāvatiṣṭhate /
anutthānamayaḥ samyak so'vadhūto'bhidhīyate // (157)*

**Celui qui se tient enraciné dans le Soi, absolument sans effort,
Accède à sa propre essence, tel est le libéré, l'*avadhūta*. (157)**

La précision de l'absence d'effort n'est pas anodine, car si l'effort, tout comme la persévérance, est un ingrédient indispensable au début du

cheminement, il vient un moment où il devient obstacle à l'expérience de la vie dans sa plus simple essence. Il s'interpose alors comme un ultime écran mental.

Se poser avec stabilité en soi suffit, à condition de demeurer présent à la Lumière-conscience qui se diffuse d'instant en instant, telle une onde traversant toute réalité.

Comment suggérer cette inexprimable intuition de l'Essence ? Voici deux tentatives, l'une shivaïte, l'autre bouddhiste, toutes deux d'inspiration *tāntrika*, qui parviennent à transmettre au fil des mots le goût de cet indicible :

Ce premier extrait provient d'un commentaire d'Abhinavagupta sur un verset d'un texte d'hommage à Śiva, composé par Bhaṭṭanārāyaṇa :

« La portion de félicité qui réside dans tout plaisir de la vie courante n'est autre que la prise de conscience de son propre Soi⁵³. Ce que l'on nomme félicité (*ānanda*) n'est autre que la manifestation de notre essence, qui est "prise de conscience" de notre nature véritable, le Soi. (...) Tout ce que l'on éprouve comme bonheur, en ces trois mondes, n'est qu'une goutte de cet océan de félicité, le dieu Śiva, hommage à lui⁵⁴ ! »

Dans le bouddhisme tibétain également, l'intuition de l'essence est exprimée en termes d'expérience du centre (*bindu*) ou du cœur, comme germe du *Tathāgata* (l'Ainsi-allé, le Bouddha). Le retour à cette dimension est compris comme résorption, réintégration du centre. L'essence ou germe-embryon du *Tathāgata* est essence de l'Éveil.

« Dans tous les êtres est cachée l'essence de l'Éveil⁵⁵. »

« Tout comme le beurre existe au sein du lait, le *tathāgata* imprègne tous les êtres⁵⁶. »

Cette nature de l'Éveil est comme un trésor enfoui. Dans le *Tathāgatagarbhasūtra* sont donnés neuf exemples afin d'illustrer le caractère caché, mais éminemment réel et vivant, de la nature de l'Éveil en tous les êtres :

- une statue du Bouddha dans un lotus fané ;
- le miel au milieu des abeilles ;
- une graine dans sa cosse ;
- de l'or dans les immondices ;
- un trésor dans le sol ;
- une semence d'arbre dans un fruit ;
- une statue de bouddha sous des haillons ;
- un futur guide des hommes dans le sein d'une femme laide et pauvre ;
- une statue en métal précieux dans de l'argile.

« En tous les êtres sensibles des sphères cosmiques existe naturellement le *tathāgatagarbha*, comme l'huile imprègne la graine de sésame. Son support est le corps physique et sa demeure est au centre du cœur (...) C'est le lieu naturel de la lumière du Cœur-conscience⁵⁷ (...) »

*avabhāsātmake bhāsaḥ prakāśe sukhasamsthitaḥ /
līlayā ramate loka so'vadhūto'bhidhīyate // (158)*

**(La conscience du *yogin*) est cette irradiante splendeur (*bhāsaḥ*)
où viennent se refléter les réalités (*avabhāsa*)⁵⁸.**

Pleinement établie dans la félicité,

elle fait de la Lumière-conscience sa demeure.

**(Ainsi), par jeu, (ce *yogin*) prend-il plaisir au monde,
tel est l'*avadhūta*. (158)**

*kvacid bhogī kvacittyāgī kvacinnagnaḥ piśācavat /
kvacidrājā kvacācārī so'vadhūto'bhidhīyate // (159)*

**Ici, il jouit de l'expérience du monde, là, il y renonce,
là encore, il (apparaît) en mendiant aussi nu qu'un démon,**

en roi ou moine itinérant, tel est le libéré, l'*avadhūta*. (159)

Le verset 158, simple en apparence, présente cependant une difficulté de traduction liée aux divers termes appartenant au champ sémantique de la lumière. Les termes *avabhāsa*, *bhāsa*, *prakāśa* sont tous des modulations d'une même réalité. Afin d'éviter les répétitions en français, il faut tourner la phrase autrement. On peut ainsi comprendre ce premier vers comme suit :

– *bhāsa* : la luminosité intense de la conscience du *yogin*, « irradiante splendeur » évoque une dynamique au sein de la luminosité.

avabhāsa-ātmaka : consiste en, est peuplée de, « réfléchissements lumineux » qui apparaissent au sein de cette lumière, comme des nuages dans le ciel surgissent et se résorbent.

– *bhāsa* : la lumière de cette conscience ; *saṁ-sthita* : s'est pleinement, entièrement, établie, a fait sa demeure de ; *prakāśe* : dans la Lumière-conscience originelle, infinie.

Sukha, dans ce contexte, désigne plus que la joie ou le simple bonheur ; il s'agit du bonheur suprême, de la félicité ou de la béatitude, *sukhin* désignant le bienheureux.

Cette image fait allusion à la théorie du reflet (*pratibimbavāda*) : la conscience est telle un hologramme vivant en laquelle les images mentales, visuelles, auditives, mémorielles, etc. viennent se refléter. La conscience est l'espace de leur « apparaître ». Le *yogin* qui a pris conscience de ce phénomène et discerné la nature des réalités (en tant que reflets à l'intérieur de son esprit), dépose sa conscience en la Conscience universelle, perçue comme une Lumière infinie, dotée d'une créativité illimitée.

Ayant trouvé le moyeu de la roue du devenir, s'y étant établi fermement, le *yogin* participe à tout moment de la Conscience-lumière-énergie irradiante ; tout son être reflète cette réalité, naturellement, sans effort. C'est pourquoi, tel un acteur qui ne s'identifie pas au rôle éphémère qu'il joue, il peut assumer diverses apparences sans pour cela en être affecté. C'est la surabondance de sa plénitude qui rejaillit en ces aspects contrastés,

auxquels le *yogin* ne s'attache pas car son *svadharma* (sa nature profonde) est de goûter, à travers eux, l'essence universelle.

Les textes du Shivaïsme du Cachemire, le *Vijñāna Bhairava* notamment, donnent des précisions qui peuvent éclairer cette approche, même si elle n'est pas spécifiquement mentionnée par Gorakṣa. Selon ce courant, l'effervescence des énergies de la conscience fournit un puissant moyen d'intensifier la perception de la vie universelle en soi. Par exemple lorsque les sens sont comblés par des sons, visions, touchers agréables, une certaine euphorie imprègne l'être et épanouit le « Cœur-conscience ». De même, aucune unification ne serait possible sans l'expérience fondamentale du « centre » ; il ne s'agit pas là d'un point mais d'une dimension correspondant au plus intime de l'être, au Cœur, au sentiment du *je suis (aham)*.

Dans le *Kakṣyāstotra*, texte perdu de la tradition shivaïte du Cachemire, on trouve un écho édifiant à cette simultanéité intégrant l'espace médian (l'axe) et son rayonnement :

« Si, à l'aide de (ton) cœur, tu projettes ta vision et toutes les autres énergies, simultanément et de toutes parts, vers leurs objets respectifs (couleurs...) en demeurant fermement fiché comme un pilier d'or au plein centre (de tes activités), tu apparais alors comme l'Unique, le fondement de l'univers. »⁵⁹

*viśvātītam yathāviśvaṃ ekameva virājate /
samyogena sadā yastu siddhayogī bhavettu saḥ // (160)*

**Ce qui est immanent à l'univers comme ce qui le transcende,
(tout cela) brille en la même unité.
Se tenant toujours en cette parfaite jonction,
le *yogin* atteint l'accomplissement. (160)**

Le discernement qui perçoit l'unité en tout le multiple, reliant la présence dans le monde au principe qui le fonde, conduit à la plénitude car cette vision n'est pas fragmentée par les notions duelles. La manière dont on

regarde les choses et les êtres transforme notre rapport entre ces choses et nous-mêmes.

*udāsīnaḥ sadā śāntaḥ svastho'ntarnijabhāsakaḥ /
mahānandamayo dhīraḥ sa bhavet siddhayogirāt // (161)*

**Dénué de passion, paisible à jamais,
établi en sa nature véritable,
rayonnant de sa lumière innée,
Ce sage empli d'une suprême béatitude devient
Le meilleur des *yogin* réalisés (*siddhayogirāj*). (161)**

Cette évocation de l'être réalisé, sobre et précise, ne peut être l'œuvre que d'un *yogin* ayant éprouvé cet état. L'idée de naturel, de spontané, doit être soulignée, une fois de plus : le terme *sva-stha*, « se tenant en soi-même », « établi dans le Soi », désigne un état où la pensée demeure sans artifice, sans élaboration mentale, ancrée dans la plus profonde strate de l'être d'où sourd la lumière du Soi : la nature véritable. Même s'il n'est pas explicitement cité, un sentiment d'espace ouvert et irradiant accompagne cette description, du fait de la diffusion de la lumière innée.

Cet aspect correspond à l'expérience du recueillement où la pensée cesse d'être linéaire ou discursive, voire dispersée. Elle cède la place à une conscience dépassant les limites habituelles, ouvrant alors sur un espace ressenti comme infini, selon le *Dīgha-Nikāya*, texte datant des origines du bouddhisme. Décrivant les quatre ravissements (*samāpatti*), le texte met en lumière la notion d'infini, sous forme de prises de conscience successives :

*Infini est l'espace,
Infinie la conscience,
Vraiment il n'y a rien,
Ni perception ni non-perception.*

*paripūrṇaprasannātmā sarvāsarvapadoditaḥ /
viśuddho nirbharānandaḥ sa bhavet siddhayogirāt // (162)*

Celui dont le Soi est plénitude et quiétude parfaite,

**parvenu au-delà des notions du tout et de l'incomplet,
Absolument pur, comblé de béatitude,
il devient le meilleur des *yogin* réalisés (*siddhayogirāj*). (162)**

Le degré de réalisation du *yogin* dépend de son amplitude de conscience. À son apogée, il devient *siddha-yogi-rāj*, ce qui met en évidence sa qualité de *rāj*, celui qui exerce sa souveraineté, le roi sur le plan social, plus justement le souverain de lui-même ; par ailleurs, il est celui qui rayonne, celui en qui un rayonnement se diffuse. En effet, la racine *RĀJ* signifie « régner, maîtriser », mais également « illuminer, briller ».

*prasaram bhāsate śaktiḥ samkocam bhāsate śivah /
tayoryogasya kartā yaḥ sa bhavet siddhayogirāt // (163)*

**Śakti manifeste l'expansion,
Śiva la résorption du monde phénoménal.
Celui qui met en œuvre la jonction des deux
devient le meilleur des *yogin* réalisés (*siddhayogirāj*). (163)**

Un double mouvement semble animer le vivant et l'univers depuis leur origine : l'alternance expansion-contraction anime tous les rythmes, de l'infiniment petit à l'infiniment grand : cellules, souffle, jours et nuits, saisons, cycles cosmiques, etc. Le *yogin*, comme le poète, peut, par son intuition, entendre ces rythmes ; Rabindranath Tagore rend hommage au rythme universel à travers la métaphore du fleuve :

« Le même fleuve de vie qui court à travers mes veines jour et nuit court à travers le monde et danse en pulsations rythmées. C'est cette même vie qui passe à travers la terre sa joie en d'innombrables brins d'herbe, et éclate en de fougueuses vagues de feuilles et de fleurs...

Je sens mon corps glorifié au toucher de cette vie universelle, car ce grand battement de la vie des âges, c'est dans mon sang qu'il danse en ce moment⁶⁰. »

*gate na śokam vibhavana vācā prāpte na harśam ca karoti yogī /
ānandapūrṇo nijabodhalīno na bādhyate kālapathena nityam // (164)*

Du fait de sa souveraineté, le *yogin* ne manifeste par la parole ni peine dans la perte, ni joie dans l'acquisition.

Empli de béatitude, immergé dans la connaissance de soi, Jamais il ne se laisse opprimer par le cours du temps (164)

Dans la tradition hindoue, de son vrai nom *sanātana-dharma*, le *dharma*, la Loi éternelle du bon ordre des choses, de l'Harmonie cosmique, est le socle de toute l'architecture socio-religieuse. Au niveau individuel ce *dharma* s'exprime en tant que devoir, obéissance à une loi supérieure qui exige rectitude et sincérité.

Par ailleurs, les sentiments ou émotions antagonistes tels que la peur et le plaisir, la colère et l'hilarité... n'agitent plus le *yogin* pleinement conscient du Soi qui lui est immanent. Peut-on dire qu'il a à la fois intégré et dépassé cette loi qui régit le monde ? Il est investi d'une souveraineté innée (*vibhava*) ; ce terme signifiant également prééminence, puissance, vient de la racine verbale *vi-BHŪ* (« être capable de », au causatif, percevoir, réfléchir, éclaircir).

Immergé dans la conscience profonde, il s'abreuve au Soi universel, le temps qui flue n'a plus cours, il vit dans l'instant d'éternité. Une image analogue peut se lire dans le *Dīghanikaya* :

« Ce bonheur accompagné de joie, né du *samādhi*, inonde alors tout son être, tel un étang profond où l'eau jaillirait d'une source souterraine.

Il inonde tout son être de ce bonheur dépouillé, fait de joie, dont la plénitude est pareille au lotus aux couleurs variées, tout entier en l'eau. »

4. La grandeur du maître véritable

Sadguru-mahimā

Le fait de consacrer un chapitre important, celui qui clôt l'ensemble des versets, à la grandeur du maître véritable, prouve l'intérêt que porte Gorakṣa à ce sujet central. Il l'est, en effet, pour la culture indienne dans tous ses aspects. Aucun des domaines impliquant la connaissance ou le savoir-faire, qu'il s'agisse de l'art le plus achevé ou d'une simple technique

manuelle, n'élude la transmission par la présence d'un maître. Combien plus précieux, plus mystérieux encore, est l'influx, parfaitement libre, d'un esprit à l'autre, d'un cœur à un autre, qui a pour efficacité l'apaisement intérieur, le dévoilement de la lumière, la transformation totale. Le maître n'existe que par la lignée, parcourue par un courant de conscience et de grâce dépassant toute forme. C'est là sa grandeur (*mahimā*), c'est-à-dire sa puissance, sa gloire, termes qui pourraient paraître pompeux, mais il faut revenir à l'étymologie de *mahimā* ou *mahat* (« grand ») pour en saisir toute la portée.

La racine verbale *MAH*⁶¹ (originellement *MAGH* ou *MAÑH*) signifie : réjouir, transporter de joie, exalter, magnifier, célébrer, estimer au plus haut point. Les termes *magnus* (« grand » en latin), *might* (« pouvoir » en anglais), *much* (beaucoup en anglais), parmi d'autres, dérivent de cette racine. Sans détailler davantage, on peut constater que les termes sanskrits liés à *MAH* véhiculent une constellation de sens comprenant les notions suivantes : force, abondance..., mais aussi lumière, resplendissement, joie. On comprend ainsi le choix de ce vocable pour désigner le rayonnement du maître véritable, qui, par sa générosité, répand l'abondance et dissout les vains remparts de l'ego pour laisser entrer la lumière dans le cœur du disciple.

Quant à *guru*⁶², le nom désignant le maître spirituel, il s'apparenterait à *giri*, la montagne ; en tant qu'adjectif, son sens général, ordinaire, est « lourd ». Cependant, un supplément de sens peut se déceler dans la racine *GUR*, « (s') élever, faire effort ». Des liens intéressants du point de vue sémantique, mais toujours hypothétiques dans le domaine étymologique, sont mentionnés avec d'autres racines, dans le dictionnaire sanskrit-anglais de Monier-Williams ainsi que dans le livre consacré aux racines verbales sanskrits de William Dwight Whitney⁶³. En voici, très brièvement, quelques traits pertinents relatifs aux sens de *guru*, le maître.

Tout d'abord apparaît l'analogie maître-montagne (*guru-giri*), symboliquement riche : le maître devient l'axe et le canal reliant terre et ciel, il incarne à la fois la stabilité et l'élévation, ne cessant de parcourir,

depuis la base jusqu'au sommet, les chemins de l'existence afin de guider les disciples vers la cime d'où les horizons infinis se déploient. Il accompagne ainsi toutes les saisons de la métamorphose, permettant le passage du multiple à l'un.

On notera également que *gir* (un homonyme ?) signifie également montagne, chant, invocation, célébration (le maître est digne de louange). La racine associée *GUR/GĀ* renvoie ainsi à l'action d'invoquer ou d'enseigner, vocation du maître, ainsi qu'à l'acte de rendre grâce (*to greet* en anglais). Grâce et *guru* se trouveraient ainsi liés étymologiquement.

L'on peut ajouter une nuance essentielle, se rapportant aux métaphores spatiales si chères à l'Inde : le terme *guru* est associé à la largeur, à l'amplitude, à l'intensité (jusqu'à la véhémence), à l'importance et à la valeur, ce qui explique la désignation du précepteur spirituel. Celui-ci élève dans le disciple l'intensité de la conscience et amplifie, épanouit, son espace intérieur qui était contracté. Ces ajustements sont nécessaires pour le chant également : spatialité, intensité, densité de présence font du corps-esprit, parfois absent de lui-même, une montagne magnétique, tout comme Aruṅācala⁶⁴, vivante incarnation de Śiva.

*sahajaṃ svātmasaṃvittiḥ samyamah svasvanigrahaḥ /
svopāyaṃ svasvaviśrāntiḥ advaitaṃ paramaṃ padam /
tājñeyam sadgurorvaktrānnānyathā śāstrakotibhiḥ // (165)*

**L'état inné, c'est la conscience de sa propre essence,
La maîtrise parfaite, c'est la saisie du Soi le plus intime.
La voie du Soi, c'est le repos en sa propre essence,
la non-dualité, voilà le domaine suprême !
C'est cela qu'il faut connaître de la bouche du maître véritable,
Et non autrement, (même) par des millions de traités. (165)**

Se mettre en relation avec la réalité que l'on est, c'est pour les sages de l'Inde le simple éveil.

À la question de savoir quel culte offrir à Hara, autre nom de Śiva, Lallā, comme Gorakṣa, répond ainsi :

« Le juste culte à rendre à Hara, c'est le discernement du Soi,
Et la suprême demeure à gagner, la Conscience même de Śiva⁶⁵. »

On sait la proximité des *Nāthayogin* avec le bouddhisme tibétain ; ils partagèrent de nombreuses intuitions et perspectives, parmi lesquelles l'expérience du spontané.

Au ^{xv}^e siècle, Kunlegs, *yogin* peu conformiste du bouddhisme Vajrāyāna⁶⁶, découvre l'universelle vacuité et, à partir de là, vit puis enseigne les plus hautes expériences intérieures. Comme les adeptes du Tch'an, il privilégie une méditation sans tension, l'absorption spontanée en laquelle les pensées ordinaires, impressions variées..., spontanément, se dissolvent. La vacuité coïncide avec la disparition du moi qui fait obstacle, et donc avec un état sans artifice.

Dans les extraits suivants, Kunlegs évoque le naturel et le spontané, une forme sans forme figée, non duelle, qui est pour lui le fondement d'une méditation authentique :

*Si l'on ignore la méditation faite de repos continu,
à quoi peut mener une méditation obstruée de pensées ?
Pour la méditation sublime, ne médite point avec ton intellect !
Pour le calme spontané, laisse-le là et ne crée pas avec artifice !
Si l'on veut méditer, que ce soit comme s'il n'y avait pas de
méditation⁶⁷ !*

En Occident, Maître Eckhart exprime également son émerveillement devant l'expérience de la non-dualité qui met fin à tous les tourments au sein de l'existence ; ses propos coïncident presque terme à terme avec ceux de Gorakṣa :

« Quel merveilleux état à l'extérieur et à l'intérieur : saisir et être saisi, voir et être vu, embrasser et être embrassé, c'est le terme où l'esprit demeure en paix, dans l'unité de la chère éternité⁶⁸. »

*asādhyāḥ siddhayaḥ sarvāḥ sadguroḥ karuṇāṃ vinā /
ataḥ sadguruh samsevyah satyamīśvarabhāṣitam // (166)*

**Nul accomplissement ne peut être atteint
sans la compassion du maître (*guru*).
Ainsi le maître doit-il être vénéré,
telle est la vérité enseignée par le Seigneur. (166)**

Le maître, dont la grandeur est célébrée, est « l'interface » entre la conscience individuelle et la réalité suprême, considérée comme Conscience-énergie. Le disciple débutant serait englouti s'il s'immergeait directement dans cet océan infini, le maître est donc là pour lui transmettre avec une juste mesure le flot de grâce qui, peu à peu, le transformera, en faisant fondre les carapaces et les limitations.

Grâce à cela, certains disciples peuvent à leur tour devenir des maîtres authentiques afin de perpétuer le courant de la tradition. Dans les *Upaniṣad*, le banyan, arbre immense, symbolise le mystère de cette transmission : ses branches, qui replongent dans la terre, deviennent à leur tour des arbres, prolongeant et renouvelant ainsi l'arbre originel.

*anubhūṣati yo nijaviśramam sa gurupādasaroruhamāśrayet /
tadanusamsaraṇāt paramam padaṃ samarasīkaraṇam ca na dūrataḥ
// (167)*

**Celui qui aspire intensément à la paix innée,
qu'il prenne refuge aux pieds de lotus du maître.
En suivant ce précepte, le suprême domaine à la saveur unique
est alors très proche. (167)**

En tant qu'être vertical, l'homme est relié à la Terre par ses pieds (*pada*) et au Ciel par sa tête. Les pieds jouent un rôle important dans l'iconographie et la statuaire indiennes, non seulement celles de Viṣṇu (« Vishnou », l'Omnipénétrant), mais également celles du Bouddha, avec le thème des « Empreintes de pied » du Bouddha, en correspondance avec le pilier solaire, la roue aux mille rayons, le sanctuaire, signes de sa présence.

Par ailleurs le lotus symbolise le déploiement en sa plénitude ainsi que l'ascension, depuis la boue de l'étang, jusqu'à la lumière.

C'est dans cette dynamique que s'inscrit le cheminement du *yoga*, voie de connaissance de soi, qui s'adresse à l'être tout entier. Le chercheur sans concession que fut le Bouddha a montré l'intensité de la quête, qu'il exprime en ces termes :

« Plutôt que de vivre cent ans d'une vie indolente à l'énergie déficiente, mieux vaut ne vivre qu'un seul jour en son intensité jaillissante⁶⁹. »

En écho de cette parole saisissante, on trouve dans le *Traité de la fleur d'or*⁷⁰, au chapitre intitulé « Formule merveilleuse pour le lointain voyage », une évocation de la vie pleine d'intensité et de fécondité, qui suit l'union alchimique du plomb et du mercure (*chouei-yin*), du Tigre et du Dragon :

« Dès que les deux substances entrent en contact, elles s'unissent indissolublement ; il en résulte une vie incessante : cela va et vient, monte et retombe de soi-même dans la demeure de la force primordiale. On éprouve une sensation de clarté et d'infinité. Le corps entier se sent léger, capable de voler. C'est l'état dont on dit : les nuages emplissent les mille montagnes. Progressivement le va-et-vient devient silencieux, les montées et descentes imperceptibles. Le pouls s'arrête, la respiration cesse. C'est l'instant de la véritable union procréatrice, l'état dont il est dit : la lune rassemble les dix mille eaux. Au centre de cette obscurité, le cœur céleste entre soudain en mouvement. C'est le retour de la Lumière unique, le moment où l'enfant prend vie. »

Jonction des opposés, expansion de l'essence dans une effusion naturelle, cela n'est pas contraire au repos, à l'immobilité ; le texte, plus loin, insiste sur ce point :

« Si le cœur n'a pas atteint au repos complet, il ne peut se mouvoir. »

Mais, s'il le connaît, il suit le mouvement du Ciel, dépourvu d'intention, se coulant dans le courant de la vie. C'est alors qu'il savoure la sève de l'unité (*samarasa*) ; en d'autres termes, il voit la lumière originelle et unique de la conscience qui sous-tend et transparaît à travers tout phénomène. La métaphore de la naissance de l'enfant correspond à l'éveil, ressenti comme passage d'un état à l'autre, d'un espace clos, la chrysalide, à un espace ouvert, le ciel.

*kathanāt śaktipātādvā yadvā pādāvalokanāt /
prasādāt sadguroḥ samyak prāpyate paramaṃ padam // (168)*

**Que ce soit par un texte, par la « descente » de l'Énergie
Ou par un regard du maître vénéré,
C'est (toujours) par la grâce du maître véritable,
que le domaine suprême est atteint en sa plénitude. (168)**

Śaktipāta, la descente ou chute de l'Énergie, est synonyme de la grâce dans le *Tantra* shivaïte cachemirien et, plus largement, dans les doctrines du *yoga*. Quant au regard du maître, il est à même de transmettre l'énergie spirituelle, tout comme sa parole ou son silence. La présence du maître est dans ce verset suggérée par le terme *pāda* (« pied »), si bien que l'expression *pāda-avaloka* signifie ici le regard du maître vénéré ; il est en effet de coutume dans la culture indienne de désigner ainsi, avec le plus grand respect, toute personne vénérable.

L'état suprême (*paramaṃ padam*) se dévoile, selon Gorakṣa, simultanément, pleinement, avec justesse, comme il convient : tels sont les divers sens de *samyak*. Il correspond à l'espace de la conscience une et indivise.

*vañmātrādvātha dr̥kpātād yaḥ karoti ca tat kṣaṇāt /
prasphuṭaṃ śāmbhavaṃ vedyam̐ svasam̐vedyam̐ param̐ padam // (169)*

**Ainsi, uniquement par une parole ou la portée d'un regard,
le maître donne accès au domaine suprême de Śambhu,
qui doit être connu et éprouvé par soi-même. (169)**

L'auteur juge assez important l'événement de la transmission de l'énergie spirituelle par le maître pour en reprendre les éléments dans deux versets consécutifs. Il insiste dans celui-ci sur la dimension centrale de l'expérience qui doit être vécue en soi, par soi. En écho résonne une strophe d'Utpaladeva (IX^e siècle), extraite de la *Śivastotravallī* (« guirlande d'hommage à Śiva »), où il invoque la présence de cette expérience en tout moment de la vie. Sa propre conscience, de même nature que la Conscience cosmique, est perçue comme une présence lumineuse et paisible qui jamais ne s'éteint. C'est cela le domaine suprême, éprouvé par soi-même, vénéré comme Lumière des lumières dans ce poème de Utpaladeva, qui fut le *paramaguru* d'Abhinavagupta (« le maître de son maître »).

*Lorsque disparaît le soleil (l'état de veille), accompagné des autres planètes,
La nuit de Śiva resplendit alors, rayonnant de sa propre lumière.
L'insondable immensité (de la manifestation), disparaît sous le rayonnement de sa splendeur intime ;
Puisse-t-elle sans cesse briller pour moi, au cœur même de l'existence phénoménale,
Ce joyau incomparable, c'est toi⁷¹ !*

*karuṇākhaṇḍapātena chittvā pāsāṣṭakam śiśoḥ /
samyagānandajanakah sadguruḥ so'bhidhīyate // (170)*

**Par la grâce d'une compassion sans faille,
il tranche les huit liens du disciple,
Et fait naître (en lui), pleinement, la béatitude,
tel est le véritable maître⁷² (*sadguru*). (170)**

C'est par son amour désintéressé, de nature universelle, que le maître accompli instille le baume de la grâce en son disciple. Tel est le sens de « la grâce », littéralement « chute ou descente de l'énergie » (*śaktipata*). Mais pour que celui-ci s'infuse parfaitement, il est nécessaire de mettre fin aux obstacles, consignés ici sous la forme de l'octuple lien : haine, doute, crainte, honte, médisance, conformisme, arrogance, conscience de caste⁷³.

La limitation engendrée par ces liens a pour conséquence un « rétrécissement » du sentiment du *je suis*, comme le disent les maîtres du *Tantra*. La puissance de connaissance et d'action dépend de la manière dont on considère son être (corps, pensée, souffle...) : en tant qu'élément isolé, limité au moi, ou en tant que partie intégrante de la Conscience cosmique. La béatitude naît ainsi d'une mise au large de l'âme individuelle qui, engoncée dans ses cuirasses, étouffait, ne pouvant vibrer comme le requiert sa nature. Le maître, quelle que soit la forme prise, libère d'un fardeau et d'entraves longtemps passés inaperçus. Ainsi, Abhinavagupta dans les *Huit stances sur l'Incomparable*, associe-t-il la félicité à cette libération inopinée :

« Cette félicité n'est pas comme l'ivresse du vin ou celle des richesses, ni même semblable à l'union avec la bien-aimée. L'apparition de la Lumière-conscience n'est pas comme un faisceau de lumière que répand une lampe, le soleil ou la lune. Quand on se libère des différenciations accumulées, l'état de bonheur est une allégresse comparable à la mise à terre d'un fardeau, l'apparition de la Lumière est l'acquisition d'un trésor oublié : le domaine de l'universelle non-dualité. »⁷⁴

*kimatra bahunoktena śāstrakotiśatena ca /
durlabhā cittaviśrantirvinā gurukṛpām parām // (171)*

**Bref, à quoi bon une abondance de mots
ou des centaines de millions de traités !
La quiétude de la conscience est difficile à atteindre
sans la suprême compassion du maître. (171)**

Tout dépend de quelle parole il s'agit : seule agit en profondeur celle qui est émanée d'une conscience vivante, qui transmet sa paix et sa félicité spontanément ; la parole libératrice peut toutefois prendre une autre forme que le verbe, assumant l'aspect d'un signe, banal en apparence, de la vie. Tout est parole pour le cœur sensible.

La paix suit l'épanouissement intérieur ; or, de cela dépend le bonheur, terme galvaudé, mais à la signification pleine de surprises en sanskrit, le

nom *sukha* suggérant un espace heureux, bien centré. Dans ce verset de la *Bhagavad-gītā*, le lien paix-bonheur est suggéré en ces termes :

« Pour qui n'est pas en *yoga* (ne connaissant pas l'union), ni intelligence ni concentration de pensée, pour qui est sans concentration, point de paix, et pour celui qui est sans paix, comment trouver le bonheur⁷⁵ ? »

On comprend alors l'importance de la compassion qui dénoue les liens du moi comme les nœuds de la pensée. Bouddhistes, jaïns, hindous, toutes les écoles hindoues attribuent la cause de la souffrance à l'ego (*ahamkāra*), antinomique de la quiétude :

« Eh ! ego, les ravages de ton action sont sans limites : tu n'es satisfait que si tu es glorifié devant les autres, et si les autres sont abaissés devant toi ; tes désirs ne cessent de te harceler...

Hélas, ta vie est si courte, pourtant que d'ambitions ! Combien de mal peux-tu causer⁷⁶ ! »

L'expérience de la paix est concomitante de celle de la liberté de l'espace vacant : plus profond est l'apaisement, plus vaste l'espace interne qui entre en osmose avec l'espace autour de lui. Cet espace n'est en dernier ressort que celui de la conscience diffuse dans le corps. Ainsi, bien que lié à la pratique des souffles et des énergies internes, qui relèvent du corps subtil, le *yoga* selon la conception de Gorakṣa fait une large place à la vie de la conscience (*cit*) douée d'énergie. Celle-ci n'est donc pas, comme dans le *Vedānta*, impassible et immobile, mais irriguée de *Śakti*, l'Énergie cosmique, elle est la Danse même qui meut l'univers en tous ses rythmes, harmonies et dysharmonies.

Cette dynamique de vie, profondément cachée en soi mais néanmoins universelle, ne se décèle que dans une tranquillité inébranlable, associée à une attention pleine d'intensité et de lucidité : tel est le but du *yoga* pour les *Nāthayogin*.

Le corps, la conscience, le souffle sont alors transformés en instruments subtils qui permettent au *yogin* de vivre la grande aventure de la Libération (*mokṣa*). Il ne s'agit pas moins que d'une transmutation du corps subtil ou, plus justement, de tout l'être, par laquelle le souffle-énergie et la conscience jouent un rôle-clef ; en d'autres termes le *yoga* ainsi conçu participe d'un processus alchimique intérieur.

*durlabho viṣayatyāgo durlabhaṃ tattvadarśanam /
durlabhā saḥajāvasthā sadguroḥ karuṇāṃ vinā // (172)*

**Rare⁷⁷ est l'abandon des objets des sens,
rare la vision de la Réalité,
Rare l'état inné, sans la compassion d'un maître véritable⁷⁸. (172)**

Comment se fait-il qu'une réalité aussi évidente soit si difficile à atteindre (*durlabha*) ? Sans doute l'être humain est-il engagé dans une tendance invétérée à voir le deux plus que l'un, à diviser et à exclure, sans discerner le socle commun des réalités ; il ne perçoit pas l'entre-deux, l'espace reliant et distinguant à la fois deux choses, tout comme le courant du fleuve relie les deux rives. Les écoles d'Orient et d'Extrême-Orient ont mis l'accent sur la jonction des polarités, voire des opposés : l'action dans le non-agir ou le non-agir dans l'action ne sont pas des apories. De même que voir sans vision, respirer sans souffle, se mouvoir sans mouvement... Les praticiens du *yoga* et des arts martiaux, les danseurs connaissent bien ces moments hors du temps, sans vouloir propre, sans raideur mentale, où les choses se font naturellement, mieux que jamais.

Maître Eckhart, à sa manière, abonde en ce sens car arborer une étiquette ou endosser une identité factice constitue un fardeau asservissant qui limite le *je suis*, infiniment libre par essence :

« Gardez-vous, dit-il, de vous accepter en aucune façon selon que vous êtes cet homme-ci ou cet homme-là, mais selon la nature humaine, libre et indivise. »

Cet appel à ouvrir la conception de la personne se retrouve dans sa vision de l'homme en tant qu'acteur « sans mode » : puisque vivre, c'est agir, le maître thuringien, que l'on nommait aussi *Lebemeister* (« maître de vie »), enjoint d'agir sans volonté propre :

« C'est à partir de ce fond le plus intime que tu dois opérer toutes ces œuvres, sans pourquoi. Je le dis en vérité : tout le temps que tu accomplis tes œuvres pour le royaume céleste, ou pour Dieu ou pour ton éternelle béatitude, c'est à partir de l'extérieur, tu n'es pas vraiment tel que tu dois être (...).

Car celui qui cherche Dieu selon un mode, prend le mode, laisse Dieu qui est caché dans le mode. Mais celui qui cherche Dieu sans mode, Le prend tel qu'il est en lui-même (...) et il est la vie même.

Celui qui interrogerait la vie ainsi pendant mille ans : “Pourquoi vis-tu ?”

Si elle pouvait répondre, elle dirait : “Je vis parce que je vis.”

C'est parce que la vie vit de son propre fond et jaillit de son être propre qu'elle vit sans pourquoi (...) de même qu'un homme sincère⁷⁹. »

Bien éloigné d'un Maître Eckhart, sans aucun lien historique avec ce théologien rhénan, l'auteur du *Recueil des paroles de Gorakṣa* ne récuserait pourtant pas certaines de ces paroles. Tous deux sont partisans du spontané, du *je suis*, essence de l'être non figée dans un moi-cuirasse, tous deux tiennent en haute estime la connaissance, le retrait des sens, pour l'un dans l'absorption du *samādhi*, pour l'autre dans le fond sans fond où fulgure la « petite étincelle de l'âme ».

Bien sûr, de grandes différences les opposent, concernant leur approche de la réalité divine, et plus encore, l'exercice du corps, du souffle, des centres vibratoires. Cependant, une entente à un niveau plus profond semble les réunir ; ne souscriraient-ils pas tous deux à cette expérience de l'union à la réalité suprême, conduisant à l'unité réalisée spontanément en soi, telle qu'elle est énoncée par cet auteur cachemirien, épris de non-dualité, conciliant immanence et transcendance ?

« Ce qu'est le sens de la plus haute réalité, je te le dis ô déesse ! C'est le fait de s'unir soi-même à la Réalité sans division, suprême, subtile, sans existence concrète objective, qui est lumière et félicité, transcendante et ne faisant qu'un avec l'univers⁸⁰. »

CONCLUSION

Dans une tradition fondamentalement orale, l'arbre du *Tantra*, comme l'un de ses rameaux essentiels qu'est le *yoga*, a laissé des textes écrits de grande portée, qui permettent aux hommes qui leur ont succédé, partout dans le monde, de se repérer peu ou prou. Dans ce « multivers » riche de diverses dimensions (corps, énergie, souffle, conscience...), reliant l'espace individuel à l'infini du monde, la vie est célébrée comme une onde d'énergie et de conscience, universelle. Infinie dans ses formes, cette réalité à découvrir apparaît au chercheur pleine de promesses et, plus encore, de ce mystère que l'être humain, limité dans ses perceptions et ses intuitions, peine à ressentir et à reconnaître.

Le verset qui clôt le *Recueil des paroles de Gorakṣa* rappelle l'efficacité du maître véritable. S'il évoque sa parole, ce n'est point au sens restreint du verbe audible, articulé en mots et en phrases. Il ne s'agit pas d'un enseignement instructif, ni d'un dialogue se fondant strictement sur la raison, comme entre Socrate et ses disciples, ni même de commentaire sur les textes sacrés ; tout cela peut entrer en jeu, bien sûr, mais ne constitue pas le socle de cette « parole » échangée entre maître et disciple.

La lecture du *Recueil des paroles de Gorakṣa* bénéficie de l'éclairage donné par des théoriciens du *Tantra* tel qu'Abhinavagupta ; ce dernier a clairement exposé par exemple les différents niveaux de la parole et sa conception du rite dans ses études philosophiques¹. De même que le corps ou le souffle, la parole se présente comme une architecture vibratoire dont le fond est un pur silence, indifférencié. Ce vide est, pour le *yogin*, plein de

vie et d'énergie, paix vibrante, riche de toutes les potentialités. Le vide désigne ici l'espace pur de la Conscience-lumière, parcouru par des courants qui, tels des oiseaux dans l'azur, ne le limitent ni ne l'altèrent. Le vide-espace est évoqué par Gorakṣa notamment avec la *khecarī*, nom donné à l'énergie infiniment subtile et vivante, ressentie dans le firmament de la conscience, où toute choses brillent dans une lumière nouvelle. Dans le *Sermon 15*, Maître Eckhart se plaît à commenter cette phrase qui sied bien également à l'esprit du *yogin* : « Que nous marchions dans la nouveauté de la vie ! » (Romains, I.6.4).

Le *yoga* des *Nāthayogin* est vécu comme un rite de renouvellement alchimique, dans lequel le corps vécu devient le champ d'expérience, de connaissance et de métamorphose. Au lieu de se délayer dans une temporalité relâchée, le *yogin* prend la mesure de ses flux vitaux internes, les unit par l'attention multidirectionnelle et centrée à la fois, et, par cet acte central, entre en relation avec la source de vie, présente en son être.

Se relier au corps, lui porter une telle attention, en ses registres invisibles, peut sembler bien étrange à un occidental du ^{xxi} siècle. C'est dans un étonnement mêlé de nostalgie que résidera sans doute l'amorce d'un intérêt pour ces versets de Gorakṣa ; il nous remet en mémoire le lien préexistant mais occulté, qu'il faut donc sans cesse retisser entre soi et l'univers, sous peine d'introduire ici et là des ruptures, causes de dysharmonies profondes.

Enfin, ces paroles venues d'un autre âge, d'une culture trop longtemps méconnue, viennent nous interroger : qu'est-ce que l'être humain, vers quel horizon doit-il tendre, comment peut-il réaliser sa nature ?

Divers éléments de réponse sont fournis tout au long du *Recueil des paroles de Gorakṣa* ; en accord avec les grands axes de la philosophie indienne, d'une part, se trouve dénoncée la puissance d'illusion (*māyā*) et d'ignorance (*avidyā*) qui éloigne l'homme de lui-même, et, d'autre part, est mis en lumière son antidote : les énergies de la conscience, innées, qui, dans le corps même, montrent la voie de l'éveil et de la délivrance.

Dire que les philosophies et les pratiques du *yoga* visent l'éveil, cela sous-entend qu'il règne en l'individu une sorte de torpeur à conjurer. De plus, l'homme « cru », immature, inachevé, est sans cesse en proie à un sentiment d'insatisfaction et de séparation ; il doit, pour y mettre fin, parvenir à maturation, réaliser la jonction intérieure. Tel est le diagnostic qu'en donne le plus célèbre des *yogin*, Gorakṣa, en accord sur l'essentiel avec le Bouddha, Patañjali, les sages des *Upaniṣad*, qui tous parlent d'expérience.

Plus près de nous, dans l'une des pages extraites de ses *Journaux de jeunesse* (1898-1900), Rainer Maria Rilke déplore également une perte de vie et de sens liée à la dissociation sujet-objet ; il dénonce les « choses vides, indifférentes, pseudo-choses, attrapes de vie », sans relation véritable avec le sujet qui les perçoit. Il en va de même pour le corps trop souvent étranger, dissocié du sujet, attendant de devenir un corps pleinement vécu, conscient du soi, du « nous », intégrant les autres dans une réalité plus vaste.

Paradoxalement, cet enseignement multiséculaire nous rapproche de l'instant présent car il ne cesse de ramener le lecteur-auditeur à une simplicité de l'être, en l'incitant à retrouver la saveur unique et fondamentale de la vie : respirer, se poser en soi, ne plus penser ni agir pour ressentir le flux de la vie à l'état pur et, pourquoi pas, pour y parvenir plus aisément, se mettre en résonance avec un autre que soi, appelé maître parce qu'il a déjà fait une part importante du chemin.

Que souhaiter de mieux, pour un texte ancien tel le *Gorakṣa-vacana-saṃgraha*, que de réveiller, une fois encore, l'intérêt des voyageurs un peu perdus dans ce cheminement, au sein de l'océan immense et inconnu de l'existence ? Les siècles passent ; demeure, heureusement, toujours aussi intense et nécessaire, la soif de connaissance :

*Une fois la lumière éteinte,
quand le scribe a achevé d'écrire un texte, la lettre subsiste.
De même, la Sagesse disparue,
les connaissances qu'elle a suscitées subsistent².*

BIBLIOGRAPHIE

Textes-sources en sanskrit de Gorakṣa et de la tradition Nātha

Gorakṣasātakam, with Introduction, Text, English Translation, Notes, Critically edited by Swami Kuvalayananda & Dr S.A. Shukla, Lonavla, Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2016.

Gorakṣasidhāntasamgraha, Janardana Pandeya, Sarasvati Bhavan Granthamālā, 110, Varanasi, Sampurnanand Sanskrit Viśvavidyalaya, 1973.

Gorakṣasamhitā (Part 1), Janardana Pandeya, Sarasvati Bhavan Granthamālā, 110, Varanasi, Sampurnanand Sanskrit Viśvavidyalaya.

Gorakṣasamhitā (Part 2, *Bhūtiprakaraṇam*), Sarasvati Bhavan Granthamālā, 110/2, Varanasi, Sampurnanand Sanskrit Viśvavidyalaya, 1977.

Siddhasiddhāntapaddhati and Other Works of the Nātha Yogis, History Philosophical Doctrine and Practice of the Nātha Sampradāya, by Smt Kalyani Mallik, Foreword by Rao Bahadur P.C. Divanji, Puna, Oriental Book House, 1954. (Sanskrit texts : *Siddhasiddhāntapaddhati* of Gorakṣanātha, *Yogaviśaya* of Minanātha, *Amarauḡha-prabodha* of Gorakṣanātha, *Yogamārtanda* of Gorakṣanātha. Hindi and rajasthani : *Gorakṣa upaniṣad*, *Matsyendraji-ka-pada*, *Bharatariji-ki-sabdi*, *Gopichandaji-ki-sabdi*, *Jalandhari-paoji-ki-sabdi*.)

Amanaskayoga, Mahāyogī Gorakṣnātha, Ramlal Śrivatsava, Gorakhpur, Gorakṣnāthmandir.

Yogabīja, Śivagorakṣa Mahāyogī Gorakhnāth, sanskrit & hindi, Ramlal Srivatsava, Gorakhpur, Gorakhnāthmandir.

Yogakarnika of Agorānanda an Ancient Treatise on Yoga, Narendranāth Sharma, Delhi Eastern Books Linkers, 2004.

Kaulajñānanirnaya and Some Minor Texts of the School of Matsyendranātha (Text from Nepal, 1), Calcutta sanskrit séries n° III, Edited by Prabodh chandra Bagchi, Calcutta, Metropolitan Printing and Publishing House limited, 1934.

Traductions de textes de Gorakṣa et de la tradition Nātha

Collections of Gorakṣa's Sayings, Translation of Gorakṣa-vacana-samgraha by Mishra Narayan, Benares and Vancouver, Ed. Gordan Djurdevic, 2003 (unpublished manuscript).

Amanaskayoga of Gorakhnāth, Critical Edition Translation and Dissertation, by Jason Birch BA, Honours thesis (sanskrit), University of Sidney.

« Yogacūḍāmaṇi upaniṣad », dans *108 upaniṣad*, traduction par Martine Buttex, Paris, Dervy, 2012.

Yoga Chudamani Upanishad Crown Jewel of Yoga, Sanskrit Text with English Translation and Commentary, by Swami Satyadharma, Monger Bihar India, Yoga publication trust, 2003.

The Kaulajñānanirnaya : the Esoteric Teachings of Matsyendrapada Sadguru of the Yogini Kaula School of Tantric Tradition, by Pandit Satkari Mukhopadhyaya (editor) and Stella Dupuis (editor).

Kaulajñānanirnaya of the School of Matsyendranātha, by Prabodh Chandra Bagchi, Varanasi, Prachya Prakashan, 1986.

Kulārnavatantra, Sanskrit Text Taranātha Vidyāratna, Introduction and English Translation, by Arthur Avalon (Sir John Woodroffe) and M.P. Pandit, Delhi, Motilal Banarsidass, first edition 1965, reprint 1984, 1999, 2000, 2007.

Siddhasiddhāntapaddhati, a Treatise on Nātha Philosophy, by M.L. Gharote, Lonavla, Kaivalyadhama, 2005.

Yogakarnika of Aghorānanda, an Ancient Treatise on Yoga, by Narendranāth Sharma, Delhi, Eastern Books Linkers, 1981.

The Khecarī Vidyā, a Critical Annotated Translation of an Early Text of Hathayoga, by James Mallinson, London, Routledge, 2007.

Hatha-yoga-pradīpikā, traité sanskrit de Hatha-yoga, traduction, introduction et notes avec extraits du commentaire de Brahmananda, Préface de Jean Filliozat, par Tara Michaël, Paris, Fayard, 1978.

Corps subtil et corps causal, les six cakras et le kuṇḍalinī yoga, par Tara Michaël, Paris, Le Courrier du livre, 1998.

La Légende immémoriale du dieu Śiva, le Śiva-purāna, traduit du sanskrit, présenté et annoté par Tara Michaël, Paris, Collection « Connaissance de l'Orient », Gallimard, 1991, réimpression 2007.

Le Yoga de l'éveil dans la tradition hindoue (avec le « yoga non mental » ou voie vers l'inconcevable, traduction française du texte *Amanaska yoga*), par Tara Michaël, Collection « L'espace intérieur », Paris, Éditions Fayard, 1992.

La Centurie de Gorakṣa, Gorakṣa śatakam, suivi du guide des principes des siddha (Siddhasiddhānta paddhati), introduction, traduction et notes par Tara Michaël, Paris, Almora, 2007.

Littérature sur les Nāthayogin et autres études : doctrine, philosophie, histoire

Akshaya Kumar Banerjee, *Philosophy of Gorakhnāth with Gorakṣa-vacana-saṃgraha*, Prefatory Note by Mahamahopadhyaya Gopinath Kaviraj M.A.D. Litt., Gorakhpur, Publisher Avedya Nāth, Mahant Dig Vijay Nāth Trust, Gorakhnāth Temple, 1961.

–, *Nātha yoga*, Gorakhpur, Publisher Mahant Dig Vijay Trust, Gorakhnāth Temple.

–, *Yogiraj Gambīrnāth*, Gorakhpur, Publisher Mahant Avedya Nāth, Gorakhnāth Temple, first edition 1954.

Véronique Bouillier, *Ascètes et rois, un monastère de Kānphata Yogis au Népal*, Paris, CNRS Éditions, 1997.

Christian Bouy, *Les Nātha-yogin et les Upaniṣad*, Paris, De Boccard, 1994.

- Georges W. Briggs, *Gorakhnāth and the Kānphaṭa Yogi*, Delhi, Motilal Banarsidass, first edition 1938, reprint 1998, 2016.
- Hélène Brunner, « Un tantra du nord : le *Netra Tantra* », *Bulletin de l'École Française d'Extrême-Orient*, tome LXI, 1974.
- , « Le *sādhaka*, personnage oublié du Śivaïsme du sud », *Journal asiatique* 263 : 411-43, 1975.
- Shashibhushan Dasgupta, *Obscure Religious Cults as Backgrounds of Bengali Literature*, Calcutta, University Press, 1946.
- Swami Digambarji, Mahajot Sahai, *Yoga Kośa, Yoga Terms Explained with Référence to Context*, edited by the Philosophico-Literary Research Department, Lonavla Puna, Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, New enlarged edition, 1991.
- Gordan Djurdjevic, *Masters of Magical Powers, the Nāth Yogis in the Light of Esoteric Notions*, VDM Verlag, 2008.
- Mircea Eliade, *Yoga, immortalité et liberté*, Paris, Payot, 2015.
- , *Le Mythe de l'alchimie suivi d'Alchimie asiatique*, Paris, Livre de Poche, 1992.
- Pierre Feuga, *Tantrisme, doctrine, pratique, art, rituel*, Paris, Dangles, 2010.
- M. L. Gharote, V. A. Bedekar, *Descriptive Catalogue of Yoga Manuscripts*, Lonavla, Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 1989.
- Gopinath Kaviraj, *Some Aspects of the History and Doctrines of the Nātha, the Life of a Yogi*, Princess of Whales Sarasvati Bhavan Series, vol. VI, 1927.
- , *Aspects of Indian Thought, the Doctrine of Pratibhā*, Burdwan, The University of Burdwan, 1966.
- James Mallinson, *The Khecarī Vīdyā, a Critical Annotated Translation of an Early Text of Hathayoga*, London, Routledge, 2007.
- , « Nāth Sampradāya », in *Brill Encyclopedia of Hinduism*, vol. III, p. 407-428, Brill, 2011.
- , « Siddhi and Mahāsiddhi in Early Haṭhayoga », in Jacobsen A., *Yoga Powers. Extraordinary Capacities Attained Through Meditation and Concentration*, p. 327-344, Leiden, Brill, 2001.

- , « The Original Gorakṣaśataka », in White D.G., *Yoga in Practice*, p. 257-272, Princeton, University Press, 2011.
- Ajit Mookerje, Madhu Khanna, *La Voie du Tantra, art-science-rituel*, Paris, Seuil, 1978.
- Jean Naudou, *Les Bouddhistes kasmīriens au Moyen Âge*, Presses Universitaires de France, Paris, 1968.
- André Padoux, *Comprendre le tantrisme*, Albin Michel, Paris, 2010.
- Jean Papin, *Gheranda samhitā, traité classique de hatha-yoga*, original sanskrit, traduction, commentaires, Paris, Alhora, 2005.
- , *Les Śakti sūtra, aphorismes sur l'énergie d'Agastya*, original, traduction du sanskrit et commentaires, préface de Pandit Prithwindra Mukherjee, Paris, Alhora, 2006.
- , *Śiva samhitā, traité classique de haṭha-yoga*, original sanskrit, préface, traduction, notes et épilogue, Paris, Alhora, 2013.
- Alain Porte, *Avadhūta gītā*, traduction et présentation, Paris, Collection « Advaita », Éditions Accarias L'Originel, 2012.
- Lilian Silburn, *Śivasūtra et vimarsinī de Kṣemarāja*, traduction et introduction, Paris, Institut de civilisation indienne, Fascicule 47, Éditions De Boccard, 1980.
- , *La Kuṇḍalinī. L'énergie des profondeurs* (étude d'ensemble d'après les textes du shivaïsme du Cachemire), Paris, Les deux Océans, 1983.
- , *La Mahārthamanjarī de Maheśvarānanda* (avec des extraits du *Parimala*), traduction et introduction (2^e édition corrigée), Paris, Édition De Boccard, 1995.
- Mohan Singh, *Gorakhnāth and Medieval Hindu Mysticism*, Lahore, Oriental College, 1937.
- David G. White, « Le monde dans le corps du Siddha. Microcosmologie dans les traditions médiévales indiennes », dans *Images du corps dans le monde hindou*, Paris, CNRS Éditions, Éd. Véronique Bouillier et Gilles Tarabout, 2002.
- , *The Alchemical Body, Siddha Tradition in Medieval India*, Chicago and London, The University of Chicago Press, 1996.
- , *Yoga in Practice*, Princeton University Press, 2011.

Kamil Zvelebil

The Poets of the Powers : Magic, Freedom and Renewal, Integral Publishing, 1993.

Shivaïsme cachemirien

Marinette Bruno, Colette Poggi, *Les Dits de Lalla* (avec, pour quatorze dits, la version sanskrite de Rajanaka Bhaskara, traduite par Colette Poggi), Paris, Les Deux Océans, 1999.

John R. Dupuche, *Abhinavagupta, the Kula Ritual as Elaborated in Chapter 29 of the Tantrāloka*, Delhi, Motilal Banarsidass Publishers, 2003.

Boris Marjanovic, *Abhinavagupta's Commentary on the Bhagavad Gītā, Gītārtha Saṃgraha*, translated from sanskrit with introduction and notes, Foreword by Bettina Bäumer, Indica Books, 2004.

–, *Tantrasāra* of Abhinavagupta, translation from sanskrit and Introduction by H.N. Chakravarti, edited by Boris Marjanovic, Preface by Swami Chetanananda, Published by Rudra Press, 2012.

André Padoux, *Recherches sur la symbolique et l'énergie de la parole dans certains textes tantriques*, Paris, De Boccard, 1975.

Colette Poggi, *Les Œuvres de vie selon Maître Eckhart et Abhinavagupta*, Les Deux Océans, Paris, 2000.

–, *Īśvara-pratyabijñā-vimarśinī*, « Versets sur la Reconnaissance du Seigneur » d'Abhinavagupta, Présentation et traduction, thèse de doctorat, université Paris-Sorbonne (Paris-IV), 1994.

–, *Le Miroir de la conscience : du reflet à la lumière, chemin de dévoilement*, Paris, Les Deux Océans, 2016.

–, *Sept joyaux du Tantra shivaïte, Rencontre avec sept maîtres du Cachemin médiéval*, Paris, Accarias - L'originel, 2018.

–, *L'art de l'Illumination, au cœur du Tantra*, Paris, Les Deux Océans, 2018.

Lilian Silburn, *Vātūlanātha sūtra*, Paris, Institut de civilisation indienne, Fascicule 8, De Boccard, 1959.

- , *Vijñāna Bhairava Tantra*, Paris, Institut de civilisation indienne, Fascicule 15, De Boccard, 1961.
- , *La Mahārthamañjarī de Maheśvarānanda*, Paris, Institut de civilisation indienne, Fascicule 29, De Boccard, 1968.
- , *Hymnes aux Kālī, la roue des énergies divines*, Paris, Institut de civilisation indienne, Fascicule 40, De Boccard, 1975.
- , *Le Bouddhisme*, Paris, Fayard, 1977.
- Lilian Silburn, André Padoux, *La Lumière sur les Tantras, le Tantrāloka d'Abhinavagupta, chapitres 1 à 5*, Paris, De Boccard, 1998.

Approches complémentaires

- Jean Canteins, *Phonèmes et archétypes*, Paris, Maisonneuve et Larose, 1972.
- Ananda K. Coomarasamy, *La Porte du ciel*, trad. Jean Annestay, Paris, Dervy, 2001.
- Philippe Cornu, *Le Miroir du cœur*, Paris, PUF, 1995.
- Catherine Despeux, *Traité d'alchimie et de physiologie taoïste*, Paris, Les Deux Océans, 1979.
- Mircea Eliade, *Le Yoga*, Paris, Payot, 1954.
- , *Le Sacré et le Profane*, Paris, Gallimard, 1965.
- Michel Hulin, *La Doctrine secrète de la déesse Tripurā*, Paris, Fayard, 1979.
- W.Y. Evans-Wentz , *Le Yoga tibétain et les doctrines secrètes*, Paris, Librairie d'Amérique et d'Orient, A. Maisonneuve, 1974.
- Pierre Grison, *Le Traité de la fleur d'or du suprême Un*, Paris, éditions Médicis, 1995.
- Colette Poggi, *Les Œuvres de vie selon Maître Eckhart et Abhinavagupta*, Paris, Les Deux Océans, 2000, rééd. 2012.
- , *Le Sanskrit, souffle et lumière*, Paris, Almora, 2012.
- , « Visions et expériences du corps », in *Yoga, sources et variations*, Eva Ruchpaul, Paris, Ellebore, Paris, 2000, p. 161-285.

Percy B. Shelley, *Défense de la poésie*, Préface et traduction par Franck Lemonde, Paris, Rivages Poche, Petite Bibliothèque, n° 714, 2011.
Paul Valéry, *Cahiers 1894-1914*, tome XIII, Paris, Gallimard, 2016.

Dictionnaires et encyclopédies

Marie-Anne Vannier, *Encyclopédie des mystiques rhénans, d'Eckhart à Nicolas de Cues et leur réception*, Paris, Collection « Dictionnaires », Cerf, 2011.

Philippe Cornu, *Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme*, Paris, Seuil 2006.

Gérard Huet, *Sanskrit-Français, Sanskrit Heritage Dictionary* (dictionnaire en ligne <http://sanskrit.inria.fr/DICO/index.fr.html>).

Monier-Williams, *A Sanskrit-English Dictionary*, Oxford, Clarendon Press, 1979.

Nadine Stchoupak, Luigia Nitti, Louis Renou, *Dictionnaire sanskrit-français*, Paris, Éditions Adrien Maisonneuve, 1972.

W. D. Whitney, *The Roots Verb-Forms and Primary Derivatives of the Sanskrit Language*, Delhi, Matilal Banarsidass, 1988.

ANNEXE 1. TEXTE EN TRANSLITTÉRATION

Gorakṣa-vacana-saṃgrahaḥ

dvaitādvaitavilakṣaṇam paramatattvam

*advaitam kecidicchanti dvaitamicchanti cāpare /
samam tattvam na vindanti dvaitādvaitavilakṣaṇam // (1)*

*yadi sarvagato devaḥ sthiraḥ pūrṇo nirantaraḥ /
aho māyā mahāmoho dvaitādvaitavikalpanā // (2)*

*bhāvābhāvavinirmuktaṃ nāśotpattivivarjitam /
sarvasaṃkalpanātītaṃ parabrahma taducyate // (3)*

*hetudrṣṭāntanirmuktaṃ manobuddhyādyagocaram /
vyomavijñānamānandaṃ tattvam tattvavido viduḥ // (4)*

abhinnaśivaśaktitattvam

*śivasyābhyantare śaktiḥ śakterabhyantare śivaḥ /
antaram naiva jānīyāt candracandrikayoriva // (5)*

śivo'pi śaktirahitaḥ śaktaḥ kartuṃ na kiñcana /
svaśaktyā sahitaḥ so'pi sarvasyābhāsako bhavet // (6)

aluptaśaktimānnyam sarvākāratayā sphuran /
punah svenaiva rūpeṇa eka evāvaśisyate // (7)

akulam kulamādhatte kulam cākulamicchati /
jalabudbudvan nyāyād ekākārah paraḥ śivaḥ // (8)

prasaram bhāsayet śaktiḥ samkocam bhāsayet śivaḥ /
tayoryogasya kartā yaḥ sa bhavet siddhayogirāt // (9)

tathā tathā drśyamānānām śaktisahasrānām ekasamghatṭah /
nijahrdayodyamarūpo bhavati śivo nāma paramasvacchandaḥ // (10)

sa eva viśvameṣitum jñātum kartuṃ conmukho bhavan /
śaktisvabhāvaḥ kathito hrdayatrikoṇamadhumāṃsalollasaḥ // (11)

śaktipariṇāmakrameṇa samastivyastipindotpattiḥ

nāsti satyavicāre 'sminnutpattiścāṇḍapiṇḍayoḥ /
tathāpi lokavṛttyartham vaksye satsampradāyataḥ // (12)

yadā nāsti svayam kartā kāraṇam na kulākulam /
avyaktaṃ ca param brahma anāma vidyate tadā // (13)

nijā parā'parā sūkṣmā kuṇḍalinyāsu pañcadhā /
śakticakrakrameṇottho jātaḥ piṇḍaḥ paraḥ śivaḥ / (14)

ṣṛṣṭiḥ kuṇḍalinī khyātā dvidhā bhāgavatī tu sā

ekadhā sthūlarūpā ca lokānāṃ pratyagātmikā // (15)

*aparā sarvagā sūkṣmā vyāptivyāpakavarjitā
tasyā bhedaṃ na jānāti mohitā pratyayena tu // (16)*

parā samvit

*sattve sattve sakalaracanā rājate samvidekā /
tattve tattve paramamahimā samvidevāvabhāti /
bhāve bhāve bahulataralā lampatā samvideṣā /
bhāse bhāse bhajanacaturā vr̥ṃhitā samvideva // (17)*

sarvātmakam ātmatattvam

*ātmā khalu viśvamūlaṃ tatra pramāṇaṃ na ko'pyarthayate /
kasya vā bhavati pipāsā gaṅgāsrotasi nimagnasya // (18)*

*amedhyamathavā medhyaṃ yat yat paśyati cakṣuṣā /
tattadātmēti vijñāya pratyāharati yogavit // (19)*

*yat yat śr̥ṇoti karṇābhyāmapriyamathavā priyam /
tattadātmēti vijñāya pratyāharati yogavit // (20)*

*amiṣṭamathavā miṣṭam yat yat spr̥śati jihvayā /
tattadātmēti vijñāya pratyāharati yogavit // (21)*

*sugandhamatha durgandhaṃ yat yat jighrati nāsayā /
tattadātmēti vijñāya pratyāharati yogavit // (22)*

karkaśaṃ komalaṃ vāpi yat yat spr̥śati ca tvacā /

tattadātmeti vijñāya pratyāharati yogavit // (23)

jīvātma paramātmanorabhedah

*ātmeti paramātmeti jīvātmeti vicāraṇe /
trayāṇāmaikyasaṃbhūtiḥ ādeśa iti kīrtitah // (24)*

*ādeśa iti sadvāṇīm sarvadvandvakṣayāvahām /
yoginām prati vadet sa vettyātmānamīśvaram // 25 //*

ātmajñānān muktiḥ

*nirmalaṃ gaganākāraṃ marīcijālasannibham /
ātmānaṃ sarvagaṃ dhyātvā yogī muktimavāpnuyāt // (26)*

*samastopadhividhvaṃsāt sadābhyāsenā yoginah /
muktikṛt śaktibhedena svayamātmā prakāśate // (27)*

*virajāḥ paramākāśāt ātmākāśo mahattarah /
sarvadettham bhāvanayā tattvaṃ yogijanā viduh // (28)*

*etad brahmātmakaṃ tejah śivajyotiranuttamam /
dhyātvā jñātvā vimuktaḥ syāditi gorakṣabhāṣitam // (29)*

oṃkārarahasyam

*bhurbhuvah svarime lokaścandrasūryāgnidevatāḥ /
pratiṣṭhitāḥ sadā yatra tatparam jyotiromiti // (30)*

trayah kālāstrayo vedāstrayo lokāstrayo'gnayah /

trayah svarāḥ sthitā yatra tatparam jyotiromiti // (31)

*sattvaṃ rajastamaścaiva brahmaviṣṇumaheśvarāḥ /
sarve devāḥ sthitā yatra tatparam jyotiromiti // (32)*

*kṛtiricchā tathā jñānaṃ brahmī raudrī ca vaiṣṇavī /
tridhā śaktiḥ sthitā yatra tatparam jyotiromiti // (33)*

*śucirvāpyāśucirvāpi yo japeṭpraṇavam sadā /
na sa lipyati pāpena padmapatramivāmbhasā // (34)*

*padmāsanam samāruhya samakāyaśirodharah /
nāsāgradrṣṭirekākī japedomkāramavyayam // (35)*

deharahasyam

*bindurmūlam śarīrasya śirāstatra pratiṣṭhitāḥ /
bhāvayanti śarīrāṇi cāpādatalamastakam // (36)*

*sa punardvividho binduḥ pāṇḍuro lohīstathā /
pāṇḍuram śukramityāhurlohitañca mahārajah // (37)*

*binduḥ śivo rajah śaktirbindurindū rajo raviḥ /
ubhayoḥ saṅgamādeva prāpyate paramam padam // (38)*

*śukram candreṇa samyuktam rajah sūryeṇa saṅgatam /
tayoh samarasaikatvam yo jānāti sa yogavit // (39)*

*yāvadbinduḥ sthito dehe tāvanmrtyubhayam kṛtaḥ /
maraṇam bindupātena jīvanam bindudhāraṇāt // (40)*

*ekastambham navadvāram grham pañcādhidaivatam /
svadeham ye na jānanti na te sidhyanti yoginah // (41)*

*ṣaṭcakram ṣoḍaśādhāram trilakṣyam vyomapañcakam /
svadehe cenna jānanti katham sidhyanti yoginah // (42)*

vyasṭipinḍe samasṭipinḍadarśanam

*pinḍamadhye carācaram yo jānāti sa yogī pinḍasamvittirbhavati /
yathā ca śivasamhitāyām dehe smincartate meruḥ saptadvīpasamanvitaḥ
/
saritaḥ sāgarāḥ śailāḥ kṣetrāṇi kṣetrapālakāḥ // (43)*

*rṣayo munayaḥ sarve nakṣatrāṇi grahāstathā /
punyatīrthāni pīṭhāni vartante pīṭhadevatāḥ // (44)*

*srṣṭisamhārakartārau bhramantau śaśibhāskarau /
nabho vāyuśca vahniśca jalam pṛthvī tathaiva ca // (45))*

*trailokye yāni bhūtāni tāni sarvāni dehataḥ
meruḥ samveṣṭya sarvatra vyavahāraḥ pravartate // (46)*

jānāti yaḥ sarvamidam sa yogī nātra saṁśayaḥ // (47)

śvāsarahasyam (ajapā)

*hamkāreṇa bahiryāti sakāreṇa viśetpunah /
hamsahamsetyamum mantram jīvo japati sarvadā // (48)*

ṣaṭṣatāni divārātrau sahasrāṅyekaviṁśatiḥ
etatsamkhyānvitam mantram jīvo japati sarvadā // (49)

ajapā nāma gāyatrī yoginām mokṣadāyinī /
tasyāḥ samkalpamātreṇa naraḥ pāpairvimucyate // (50)

anayā sadṛśī vidyā tvanayā sadṛśo japaḥ /
anayā sadṛśam jñānam na bhṛtam na bhaviṣyati // (51)

paramapadasya svasamvedyatā

yatra buddhirmano nāsti tattvavinnāparā kalā /
ūhāpohau na kartavyau vācā tatra karoti kim // (52)

vāgminā guruṇā samyak katham tatpadamīryate /
tasmāduktam śivenaiva svasamvedyam param padam // (53)

samādhisvarūpam

tatsamatvam dvayoratra jīvātmaparamātmanoh /
samastanaṣṭasamkalpaḥ samādhiḥ so'bhidhīyate // (54)

ambusaindhavayoraikyam yathā bhavati yogataḥ /
tathātmamanasoraikyam samādhirabhidhīyate // (55)

yadā samlīyate jīvo mānasam ca vilīyate /
tadā samarasatvam hi samādhirabhidhīyate // (56)

indriyeṣu manovṛttiraparā prakriyā hi sā /
ūrdhvameva gate jīve na mano nendriyāṇi ca // (57)

*nābhijānāti śitoṣṇam na duḥkham na sukham tathā /
na mānam nāpamānam ca yogī yuktaḥ samādhinā // (59)*

*abhedyah sarvaśāstrāṇāmadhyah sarvadehinām /
agrāhyo mantrasamghānām yogī yuktaḥ samādhinā // (59)*

*nirālambe nirādhāre nirākāre nirāmaye /
yogī yogavidhānena parabrahmaṇi līyate // (60)*

*yathā ghr̥te ghr̥tam kṣiptam ghr̥tameva hi jāyate /
kṣīre kṣīram tathā yogī tattvameva hi jāyate // (61)*

ṣaḍaṅgayogaḥ

*āsanam prāṇasamrodhaḥ pratyahāraśca dhāraṇā /
dhyānam samādhiretāni yogaṅgāni vadanti ṣaṭ // (62)*

*āsanena rujam hanti prāṇāyāmena pātakam /
vikāramānasam yogī pratyāhāreṇa muñcati // (63)*

*manodhairyam dhāraṇayā dhyānāccaitanyamadbhutam /
samādhermokṣamāpnoti tyaktvā karma śubhāśubham // (64)*

*āsanāni ca tāvanti yāvatyō jīvajātayah /
eteṣāmkhilān bhedaṇ vijānāti maheśvaraḥ // 65)*

*āsanebhyah samastebhyo dvayameva praśāsyete /
ekam siddhāsanam proktam dvitīyam kamalāsanam // (66)*

*baddhapadmāsano yogī namaskṛtya gurum śivam /
nāsāgradrṣṭirekākī prāṇāyāmam samabhyaset // (67)*

*ūrdhvamākṛṣya cāpānam vāyum prāṇe niyujya ca /
ūrdhvamānīya tam śaktyā sarvapāpaiḥ pramucyate // (68)*

*prāṇāyāme mahān dharmo yoginām mokṣadāyakaḥ /
prāṇāyāme divārātrau doṣajālam parityajet // (69)*

*prāṇāyāmena yuktena sarvarogakṣayo bhavet /
ayuktābhyāsayogena sarvarogasya sambhavaḥ // (70)*

*yuktaṁ yuktaṁ tyajet vāyum yuktaṁ yuktaṁ ca pūrayet /
yuktaṁ yuktaṁ ca badhnīyādevam siddhimavāpnuyāt // (71)*

*caratām cakśurādīnām viṣayeṣu yathākramam /
yatpratyāharaṇam teṣām pratyāhārah sa ucyate // (72)*

*aṅgamadhye yathāṅgāni kūrmaḥ samkocayed dhruvam /
yogī pratyāhāredevam svendriyāṇi tathātmani // (73)*

*āsanena samāyuktaḥ prāṇāyāmena samyutaḥ /
pratyāhāreṇa sampanno dhāraṇam ca samabhyaset // (74)*

*hrdaye pañcabhūtānām dhāraṇam ca pṛthak pṛthak /
manaso niścalatvena dhāraṇā sā'bhidhīyate // (75)*

*sarvaṁ cintāsāmāvṛttir yogino hr̥di vartate /
yā tattve niścalā cintā taddhi dhyānam pracakṣate // (76)*

*dvidhā bhavati taddhyānam saguṇam nirguṇam tathā /
saguṇam varṇabhedena nirguṇam kevalam viduḥ // (77)*

daśavidhayamās tathā daśavidhaniyamah

*ahimsā satyamasteyam brahmacaryam dayārjavam /
kṣamā dhṛtir mitāhārah śaucam ceti yamā daśa // (78)*

*tapah santoṣa āstikyam dānam īśvarapūjanam /
siddhāntaśravaṇam caīva hrīr matiśca japo hutih /
daśaite niyamāḥ proktā yogaśāstraviśāradaih // (79)*

*atyāhārah prayāsaśca prajalpo'nyamagrahah /
janasaṃgaśca laulyam ca śadbhiryogo vinaśyati // (80)*

*utsāhānniścayād dhairyāt tattvajñānārthadarśanāt /
janasaṃgaparityagāt śadbhiryogo prasiddhyati // (81)*

*susnigdham madhurāhāram caturthāṃśavivarjitam /
bhukte ya īśvaraprītyai mitāhārī sa ucyate // (82)*

*brahmacārī mitāhārī tyāgī yogaparāyaṇah /
abdādūrdhvaṃ bhavet siddho nātra kāryā vicāraṇā // (83)*

*satyamekamajam nityamanantam cākṣayam dhruvam /
jñātvā yastu vadeddhīrah satyavādī sa ucyate // (84)*

*śuddham śāntam nirākāram parānandam sadoditam /
tam śivam yo vijānāti śuddhaśaivo bhavet tu saḥ // (85)*

dehamadhyasthacakrāṇi

*ādhāraṃ prathamam cakram svādhiṣṭhānam dvitīyakam /
trītiyam maṇipūrākhyam caturtham syād anāhatam // (86)*

*pañcamam tu viśuddhākhyam ājñācakram tu ṣaṣṭakam /
saptamam tu mahācakram brahmarandhre mahāpathe // (87)*

*caturdalam syādādhāre svādhiṣṭhāne tu ṣaḍdalam /
nābhau daśadalam padmam sūryasamkhyādalam hr̥di // (88)*

*kaṇṭhe syāt ṣoḍaśadalam bhrūmadhye dvidalan tathā /
sahasradalamākhyātam brahmarandhre mahāpathe // (89)*

*ādhārām prathamam cakram svādhiṣṭhānam dvitīyakam /
yonisthānam tayormadhye kāmarūpam nigadyate // (90)*

*ādhārākhye gudasthāne pañkajam yaccaturdalam /
tanmadhye procyate yoniḥ kāmākhyā siddhavanditā // (91)*

*yonimadhye mahāliṅgam paścimābhimukham sthitam /
mastake maṇivadbimbam yo jānāti sa yogavit // (92)*

dehamadhye ātmadhyānasthānāni

*ādhāre prathame cakre svarṇābhe caturaṅgule /
nāsāgradṛṣṭirātmānam dhyātvā yogī sukhī bhavet // (93)*

*svādhiṣṭhāne śubhe cakre sanmāṇikyasaṃaprabhe /
nāsāgradṛṣṭirātmānam dhyātvā brahmasamo bhavet // (94)*

*tarūṇādityasamkāṣe cakre tu maṇipūrake /
nāsāgradr̥ṣṭirātmānaṃ dhyātvā samkṣobhayet jagat // (95)*

*anāhate mahācakre dvādaśāre ca pañkaje /
nāsāgradr̥ṣṭirātmānaṃ dhyātvā dhyātā'maro bhavet // (96)*

*satataṃ ghaṇṭikāmadhye viśuddhe dīpakaprabhe /
nāsāgradr̥ṣṭirātmānaṃ dhyātvā duḥkhaṃ vimuñcati // (97)*

*sravatpīyusaṃpūrṇe lambikā candramaṇḍale /
nāsāgradr̥ṣṭirātmānaṃ dhyātvā mṛtyuṃ vimuñcati // (98)*

*dhyāyennīlanibhaṃ nityaṃ bhrūmadhye parameśvaram /
ātmavān vijitaprāṇo yogī yogamavāpnuyāt // (99)*

*brahmarandhre mahācakre sahasrāre ca pañkaje /
nāsāgradr̥ṣṭirātmānaṃ dhyātvā siddho bhavet svayam // (100)*

*gudaṃ medhraśca nābhiśca hṛdayaṃ kaṇṭha ūrdhvagaḥ /
ghaṇṭikā lambikā sthānaṃ bhrūmadhyaṃ ca nabhovilam /
kathitāni navaitāni dhyānasthānāni yoginām // (101)*

*upādhitattvayuktānām kurvantyastaḡaḡodayam /
upādhiśca tathā tattvaṃ dvayametadudāhṛtam /
upādhiḡ procyate varṇastattvamātmā'bhidhīyate // (102)*

*upādhir anyathā jñānaṃ tattvasaṃsthitir anyathā /
anyathā varṇayogena dr̥śyate sphaṭikopamam // (103)*

*samastopādhividhvamsāt sadābhyāsenā yoginah /
muktikṛcchaktibhedena svayamātmā prakāśate // (104)*

kuṇḍalinīprabodhaḥ

*kuṭīlaṅgī kuṇḍalinī bhujāṅgī śaktir īśvarī /
kuṇḍalyarundhatī caite śabdāḥ paryāyavācakā // (105)*

*yena mārgena gantavyam brahmasthānam nirāmayam /
mukhenācchādya tad dvāram prasuptā parameśvarī // (106)*

*kandordhvam kuṇḍalī śaktiḥ suptā mokṣāya yoginām /
bandhanāya ca mūḍhānām yastām vetti sa yogavit // (107)*

*kuṇḍalī kuṭīlākārā sarpavatparikīrtitā /
sā śaktiśvālitā yena samukto nātra saṁśayaḥ // 108 //*

*gaṅgāyamunayormadhye bālaraṇḍām tapasvinīm /
balāt kāreṇa gr̥hṇīyāt tacchambhoḥ paramam padam // 109)*

*idā bhagavatī gaṅgā piṅgalā yamunā nadī /
idāpiṅgalāyor madhye bālaraṇḍā ca kuṇḍalī // (110)*

*pucche pragṛhya bhujagīm suptāmudbodhayecca tām /
nidrām vihāya sā śaktiḥ urdhvamuttiṣṭhate haṭhāt // (111)*

*suptā guruprasādena yadā jāgarti kuṇḍalī /
tadā sarvāṇi padmāni bhidyante granthayo'pi ca // (112)*

*prāṇasya śūnyapadavīm tadā rājapathāyate /
tadā cittam niśālambam tadā kālasya vañcanam // (113)*

daśavidhamudrāḥ

*mahāmudrā mahābandho mahāvedhaśca khecarī /
udḍyānam mūlabandhaśca bandho jālandharāmidhaḥ // (114)*

*karaṇī viparītākhyā vajrolī śakticālanam /
idaṃ hi mudrādaśamam jarāmaraṇanāśanam // (115)*

*ādināthoditam divyamaṣṭaiśvaryaḥpradāyakam /
vallabham sarvasiddhānām durlabham marutāmapi // (116)*

*gopaṇīyam prayatnena yathā ratnakaraṇḍakam /
kasyacinnaiva vaktavyam kulastrī sūratam yathā // (117)*

*mudmode turā dāne jīvātmaparamātmanoḥ /
ubhayoreka saṃvittirmudreti parikīrtitā // (118)*

*modante devasaṃghāśca dravante'surarāśayah /
mudreti kathitā sāksātsadā bhadrārthadāyinī // (119)*

śāmbhavīmudrā

*antarlakṣyam bahirdṛṣṭirnimeśonmeśavarjitā /
eṣā vai śāmbhavī mudrā vedaśāstreṣu gopitā // (120)*

*antaścetābahiścakṣuradhiṣṭhāya sukhāsanam /
samatvam ca śarīrasya dhyānamudrā ca kīrtitā // (121)*

*antarlaksyavilīnacittapavano yogī sadā vartate /
dr̥ṣṭyā niṣcalatārayā bahiradhaḥ paśyannapaśyannapi // (122)*

*mudreyaṃ khalu śāmbhavī bhavati sā labdhā prasādādguroḥ /
śūnyāśūnyavilakṣaṇaṃ sphurati tat tattvaṃ paraṃ śāmbhavam // (123)*

prāṇāyāmabhedāḥ

*praṇāyāmastridhā prokto recapūrakakumbhakaiḥ /
sahitaḥ kevalaśceti kumbhako dvividho'mataḥ // (124)*

yāvatkevalasiddhiḥ syāt sahitaṃ tāvad abhyaset // (125)

*recakaṃ pūrakam muktvaḥ sukham yatpraṇādhāraṇam /
prāṇāyāmo'yamityuktaḥ sa vai kevalakumbhakaḥ // (126)*

*kumbhakekevale siddhe recapūrakavarjite /
na tasya durlabhaṃ kiñcit trīṣu lokeṣu vidyate // (127)*

*śaktaḥ kevalakumbhena yatheṣṭaṃ vāyudhāraṇāt /
rājayogapadaṃ cāpi labhate nātra saṃśayaḥ // (128)*

*kumbhakāt kuṇḍalībodhaḥ kuṇḍalībodhato bhavet /
anargalā suṣumnā ca hathasiddhiśca jāyate // (129)*

*hatham vinā rājayogo rājayogaṃ vinā hathaḥ /
na sidhyati tato yugmaṃ āniṣpatteḥ samabhyaset // (130)*

dr̥ṣṭiḥ sthirā yasya vināpi dr̥ṣyād /

vāyuh sthiroyasya vinā prayatnāt /
manah sthiram yasya vināvalambāt /
sa eva yogī sa guruḥ sa sevyah // (131)

manolayah

manah sthairye sthiro vāyustato binduḥ sthiro bhavet /
bindusthairiyāt sadā sattvam piṇḍasthairyam prajāyate // (132)

indriyāṇām mano nātho manonāthaśca mārutaḥ /
mārutasya layo nāthaḥ sa layo nādamāśritaḥ // (133)

pranaṣṭaśvāsaniśvasaḥ pradhvastaviṣayagrahaḥ /
niśceṣṭo nirvikāraśca layo jayati yoginām // (134)

ucchinnasarvasamkalpo niḥśeṣāśeṣaceṣṭitaḥ /
svāvagamyo layaḥ ko'pi jāyate vāgagocaraḥ // (135)

bhruvormadhye śivasthānam manas tatra vilīyate /
jñātavyam tatpadam tūryam tatra kālo na vidyate // (136)

svamadhye kuru cātmānamātmamadhye ca svam kuru /
sarvam ca tanmayam kṛtvā na kiṃcidapi cintayet // (137)

bāhyacintā na kartavyā tathaivāntaracintanam /
sarvacintām parityajya na kiṃcidapi cintayet // (138)

manodr̥śyamidaṃ sarvam yat kiñcit sacarācaram /
manaso hyunmanībhāvāt dvaitam naivopalabhyate // (139)

*jñeyavastuparityāgād vilayaṃ yāti mānasam /
manaso vilaye yāte kaivalyameva śisyate // (140)*

nādānusamdhānam

*muktāsane sthito yogī mudrāṃ sandhāya śāmbhavīm /
śrṇuyāddakṣiṇe karṇe nādamantaḥ sthamekadhīḥ // (141)*

*yatra kutrāpi vā nāde lagati prathamam manah /
tatraiva susthirībhūya tena sāratham vilīyate // (142)*

*karṇau pidhāya hastābhyām yaṃ śrṇoti dhvaniṃ munīḥ /
tatra cittam sthīrīkuryāt yāvat sthirapadam vrajet // (143)*

*śrūyate prathamābhyaset nādo nānāvidho mahān /
tato'bhyāse vardhamāne śrūyate sūkṣmasūkṣmakam // (144)*

*ādau jalādhijīmūtabherījharjharasambhavāḥ /
madhye mardalaśaṅkhotthā ghaṇṭā kāhalajāstathā // (145)*

*ante tu kiṅkinīvamśavīṇābhramaraniḥsvanāḥ /
iti nānāvidhā nādāḥ śrūyante dehamadhyagāḥ // (146)*

*mahati śrūyamane'pi meghabheryādike dhvanau /
tatra sūkṣmātsūkṣmataram nādameva parāmr̥ṣet // (147)*

*anāhatasya śabdasya dhvanir ya upalabhyate /
dhvanerantargatam jñeyam jñeyasyāntargatam manah /
manas tatra layam yāti tacchambhoḥ paramam padam // (148)*

*yatkimcinnādarūpeṇa śrūyate śaktireva sā /
yastattvānto nirākāraḥ sa eva parameśvaraḥ // (149)*

avadhūtayogilakṣanāni

*kleśapāśataraṅgāṇaṃ kṛtanena vimuṇḍanam /
sarvasthāvinirmuktaḥ so'vadhūto'bhidhīyate // (150)*

*lokamadhye sthirāsīnaḥ samastakalaṅkojjhitaḥ /
kaupīnaṃ kharparo'dainyaṃ so'vadhūto'bhidhīyate /
pādukā padasaṃvittirmṛgatvak syādanāhatā /
śailī yasya parā saṃvit so'vadhūto'bhidhīyate // (151)*

*mekhalā nirvṛtirnityaṃ svasvarūpaṃ kaṭāsanam /
nirvṛtiḥ śaḍvikārebhyaḥ so'vadhūto'bhidhīyate // (152)*

*citprakāśaparānandau yasya vai kuṇḍaladvayam /
japamālakṣaviśrantiḥ so'vadhūto'bhidhīyate // (153)*

*yasya dhairyamayo danḍaḥ parākāśaṃ ca kharparam /
yogapatto nijāśaktiḥ so'vadhūto'bhidhīyate // (154)*

*bhedābhedau svayaṃ bhikṣāṃ kṛtvā svāsvādane rataḥ /
jāraṇī tanmayībhāvaḥ so'vadhūto'bhidhīyate // (155)*

*āvartayati yaḥ samyak svasvamadhye svayaṃ sadā /
samatvena jagad vetti so'vadhūto'bhidhīyate // (156)*

*svātmānamavagacched yaḥ svātmanyevāvatiṣṭhate /
anutthānamayaḥ samyak so'vadhūto'bhidhīyate // (157)*

*avabhāsātmake bhāsaḥ prakāśe sukhasamsthitaḥ /
līlayā ramate loka so'vadhūto'bhidhīyate // (158)*

*kvacid bhogī kvacittyāgī kvacinnagnaḥ piśācavat /
kvacidrājā kvacācārī so'vadhūto'bhidhīyate // (159)*

*viśvātītam yathāviśvam ekameva virājate /
samyogena sadā yastu siddhayogī bhavettu saḥ // (160)*

*udāsīnaḥ sadā śāntaḥ svastho'ntarnijabhāsakaḥ /
mahānandamayo dhīraḥ sa bhavet siddhayogirāt // (161)*

*paripūrṇaprasannātmā sarvāsarvapakoditaḥ /
viśuddho nirbharānandaḥ sa bhavet siddhayogirāt // (162)*

*prasaram bhāsate śaktiḥ samkocam bhāsate śivaḥ /
tayoryogasya kartā yaḥ sa bhavet siddhayogirāt // (163)*

*gate na śokaḥ vibhavana vāchā prāpte na harśam ca karoti yogī /
ānandapūrṇo nijabodhalīno na bādhyate kālathena nityam // (164)*

sadgurumahimā

*sahajam svātmasamvittiḥ samyamah svasvanigrahaḥ /
svopāyam svasvaviśrāntiḥ advaitam paramam padam /
tajiñeyam sadgurorvaktrānnānyathā śāstrakoṭibhiḥ // (165)*

*asādhyāḥ siddhayaḥ sarvāḥ sadguroḥ karuṇām vinā /
ataḥ sadguruḥ samsevyah satyamīśvarabhāṣitam // (166)*

*anububhūṣati yo nijaviśramam sa gurupādasaroruhamāśrayet /
tadanusamsaraṇāt paramam padam samarasīkaraṇam ca na dūrataḥ //*
(167)

*kathanāt śaktipātādvā yadvā pādāvalokanāt /
prasādāt sadguroḥ samyak prāpyate paramam padam //* (168)

*vañmātrādvātha dr̥kpātād yaḥ karoti ca tat kṣaṇāt /
prasphuṭam śāmbhavam vedyam svasamvedyam param padam //* (169)

*karuṇākhaṇḍapātena chittvā pāsāṣṭakam śiśoḥ /
samyagānandajanakah sadguroḥ so'bhidhīyate //* (170)

*kimatra bahunoktena śāstrakotiśatena ca /
durlabhā cittaviśrantirvinā gurukrpām parām //* (171)

*durlabho viṣayatyāgo durlabham tattvadarśanam /
durlabhā sahajāvasthā sadguroḥ karuṇām vinā //* (172)

ANNEXE 2. TEXTE EN DEVANĀGARĪ.

गोरक्षवचनसंग्रहः

द्वैताद्वैतविलक्षणम् परमतत्त्वम् ।

अद्वैतं केचिदिच्छन्ति द्वैतमिच्छन्ति चापरे ।
समं तत्त्वं न विन्दन्ति द्वैताद्वैतविलक्षणम् ॥ १ ॥
यदि सर्वगतो देवः स्थिरः पूर्णो निरन्तरः ।
अहो माया महामोहो द्वैताद्वैतविकल्पना ॥ २ ॥
भावाभावविनिर्मुक्तं नाशोत्पत्तिविवर्जितम् ।
सर्वसंकल्पनातीतं परब्रह्म तदुच्यते ॥ ३ ॥
हेतुदृष्टान्तनिर्मुक्तं मनोबुद्ध्याद्यगोचरम् ।
व्योमविज्ञानमानन्दं तत्त्वं तत्त्वविदो विदुः ॥ ४ ॥

अभिन्नशिवशक्तितत्त्वम् ।

शिवस्याभ्यन्तरे शक्तिः शक्तेरभ्यन्तरे शिवः ।
अन्तरं नैव जानीयात् चन्द्रचन्द्रिकयोरिव ॥ ५ ॥
शिवोऽपि शक्तिरहितः शक्तः कर्तुं न किञ्चन ।
स्वशक्त्या सहितः सोऽपि सर्वस्याभासको भवेत् ॥ ६ ॥
अलुप्तशक्तिमान्नित्यं सर्वाकारतया स्फुरन् ।
पुनः स्वेनैव रूपेण एक एवावशिष्यते ॥ ७ ॥
अकुलं कुलमाधत्ते कुलं चाकुलमिच्छति ।
जलबुद्बुद्वन्न्यायाद् एकाकारः परः शिवः ॥ ८ ॥
प्रसरं भासयेत् शक्तिः संकोचं भासयेत् शिवः ।
तयोर्योगस्य कर्ता यः स भवेत् सिद्धयोगिराट् ॥ ९ ॥
तथा तथा दृश्यमानानां शक्तिसहस्राणां एकसंघट्टः ।
निजहृदयोद्यमरूपो भवति शिवो नाम परमस्वच्छन्दः ॥ १० ॥
स एव विश्वमेषितुं ज्ञातुं कर्तुं चोन्मुखो भवन् ।
शक्तितत्त्वभावः कथितो हृदयत्रिकोणमधुमामंसलोल्लसः ॥ ११ ॥

शक्तिपरिणामक्रमेण समष्टिव्यष्टिपिण्डोत्पत्तिः ।

नास्ति सत्यविचारेऽस्मिन्नुत्पत्तिश्चाण्डपिण्डयोः ।
तथापि लोकवृत्त्यर्थं वक्ष्ये सत्संप्रदायतः ॥ १२ ॥
यदा नास्ति स्वयं कर्ता कारणं न कुलाकुलम् ।
अव्यक्तं च परंब्रह्म अनाम विद्यते तदा ॥ १३ ॥

निजा पराऽपरा सूक्ष्मा कुण्डलिन्यासु पंचधा ।
शक्तिचक्रक्रमेणोत्थो जातः पिण्डः परः शिवः ॥ १४ ॥
सृष्टिः कुण्डलिनी ख्याता द्विधा भागवती तु सा ।
एकदा स्थूलरूपा च लोकानां प्रत्यगात्मिका ॥ १५ ॥
अपरा सर्वगा सूक्ष्मा व्याप्तिव्यापकवर्जिता ।
तस्या भेदं न जानाति मोहिता प्रत्ययेन तु ॥ १६ ॥

परा संवित् ।

सत्त्वे सत्त्वे सकलरचना राजते संविदेका ।
तत्त्वे तत्त्वे परममहिमा संविदेवावभाति ।
भावे भावे बहुलतरला लम्पटा संविदेषा ।
भासे भासे भजनचतुरा वृंहिता संविदेव ॥ १७ ॥

सर्वात्मकम् आत्मतत्त्वम् ।

आत्मा खलु विश्वमूलं तत्र प्रमाणं न कोऽप्यर्थयते ।
कस्य वा भवति पिपासा गङ्गास्रोतसि निमग्नस्य ॥ १८ ॥
अमेध्यमथवा मेध्यं यत् यत् पश्यति चक्षुषा ।
तत्तदात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ॥ १९ ॥
यत् यत् शृणोति कर्णाभ्यामप्रियमथवा प्रियम् ।
तत्तदात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ॥ २० ॥
अमिष्टमथवा मिष्टं यत् यत् स्पृशति जिह्वया ।
तत्तदात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ॥ २१ ॥
सुगन्धमथ दुर्गन्धं यत् यत् जिघ्रति नासया ।
तत्तदात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवि ॥ २२ ॥
कर्कशं कोमलं वापि यत् यत् स्पृशति च त्वचा ।
तत्तदात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ॥ २३ ॥

जीवात्म परमात्मनोरभेदः ।

आत्मेति परमात्मेति जीवात्मेति विचारणे ।
त्रयाणामैक्यसंभूतिः आदेश इति कीर्तितः ॥ २५ ॥
आदेश इति सद्वाणीं सर्वद्वन्द्वक्षयावहाम् ।
योगिनं प्रति वदेत् स वेत्यात्मानमीश्वरम् ॥ २५ ॥

आत्मज्ञानान्मुक्तिः ।

निर्मलं गगनाकारं मरीचिजालसन्निभम् ॥
आत्मानं सर्वगं ध्यात्वा योगी मुक्तिमवाप्नुयात् ॥ २६ ॥
समस्तोपधिविध्वंसात् सदाभ्यासेन योगिनः ।
मुक्तिकृत् शक्तिभेदेन स्वयमात्मा प्रकाशते ॥ २७ ॥
विरजाः परमाकाशात् आत्माकाशो महत्तरः ।
सर्वदेत्थं भावनया तत्त्वं योगिजना विदुः ॥ २८ ॥
एतद् ब्रह्मात्मकं तेजः शिवज्योतिरनुत्तमम् ।
ध्यत्वा ज्ञात्वा विमुक्तः स्यादिति गोरक्षभाषितम् ॥ २९ ॥

ओंकाररहस्यम् ।

भूर्भुवः स्वरिमे लोकाश्चन्द्रसूर्याग्निदेवताः ।
प्रतिष्ठिताः सदा यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ३० ॥
त्रयः कालास्त्रयो वेदास्त्रयो लोकास्त्रयोऽग्नयः ।
त्रयः स्वराः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ३१ ॥
सत्त्वं रजस्तमश्चैव ब्रह्मविष्णुमहेश्वराः ।
सर्वे देवाः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ३२ ॥
कृतिरिच्छा तथा ज्ञानं ब्रह्मी रौद्री च वैष्णवी ।
त्रिधा शक्तिः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ३३ ॥
शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि यो जपेत्प्रणवं सदा ।
न स लिप्यति पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥ ३४ ॥
पद्मासनं समारूढ्य समकायशिरोधरः ।
नासाग्रदृष्टिरेकाकी जपेदोम्कारमव्ययम् ॥ ३५ ॥

देहरहस्यम् ।

बिन्दुर्मूलं शरीरस्य शिरास्तत्र प्रतिष्ठिताः ।
भावयन्ति शरीराणि चापादतलमस्तकम् ॥ ३६ ॥
स पुनर्द्विविधो बिन्दुः पाण्डुरो लोहितस्तथा ।
पाण्डुरं शुक्रमित्याहुर्लोहितञ्च महारजः ॥ ३७ ॥
बिन्दुः शिवो रजः शक्तिर्बिन्दुरिन्दू रजो रविः ।
उभयोः संगमादेव प्राप्यते परमं पदम् ॥ ३८ ॥
शुक्रं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण संगतम् ।
तयोः समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित् ॥ ३९ ॥
यावद्बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कृतः ।

मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात् ॥ ४० ॥
एकस्तम्भं नवद्वरं गृहं पञ्चाधिदैवतम् ।
स्वदेहं ये न जानन्ति न ते सिध्यन्ति योगिनः ॥ ४१ ॥
षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम् ।
स्वदेहे चेन्न जानन्ति कथं सिध्यन्ति योगिनः ॥ ४२ ॥

व्यष्टिपिण्डे सष्टिपिण्डदर्शनम् ।

पिण्डमध्ये चराचरं यो जानाति स योगी पिण्डसंवित्तिर्भवति ।
यथा च शिवसंहितायां देहेऽस्मिन्चर्तते मेरुः स्पतद्वीपसमन्वितः ।
सरितः सागराः शैलाः क्षेत्राणि क्षेत्रपालकाः ॥ ४३ ॥
ऋषयो मुनयः सर्वे नक्षत्राणि ग्रहास्तथा ।
पुण्यतीर्थानि पीठानि वर्तन्ते पीठदेवताः ॥ ४४ ॥
सृष्टिसंहारकर्तारौ भ्रमन्तौ शशिभास्करो ।
नभो वायुश्च वह्निश्च जलं पृथ्वी तथैव च ॥ ४५ ॥
त्रैलोक्ये यानि भूतानि तानि सर्वाणि देहतः ।
मेरुं संवेष्ट्य सर्वत्र व्यवहारः प्रवर्तते ॥ ४६ ॥
जानाति यः सर्वमिदं स योगी नात्र संशयः ॥ ४७ ॥

श्वासरहस्यम् (अजपा) ।

हंकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ।
हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥ ४८ ॥
षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः ।
एतत्संख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥ ४९ ॥
अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदायिनी ।
तस्याः संकल्पमात्रेण नरः पापैर्विमुच्यते ॥ ५० ॥
अनया सदृशी विद्या त्वनया सदृशो जपः ।
अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति ॥ ५१ ॥

परमपदस्य स्वसंवेद्यता ।

यत्र बुद्धिर्मनो नास्ति तत्त्वविन्नापरा कला ।
ऊहापोहौ न कर्तव्यौ वाचा तत्र करोति किम् ॥ ५२ ॥
वाग्मिना गुरुणा सम्यक् कथं तत्पदमीर्यते ।
तस्मादुक्तं शिवेनैव स्वसंवेद्यं परं पदम् ॥ ५३ ॥

समाधिस्वरूपम् ।

तत्समत्वं द्वयोरत्र जीवात्मपरमात्मनोः ।
समस्तनष्टसंकल्पः समाधिः सोऽभिधीयते ॥ ५४ ॥
अम्बुसैन्धवयोरैक्यं यथा भवति योगतः ।
तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ॥ ५५ ॥
यदा संलीयते जीवो मानसं च विलीयते ।
तदा समरसत्वं हि समाधिरभिधीयते ॥ ५६ ॥
इन्द्रियेषु मनोवृत्तिरपरा प्रक्रिया हि सा ।
ऊर्ध्वमेव गते जीवे न मनो नेन्द्रियाणि च ॥ ५७ ॥
नाभिजानाति शीतोष्णं न दुःखं न सुखं तथा ।
न मानं नापमानं च योगी युक्तः समाधिना ॥ ५८ ॥
अभेद्यः सर्वशास्त्राणामबध्यः सर्वदेहिनाम् ।
अग्रह्यो मन्त्रसंघानां योगी युक्तः समाधिना ॥ ५९ ॥
निरालम्बे निराधारे निराकारे निरामये ।
योगी योगविधानेन परब्रह्मणि लीयते ॥ ६० ॥
यथा घृते घृतं क्षिप्तं घृतमेव हि जायते ।
क्षीरे क्षीरं तथा योगी तत्त्वमेव हि जायते ॥ ६१ ॥

षडङ्गयोगः ।

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्यहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वदन्ति षट् ॥ ६२ ॥
आसनेन रुजं हन्ति प्राणायामेन पातकम् ।
विकारमानसं योगी प्रत्याहारेण मुञ्चति ॥ ६३ ॥
मनोधैर्यं धारणया ध्यानाच्चैतन्यमद्भुतम् ।
समाधेर्मोक्षमाप्नोति त्यक्त्वा कर्म शुभाशुभम् ॥ ६४ ॥
आसनानि च तावन्ति यावत्यो जीवजातयः।
एतेषामखिलान् भेदान् विजानाति महेश्वरः ॥ ६५ ॥
आसनेभ्यः समस्तेभ्यो द्वयमेव प्रशास्येते ।
एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनम् ॥ ६६ ॥
बद्धपद्मासनो योगी नमस्कृत्य गुरुं शिवम् ।
नासग्रदृष्टिरेकाकी प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ६७ ॥
ऊर्ध्वमाकृष्य चापानं वायुं प्राणे नियुज्य च ।
ऊर्ध्वमानीय तं शक्त्या सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ ६८ ॥
प्राणायामे महान् धर्मो योगिनां मोक्षदायकः ।

प्राणायामे दिवारात्रौ दोषजालां परित्यजेत् ॥ ६९ ॥
 प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।
 अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगस्य संभवः ॥ ७० ॥
 युक्तं युक्तं त्यजेत् वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ।
 युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ ७१ ॥
 चरतां चक्षुरादीनां विषयेषु यथाक्रमम् ।
 यत्प्रत्याहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥ ७२ ॥
 अङ्गमध्ये यतथाङ्गानि कूर्मः संकोचयेद् ध्रुवम् ।
 योगी प्रत्याहरेदेवं स्वेन्द्रियाणि तथात्मनि ॥ ७३ ॥
 आसनेन समायुक्तः प्राणायामेन संयुतः ।
 प्रत्याहारेण संपन्नो धारणां च समभ्यसेत् ॥ ७४ ॥
 हृदये पञ्चभूतानां धारणां च पृथक् पृथक् ।
 मनसो निश्चलत्वेन धारणा साऽभिधीयते ॥ ७५ ॥
 सर्वं चिन्तासमावृत्तियोगिनो हृदि वर्तते ।
 या तत्त्वे निश्चला चिन्ता तद्धि ध्यानं प्रचक्षते ॥ ७६ ॥
 द्विधा भवति तद्धानं सगुणं निर्गुणं तथा ।
 सगुणं वर्णभेदेन निर्गुणं केवलं विदुः ॥ ७७ ॥

दशविधयमास् तथा दशविधनियमाः ।

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ।
 क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश ॥ ७८ ॥
 तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।
 सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्यिर्मतिश्च जपो हुतिः ।
 दशैते नियमाः प्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः ॥ ७९ ॥
 अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पोऽनियमग्रहः ।
 जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥ ८० ॥
 उत्साहान्निश्चयाद् धैर्यात् तत्त्वज्ञानार्थदर्शनात् ।
 जनसंगपरित्यगात् षड्भिर्योगो प्रसिद्ध्यति ॥ ८१ ॥
 सुस्निग्धं मधुराहारं चतुर्थांशविवर्जितम् ।
 भुक्ते य ईश्वरप्रीत्यै मिताहारी स उच्यते ॥ ८२ ॥
 ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।
 अब्दादूर्ध्वं भवेत् सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥ ८३ ॥
 सत्यमेकमजं नित्यमनन्तं चाक्षयं ध्रुवम् ।
 ज्ञात्वा यस्तु वदेद्धीरः सत्यवादी स उच्यते ॥ ८४ ॥

शुद्धं शान्तं निराकारं परानन्दं सदोदितम् ।
तं शिवं यो विजानाति शुद्धशैवो भवेत् तु सः ॥ ८५ ॥

देहमध्यस्थचक्राणि ।

आधारं प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं द्वितीयकम् ।
तृतीयं मणिपूराख्यं चतुर्थं स्यादनाहतम् ॥ ८६ ॥
पञ्चमं तु विशुद्धाख्यं आज्ञाचक्रं तु षष्ठकम् ।
सप्तमं तु महाचक्रं ब्रह्मरन्ध्रे महापथे ॥ ८७ ॥
चतुर्दलं स्यादाधारे स्वाधिष्ठाने तु षड्दलम् ।
नाभौ दशदलं पद्मं सूर्यसंख्यादलं हृदि ॥ ८८ ॥
कण्ठे स्यात् षोडशदलं भ्रूमध्ये द्विदलन् तथा ।
सहस्रदलमाख्यातं ब्रह्मरन्ध्रे महापथे ॥ ८९ ॥
आधारां प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं द्वितीयकम् ।
योनिस्थानं तयोर्मध्ये कामरूपं निगद्यते ॥ ९० ॥
आधाराख्ये गुदस्थाने पङ्कजं यच्चतुर्दलम् ।
तन्मध्ये प्रोच्यते योनिः कामाख्या सिद्धवन्दिता ॥ ९१ ॥
योनिमध्ये महालिङ्गं पश्चिमाभिमुखं स्थितम् ।
मस्तके मणिवद्विम्बं यो जानाति स योगवित् ॥ ९२ ॥

देहमध्ये आत्मध्यानस्थानानि ।

आधारे प्रथमे चक्रे स्वर्णाभे चतुरङ्गुले ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा योगी सुखी भवेत् ॥ ९३ ॥
स्वाधिष्ठाने शुभे चक्रे सन्माणिक्यसमप्रभे ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा ब्रह्मसमो भवेत् ॥ ९४ ॥
तरुणादित्यसंकाशे चक्रे तु मणिपूरके ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा संक्षोभयेत् जगत् ॥ ९५ ॥
अनाहते महाचक्रे द्वादशारे च पङ्कजे ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा ध्याताऽमरो भवेत् ॥ ९६ ॥
सततं घण्टिकामध्ये विशुद्धे दीपकप्रभे ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा दुःखं विमुञ्चति ॥ ९७ ॥
स्रवत्पीयूषसंपूर्णे लम्बिका चन्द्रमण्डले ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा मृत्युं विमुञ्चति ॥ ९८ ॥
ध्यायेन्नीलनिभं नित्यं भ्रूमध्ये परमेश्वरम् ।
आत्मवान् विजितप्राणो योगी योगमवाप्नुयात् ॥ ९९ ॥

ब्रमरन्ध्रे महाचक्रे सहस्रारे च पङ्कजे ।
 नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा सिद्धो भवेत्स्वयम् ॥ १०० ॥
 गुदं मेघश्च नाभिश्च हृदयं कण्ठ ऊर्ध्वगः ।
 घण्टिका लम्बिका स्थानं भ्रूमध्यं च नभोविलम् ।
 कथितानि नवैतानि ध्यानस्थानानि योगिनाम् ॥ १०१ ॥
 उपाधितत्त्वयुक्तानां कुर्वन्त्यष्टगुणोदयम् ।
 उपाधिश्च तथा तत्त्वं द्वयमेतदुदाहृतम् ।
 उपाधिः प्रोच्यते वर्णस्तत्त्वमात्माऽभिधीयते ॥ १०२ ॥
 उपाधिरन्यथा ज्ञानं तत्त्वसंस्थितिरन्यथा ।
 अन्यथा वर्णयोगेन दृश्यते स्फटिकोपमम् ॥ १०३ ॥
 समस्तोपाधिविध्वंसात् सदाभ्यासेन योगिनः ।
 मुक्तिकृच्छ्रकृतिभेदेन स्वयमात्मा प्रकाशते ॥ १०४ ॥

कुण्डलिनीप्रबोधः ।

कुटिलङ्गी कुण्डलिनी भुजङ्गी शक्तिरीश्वरी ।
 कुण्डल्यरुन्धती चैते शब्दाः पर्यायवाचका ॥ १०५ ॥
 येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ।
 मुखेनाच्छाद्य तद् द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ १०६ ॥
 कन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ।
 बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ १०७ ॥
 कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ।
 सा शक्तिश्चालिता येन समुक्तो नात्र संशयः ॥ १०८ ॥
 गङ्गायमुनयोर्मध्ये बालरण्डां तपस्विनीम् ।
 बलात् करेण गृह्णीयात् तच्छ्रंभोः परमं पदम् ॥ १०९ ॥
 इडा भगवती गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी ।
 इदापिङ्गलयोर्मध्ये बालरण्डा च कुण्डली ॥ ११० ॥
 पुच्छे प्रगृह्य भुजङ्गीं सुप्तामुद्बोधयेच्च ताम् ।
 निद्रां वीहाय सा शक्तिः उर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥ १११ ॥
 सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली ।
 तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च ॥ ११२ ॥
 प्राणस्य शून्यपदवीं तदा राजपथायते ।
 तदा चित्तं निशालम्बं तदा कालस्य वञ्चनम् ॥ ११३ ॥

दशविधमुद्राः ।

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।
उड्ड्यानं मुलबन्धश्च बन्धो जालन्धरामिधः ॥ ११४ ॥
करणी विपरीताख्या वज्रौली शक्तिचालनम् ।
इदं हि मुद्रादशमं जरामरणनाशनम् ॥ ११५ ॥
आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ।
वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥ ११६ ॥
गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकम् ।
कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्री सूरतं यथा ॥ ११७ ॥
मुद्योदे तुरा दाने जीवात्मपरमात्मनोः ।
उभयोरेक संवित्तिर्मुद्रति परिकीर्तिता ॥ ११८ ॥
मोदन्ते देवसंघाश्च द्रवन्तेऽसुरराशयः ।
मुद्रति कथिता साक्षात्सदा भद्रार्थदायिनी ॥ ११९ ॥

शाम्भवीमुद्रा ।

अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ।
एषा वै शाम्भवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता ॥ १२० ॥
अन्तश्चेताबहिश्चक्षुराधिष्ठाय सुखासनम् ।
समत्वं च शरीरस्य ध्यानमुद्रा च कीर्तिता ॥ १२१ ॥
अन्तर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी सदा वर्तते ।
दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ॥ १२२ ॥
मुद्रेयं खलु शाम्भवी भवति सा लब्धा प्रसदाद्गुरोः ।
शून्याशून्यविलक्षणं स्फुरति तत् तत्त्वं परं शाम्भवम् ॥ १२३ ॥

प्राणायामभेदाः ।

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ।
सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः ॥ १२४ ॥
यावत्केवलसिद्धिः स्यात् सहितं तावदभ्यसेत् ॥ १२५ ॥
रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यत्प्राणाधारणम् ।
प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ॥ १२६ ॥
कुम्भकेकेवलेसिद्धे रेचपूरकवर्जिते ।
न तस्य दुर्लभं किञ्चित् त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥ १२७ ॥
शक्तः केवलकुम्भेन यथेष्टं वायुधारणात् ।
राजयोगपदं चापि लभते नात्र संशयः ॥ १२८ ॥

कुम्भकात् कुण्डलीबोधः कुण्डलीबोधतो भवेत् ।
 अनर्गला सुषुम्ना च हठसिद्धिश्च जायते ॥ १२९ ॥
 हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ।
 न सिध्यति ततो युग्मम् आनिष्पत्तेः समभ्यसेत् ॥ १३० ॥
 दृष्टिः स्थिरा यस्य विनापि दृश्याद् ।
 वायुः स्थिरोयस्य विना प्रयत्नात् ।
 मनः स्थिरं यस्य विनावलम्बात् ।
 स एव योगी स गुरुः स सेव्यः ॥ १३१ ॥

मनोलयः ।

मनः स्थैर्ये स्थिरो वायुस्ततो बिन्दुः स्थिरो भवेत् ।
 बिन्दुस्थैर्यात्सदा सत्त्वं पिण्डस्थैर्यं प्रजायते ॥ १३२ ॥
 इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथश्च मारुतः ।
 मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः ॥ १३३ ॥
 प्रणष्टश्चसनिश्वासः प्रध्वस्तविषयग्रहः ।
 निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनाम् ॥ १३४ ॥
 उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निःशेषशेषचेष्टितः ।
 स्वावगम्यो लयः कोऽपि जायते वागगोचरः ॥ १३५ ॥
 भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते ।
 जातव्यं तत्पदं तूर्यं तत्र कालो न विद्यते ॥ १३६ ॥
 स्वमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च स्वं कुरु ।
 सर्वं च तन्मयं कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ १३९ ॥
 बाह्यचिन्ता न कर्तव्या तथैवान्तरचिन्तनम् ।
 सर्वचिन्तां परित्यज्य न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ १३८ ॥
 मनोदृश्यमिदं सर्वं यत् किञ्चित् सचराचरम् ।
 मनसो ह्युन्मनीभावात् द्वैतं नैवोपलभ्यते ॥ १३९ ॥
 ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद् विलयं याति मानसम् ।
 मनसो विलये याते कैवल्यमेव शिष्यते ॥ १४० ॥

नादानुसंधानम् ।

मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय शाम्भवीम् ।
 शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तः स्थमेकधीः ॥ १४१ ॥
 यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ।
 तत्रैव सुस्थिरीभूय तेन सार्धं विलीयते ॥ १४२ ॥

कर्णो पिधाय हस्ताभ्यां यं शृणोति ध्वनिं मुनिः ।
 तत्र चित्तं स्थिरीकुर्यात् यावत् स्थिरपदं ब्रजेत् ॥ १४३ ॥
 श्रूयते प्रथमाभ्यसेत् नादो नानाविधो महान् ।
 ततोऽभ्यासे वर्धमाने श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मकम् ॥ १४४ ॥
 आदौ जलाधिजीमूतभेरीझर्झरसम्भवाः ।
 मध्ये मर्दलशङ्खोत्था घण्टा काहलजास्तथा ॥ १४५ ॥
 अन्ते तु किङ्किणीवंशवीणाभ्रमरनिःस्वनाः ।
 इति नानाविधा नादाः श्रूयन्ते देहमध्यगाः ॥ १४६ ॥
 महति श्रूयमानेऽपि मेघभेर्यादिके ध्वनौ ।
 तत्र सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥ १४७ ॥
 अनाहतस्य शब्दस्य ध्वनिर्य उपलभ्यते ।
 ध्वानेरन्तर्गतं ज्ञेयं ज्ञेयस्यान्तर्गतं मनः ।
 मनस्तत्र लयं याति तच्छ्रंभोः परमं पदम् ॥ १४८ ॥
 यत्किञ्चिन्नादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा ।
 यस्तत्त्वान्तो निराकारः स एव परमेश्वरः ॥ १४९ ॥

अवधूतयोगिलक्षणानि ।

क्लेशपाशतरङ्गाणां कृन्तनेन विमुण्डनम् ।
 सर्वावस्थाविनिर्मुक्तः सोऽवधूतोऽभिधीयते ॥ १५० ॥
 लोकमध्ये स्थिरासीनः समस्तकलङ्कोज्जितः ।
 कौपीनं खर्परोऽदैन्यं सोऽवधूतोऽभिधीयते ॥
 पादुका पदसंवित्तिर्भृगत्वक् स्यादनाहता ।
 शैली यस्य परा संवित् सोऽवधूतोऽचभिधीयते ॥ १५१ ॥
 मेखला निर्वृतिर्नित्यं स्वस्वरूपं कटासनम् ।
 निवृत्तिः षड्विकारेभ्यः सोऽवधूतोऽभिधीयते ॥ १५२ ॥
 चित्रकाशपरानन्दौ यस्य वै कुण्डलद्वयम् ।
 जपमालाक्षविश्रान्तिः सोऽवधूतोऽभिधीयते ॥ १५३ ॥
 यस्य धैर्यमयो दण्डः पराकाशं च खर्परम् ।
 योगपट्टो निजाशक्तिः सोऽवधूतोऽभिधीयते ॥ १५४ ॥
 भेदाभेदौ स्वयं भिक्षां कृत्वा स्वास्वादने रतः ।
 जारणी तन्मयीभावः सोऽवधूतोऽभिधीयते ॥ १५५ ॥
 आवर्तयति यः सम्यक् स्वस्वमध्ये स्वयं सदा ।
 समत्वेन जगद् वेत्ति सोऽवधूतोऽभिधीयते ॥ १५६ ॥
 स्वात्मानमवगच्छेद् यः स्वात्मन्येवावतिष्ठते ।

अनुत्थानमयः सम्यक् सोऽवधूतोऽभिधीयते ॥ १५७ ॥
 अवभासात्मको भासः प्रकाशे सुखसंस्थितः ।
 लीलया रमते लोके सोऽवधूतोऽभिधीयते ॥ १५८ ॥
 क्वचिद् भोगी क्वचित्त्यागी क्वचिन्नग्नः पिशाचवत् ।
 क्वचिद् राजा क्वचाचारी सोऽवधूतोऽभिधीयते ॥ १५९ ॥
 विश्वातीतं यथाविश्रं एकमेव विराजते ।
 संयोगेन सदा यस्तु सिद्धयोगी भवेत्तु सः ॥ १६० ॥
 उदासीनः सदा शान्तः स्वस्थोऽन्तर्निजभासकः ।
 महानन्दमयो धीरः स भवेत् सिद्धयोगिराट् ॥ १६१ ॥
 परिपूर्णप्रसन्नात्मा सर्वासर्वपदोदितः ।
 विशुद्धो निर्भरानन्दः स भवेत् सिद्धयोगिराट् ॥ १६२ ॥
 प्रसरं भासते शक्तिः संकोचं भासते शिवः ।
 तयोर्योगस्य कर्ता यः स भवेत् सिद्धयोगिराट् ॥ १६३ ॥
 गते न शोकं विभवेन वाचा प्राप्ते न हर्षं च करोति योगी ।
 आनन्दपूर्णे निजबोधलीनो न बाध्यते कालपथेन नित्यम् ॥ १६४ ॥

सद्गुरुमहिमा ।

सहजं स्वात्मसंवित्तिः संयमः स्वस्वनिग्रहः ।
 स्वोपायं स्वस्वविश्रान्तिः अद्वैतं परमं पदम् ।
 तज्ज्ञेयं सद्गुरोर्वक्त्रान्नान्यथा शास्त्रकोटिभिः ॥ १६५ ॥
 असाध्याः सिद्धयः सर्वाः सद्गुरोः करुणां विना ।
 अतः सद्गुरुः संसेव्यः सत्यमीश्वरभाषितम् ॥ १६६ ॥
 अनुबुभूषति यो निजविश्रमं स गुरुपादसरोरुहमाश्रयेत् ।
 तदनुसंस्मरणात् परमं पदं समरसीकरणं च न दूरतः ॥ १६७ ॥
 कथनात् शक्तिपाताद्वा यद्वा पादावलोकनात् ।
 प्रसादात्सद्गुरोः सम्यक् प्राप्यते परमं पदम् ॥ १६८ ॥
 वाङ्मात्राद्वाथ दृक्पाताद् यः करोति च तत् क्षणात् ।
 प्रस्फुटं शाम्भवं वेद्यं स्वसंवेद्यं परं पदम् ॥ १६९ ॥
 करुणाखण्डपातेन छित्त्वा पाशाष्टकं शिशोः ।
 सम्यगानन्दजनकः सद्गुरुः सोऽभिधीयते ॥ १७० ॥
 किमत्र बहुनोक्तेन शास्त्रकोटिशतेन च ।
 दुर्लभा चित्तविश्रान्तिर्विना गुरुकृपां पराम् ॥ १७१ ॥
 दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् ।
 दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ॥ १७२ ॥

1. Ralph Waldo Emerson, *Le Poète*, 1844. Cf. *Essais*, trad. Anne Wicke, Paris, Michel Houdiard Éditeur, 2010.

2. Quant à l'attribution du *Haṭhayoga* à Gorakṣa, elle est également erronée, puisque déjà dans le *Guhyasamaja Tantra*, diversement daté des IV^e-V^e siècles selon A. Wayman, du III^e siècle selon Bhattacharya et du VIII^e siècle selon des chercheurs japonais contemporains, on trouve la mention explicite d'une pratique portant ce nom (*Haṭhayoga*). Par ailleurs, Naropa le mentionne dans sa *Sekoddeśatikā* en indiquant clairement son objet. Ces deux œuvres, pour autant que l'on puisse en juger, sont antérieures à Gorakṣa.

3. Professeur de philosophie et directeur du Maharana Pratap Degree College de Gorakhpur, Akshaya Kumar Banerjea fut un disciple du vénérable et renommé *yogin* Gambhirnāth. Dans le livre consacré à la biographie détaillée de son maître, publié en 1954 et intitulé *Yogiraj Gambhirnāth*, A.K. Banerjea témoigne de la réalité du *Nāthayoga* au début du XX^e siècle. Il évoque notamment l'initiation, la préparation à la *sādhana*, le séjour à Bénarès et à Prayag, où le *yogin* demeura pour pratiquer avec un maître, ainsi que sa longue retraite de méditation dans une grotte à Kapiladhāra. Devenu, selon la tradition, *jīvanmukta* (« délivré vivant »), *Gambhirnāth* revint vivre à Gorakhpur où lui fut proposée la fonction de Mahant du monastère, mais il refusa toujours cet honneur, préférant se consacrer à l'initiation de ses disciples et diriger l'ashram et le temple. Durant de nombreuses années, sa présence attira des « chercheurs de vérité » issus de diverses tendances religieuses ; Gorakhpur devint ainsi un lieu de pèlerinage pour de très nombreux hindous et en particulier pour les ascètes, mendiants et adeptes du *Nāthayoga*.

4. Akshaya Kumar Banerjea, *Philosophy of Gorakhnath with Gorakṣa-vacana-saṃgraha*, India, Motilal Banarsidass, 1983 (1^{re} éd. 1961).

5. Ces éléments sont communs à plusieurs autres traités de l'école Nātha, parmi lesquels figurant les textes suivants : *Siddhasiddhāntapaddhāti*, *Gorakṣa-paddhāti*, *Gorakṣa-saṃhitā*, *Amanaska-yoga*, *Yoga-Cūḍāmaṇi-Upaniṣad*, *Śiva-Saṃhitā*, *Amaraughaprabodha* et *Amaraughasāsana*.

6. Ce terme, habituellement traduit par « agréable » est formé par le préfixe *su-* (« bon, heureux ») et le nom *kha* (« espace, moyeu »). Il signifie ainsi, étymologiquement, un espace heureux, un état bien centré, d'où l'idée de bonheur, d'état agréable, d'aise.

7. A.K. Banerjea, *Philosophy of Gorakhnāth*, Chapter II, « Literary Sources of Gorakhnāth Philosophical Views », p. 26-28.

8. Cf. Tara Michaël, *Corps subtil, corps causal*, p. 61 sq., où sont données diverses légendes sur Matsyendranātha, de même que la traduction du chap. II sur l'examen du corps,

p. 69. Voir également *Siddhasiddhantapaddhāti and Other Works of the Nāthyogin*, Poona e-Book House, 1954.

[9.](#) Cf. Tara Michaël, *Aspects du yoga*, Monaco, Éd. du Rocher, 1986, p. 51.

[10.](#) Plusieurs auteurs (Mircea Eliade, Gavin Flood) en situent la composition au tout début de l'ère chrétienne. Si cette évaluation est avérée, elle confère à ce texte une antériorité, et donc une sorte d'autorité, sur les œuvres plus tardives, ce qui est très intéressant, car ce texte contient quelques perles, et non des moindres.

[11.](#) On retrouve quasiment la même liste in George Weston Briggs, *Goraknāth and the Kānpḥaṭa Yogīs*, Calcutta, YMCA Publishing House, 1958.

[12.](#) Bhartṛhari (vi^e), poète, philosophe-grammairien, est l'auteur du traité de grammaire intitulé *Vākyapadīya*, ainsi que, probablement, du commentaire sur les *Yogasūtra* de Patañjali.

[13.](#) Michel Cazenave in *Les Racines de la conscience. Études sur l'archétype*, Yves Le Lay trad., Paris, Le Livre de Poche, *Références*, 1995, Préface p. 12.

[14.](#) *La Kuṇḍalinī*, *op. cit.*, p. 156. Le *brahmarandhra*, « ouverture du *Brahman* », est le centre supérieur, au sommet de la tête.

[15.](#) Cf. Akshaya Kumar Banerjee, *Natha Yoga*, Digvijayanath Trust Gorakhnath Temple Gorakhpur, Gita Press, p. 8.

[16.](#) *PAD* est la racine verbale dont dérive *pada* (« pied, domaine, mot... ») et *padma* (lotus) ; ce verbe signifie « être en mouvement ».

1. Ghī ou ghee en anglais (*ghṛta* sanskrit) : beurre fondu, clarifié, employé dans les libations. Cf. note 45, p. [128](#).

2. Les roues d'énergie (*cakra*) désignent, dans la physiologie subtile du *Tantra*, les centres vibratoires qui s'étagent verticalement le long de l'axe médian du corps, depuis la base jusqu'au sommet de la tête.

3. Ou attitude.

4. *Śāṃbhavī* : *Durgā*, le parèdre de *Śiva*.

1. Verset I.36 identique de l'*Avadhūta-gītā* : « Certains croient en la dualité, d'autres prônent la non-dualité : ils ne voient pas que la réalité immuable est caractérisée à la fois comme *dvaitādvaita*, dualité/non-dualité. » Traduction d'Alain Porte, Paris, Accarias-L'Originel, 2005, p. 30.

2. *Samkalpa* : idéation, élaboration mentale.

3. Le verbe *BRH* a pour troisième personne du singulier : *br̥ṃhati*, *br̥ṃhayati* au causatif. La forme adjectivale dérivée *br̥hant* se traduit par : grand, vaste, puissant. Le terme « *brahman* » (« neutre ») exprime le sacré, le principe suprême, impersonnel, ainsi que ses manifestations. Cf. Nadine Stchoupak, Luigia Nitti, Louis Renou, *Dictionnaire sanskrit-français*, Paris, Éd. Adrien Maisonneuve, 1972.

4. Pour désigner l'homme en tant qu'être humain, le sanskrit dispose de plusieurs termes dont chacun véhicule une nuance particulière, suggérée par la racine verbale. *Manuṣya* ou *manuja* sont ainsi construits sur le nom *Manu* (« être divin, archétype de l'espèce humaine »), dérivant de la racine *MAN* (« penser »), tout comme *manas*, « pensée, intellect ».

5. *Vyoma-vijñāna-ānanda* : Espace-Connaissance-Béatitude. Traditionnellement dans l'hindouisme, le *Brahman* est qualifié par la triade *sat-cid-ānanda*, mais dans ce texte Gorakṣa a choisi le mot *vyoman*, dont le sens est le firmament, suggérant l'espace infini (de la conscience).

6. On peut rechercher, au-delà des sens donnés par les dictionnaires, l'image transmise par les mots, en considérant par exemple leur préfixe et leur radical : *vyoman* : *vi-oman* ; *vijñāna* : *vi-jñāna* ; *ānanda* : *ā-nanda*.

7. Lallâ (ou Lal-ded), shivaïte et soufie, vécut au Cachemire au ^{xiv}° siècle.

8. Marinette Bruno, *Les Dits de Lallâ*, Paris, Les Deux Océans, 1999, p. 48.

9. Ou bien : « Śakti est intérieure à Śiva et Śiva réside au cœur de Śakti et l'on ne saurait reconnaître entre eux aucune différence, comme on ne peut dissocier la lumière qui irradie de la lune de la lune elle-même » (*Siddhasiddhāntasamgraha*, IV. 37 ; verset identique dans la *Śivasiddhāntapaddhati*).

10. Verset identique dans la *Śivasiddhāntapaddhati*, IV.13.

11. Verset identique dans la *Śivasiddhāntapaddhati* IV.12.

12. Verset identique dans la *Śivasiddhāntapaddhati* IV.11.

13. Cf. John R. Dupuche, *Abhinavagupta, the Kula Ritual as Elaborated in Chapter 29 of the Tantrāloka*, Delhi, Motilal Banarsidass Publishers, 2003. Ainsi que Lilian Silburn, *La Kuṇḍalinī*, Paris Les Deux Océans, 1983.

14. *Eka* a pour sens : un, unique, seul, identique ; prééminent, excellent, sincère.

15. *Siddha* : parfait, accompli.
16. On différencie par ce terme d'« ancien » le *Kramastotra* antérieur à celui qui fut composé par Abhinavagupta (x^e-xi^e s.)
17. Lilian Silburn, *Hymnes aux Kālī, la roue des énergies divines*, Paris, De Boccard, 1975, p. 111.
18. Kṣemarāja.
19. *Ekasamghaṭṭa* : fusion, conflagration unique. Nous sommes, semble-t-il, dans une présentation de Gorakṣa qui donne une part importante à l'expérience profonde, comme en témoignent la fin de ce verset et le verset suivant. Il emploie des termes imagés, évocateurs d'une radieuse effervescence d'une coalescence unique.
20. *Śiva* est *svacchanda* suprêmement libre et son essence est l'élan inné de son propre cœur. Cf. *La Mahārthamañjarī de Maheśvarānanda avec des extraits du Parimala*, traduction et introduction par Lilian Silburn, Paris, De Boccard, 1968 : « Fusion en une seule énergie des milliers d'énergies perçues de toutes les manières possibles, tel est le suprêmement libre nommé *Śiva*, qui a pour essence l'élan de son propre cœur. Lorsqu'il est prêt à désirer, à connaître et à créer l'univers, c'est Lui l'épanouissement fort et doux du triangle du Cœur qu'on dit avoir l'énergie pour essence » (v. 13-14).
21. *Les Dits de Lallā, op. cit.*, p. 45.
22. *Hṛdayatrikoṇa* : « le triangle du Cœur de *Śiva* ». Lilian Silburn, dans *La Mahārthamañjarī de Maheśvarānanda, op. cit.*, note à ce propos : « grand mystère symbolisé par les trois pointes du trident : *īcchā, jñāna, kriyā* (volonté, connaissance, action) ».
23. Cette expression fait référence à l'homologie microcosme-macrocosme : *aṇḍa*, « œuf cosmique » ; *piṇḍa*, « corps individuel ».
24. L'apophatisme est une doctrine qui s'attache à suggérer « ce qui ne peut être énoncé ».
25. *Parabrahman* dans le texte sanskrit, *Brahman* suprême.
26. On peut voir dans ce simple énoncé une relation implicite entre Gorakṣa et le courant *Krama-Mahārtha* ; à son propos, Lilian Silburn (*Mahārthamañjarī*, Paris, De Boccard, 1968, p. 16-19) écrit : « Afin de mettre à la portée de l'adepte cette conception dynamique de l'univers, le système *Krama* utilise le symbole d'une Roue immense à mille rayons, infinie, roue de l'indicible (*anākhya-cakra*) ou de la Conscience universelle. La roue des douze rayons des moyens de connaissance (*pramāṇa*) ou roue des douze *kālī* est associée à des pratiques mystiques. » Voir aussi le chapitre IV du *Tantrāloka* qui traite de ce sujet ésotérique.
27. Nous renvoyons à l'excellente recherche que Lilian Silburn a menée sur ce sujet dans son ouvrage *Hymnes aux Kālī, la roue des énergies divines*. De nombreuses corrélations concernant la conception du temps peuvent s'y découvrir, notamment avec les métaphysiques tibétaine et occidentale.
28. *Spandakārikā* de Vasugupta (ix^e s.), 1-3.
29. *Sṛṣṭi*, l'émission créatrice universelle (de la racine *SRJ*, « surgir, émettre »).

30. *La Doctrine secrète de la déesse Tripurā*, trad., introd. et notes par Michel Hulin, Paris, Fayard, 1979.

31. À propos de *saṃvit*, on peut lire un verset similaire, le IV. 28 du *Siddhasiddhāntapaddhati*, dans lequel Gorakhnātha (ou Gorakṣa) donne une très belle description de *parā-saṃvit*, la pure conscience, en la qualifiant de « Réalité de toutes les réalités, Vérité de toute existence, Lumière qui unifie toutes les expériences phénoménales et façonne le cosmos. Elle est pure Conscience, Réalité, Vérité, Lumière, Constructrice de l'Univers. Parmi toutes les catégories de substances, cette Conscience règne par l'unification de ses parties et attributs ; dans tous les ordres de réalités (les constituants de base des substances), c'est cette unique et glorieuse Conscience, *saṃvit*, qui se révèle ; dans tous les ordres d'existences phénoménales, cette Conscience une se manifeste en une multitude de formes changeantes ; dans toutes sortes d'expériences mentales, c'est encore cette conscience Une qui apparaît en une multiplicité de formes subjectives de tous genres et assume avec habileté toute une variété de caractéristiques limitatives » (d'après la traduction donnée par Akshaya Kumar Banerjea dans *Philosophy of Gorakhnath*, *op. cit.*).

32. Śāṅkara (viii^e s.), philosophe de la non-dualité dans l'école de l'*Advaita-Vedānta*. On lui attribue de très nombreux ouvrages : *Vivekacūdamani*, « suprême fleuron du discernement » ; *Digvijaya*, « victoire totale » ; *Prapañcasāra*, « essence du monde visible » ; *Mohamudgara*, *Upadeśasāhasrā*, « mille enseignements » ; *Brahmasūtrabhāṣya* ou *Brahmasūtraśāṅkarabhāṣya*, « commentaire par Śāṅkara des *Brahmasūtra* ».

33. *Mūlam* : racine, support.

34. On trouve ce même verset dans la *Mahārthamañjarī* de Maheśvarānanda, texte du xii^e siècle traduit par Lilian Silburn (*op. cit.*), au verset 3, p. 84 : « Le Soi, en vérité, est l'origine de l'univers. Personne n'en demande la preuve. Qui donc, en effet, plongé dans le flot du Gange aurait soif ? »

35. On prête au nom *ātman* deux étymologies distinctes : soit la racine verbale *AN* (« respirer, vivre, se mouvoir »), soit *AT* (« se mouvoir »), d'où le nom dérivé *athiti* (« hôte »). Un hindou se qualifie comme *ātmavādin*, « celui qui dit son adhésion au Soi ».

36. *Yoga-vit* : le connaisseur du yoga, le *yogin* accompli.

37. *Pratyāharati* : du verbe *prati-ā-HR*, « reprendre » ou « retirer les sens dans le cœur ». Le retrait des sens de perception, dans le cœur (*hṛdayam*), est un effet de la pratique de *Pratyāhāra*. Le *yogin* qui est un *yogavit* s'intériorise de façon instinctive. À ce sujet, le commentaire de Kṣemarāja aux *Śivasūtra* est très évocateur ; cf. chap. iii, p. 80, sutra 6 et commentaire : « Des tourbillons de qualités comme des sons et des lumières surnaturels sont perçus (alors) par le cœur. Qu'on s'en détourne et qu'on pénètre dans le suprême séjour à l'aide de son propre cœur. C'est ce qui, sous le nom de rétraction (*pratyāhāra*), coupe les liens du devenir » (Lilian Silburn, *Śivasūtra et vimarśinī de Kṣemarāja*, Paris, De Boccard, 1980).

38. Il s'agit des *dvandva*, couples d'opposés (nuit-jour, chaud-froid...).

39. Cf. Maître Eckhart, *Sermons*, trad. Anne Hancelet-Hustache, Sermon 71, *Surrexit autem saulus de terra*, Paris, Seuil, 1971, p. 80.

40. *Īśvara* désigne l'instance divine manifestée intérieurement comme Seigneur suprême ; il s'agit ici d'une épithète de *Śiva*.

41. En sanskrit, les termes *samsāra* et *nirvāṇa* désignent respectivement la cause-racine de la souffrance et le moyen de s'en libérer. D'une part, *samsāra* signifie « l'universel écoulement » des existences (cf. la racine *SR sarati* : s'écouler) et des phénomènes en leur totalité, physiques ou psychiques. D'autre part *nirvāṇa* (cf. *nir-VĀ* littéralement souffler pour éteindre une flamme) exprime l'extinction des passions menant à la libération définitive, c'est-à-dire au dépassement du *samsāra*, cette dimension frappée par l'impermanence et la souffrance. Dans certains courants ces deux aspects sont antagonistes et irréconciliables, dans d'autres, c'est le niveau d'accomplissement du sujet qui est déterminante. Au plus haut niveau, le chercheur, *sādhaka*, peut vivre dans le monde et jouer le jeu du *samsāra*, tout en demeurant immergé dans le *nirvāṇa*, un état de conscience sans fluctuation ni identification aux objets.

42. *Vijñāna Bhairava Tantra*, trad. Lilian Silburn, Paris, De Boccard, 1968, p. 129.

43. *Sad-abhyāsa* peut se traduire par la pratique qui est véritable, authentique (*sat*). Patañjali l'a définie à sa manière, en se démarquant des *tāntrika*, et en a donné les critères suivants : la pratique correspond à l'effort pour être fermement établi en *samādhi* (*citta-vṛtti-nirodha*) [*Yoga-Sūtra* I. 13]. Pour cela, il faut pratiquer pendant un temps suffisamment long, sans interruption, et avec une dévotion pleine de vénération. Nous avons traduit ici *sad-abhyāsa* par « pratique assidue, ininterrompue, ardente », car elle doit être intense, assidue pour être qualifiée de *sat* (« véritable »).

44. Racine *BHID*, *bhinnati*, « fendre, percer » ; *bheda*, « fente, percée » ; dans ce contexte, *bheda* signifie la percée de l'énergie comprise au sens d'éclosion, préluant à l'épanouissement de l'Énergie sous la forme de *kuṇḍalinī*.

45. *Majjhima Nikaya*. Cf. Lilian Silburn, *Le Bouddhisme*, Paris, Fayard, 1977, p. 48.

46. Le terme sanskrit *bhāvanā*, dont le sens est production, imagination, foi, énergie créatrice. Lilian Silburn a donné, notamment dans les *Śivasūtra* et le *Vijñāna-Bhairava*, de vivants commentaires de ce terme qu'elle a traduit par « pratique mystique » et aussi « réalisation mystique ». Bien que le mot sanskrit signifiant la contemplation soit *dhyāna*, c'est le terme *bhāvanā* qui est interprété dans ce verset comme une « ardente contemplation ».

47. Notamment l'*Amṛtabindu-Upaniṣad*, v. 12-13 : « Qui transporte une jarre, transporte aussi l'espace qui est en elle. Si on brise la jarre, elle est anéantie – non l'espace, qu'elle enfermait : (l'âme) est de même indestructible, même si l'on détruit le corps qui l'enfermait, l'âme individuelle, pareille à un nuage. Oui, l'âme est comme l'espace enfermé dans la jarre : nombreuses celles-ci et pourtant lorsqu'une jarre est détruite, on ne pense pas que l'espace qu'elle enfermait est détruit avec elle car on sait que l'espace est éternel » (trad. Jean Varenne, *Upanishads du yoga*, Paris, Gallimard, 1971).

48. L'un des sens du terme *upaniṣad* est précisément « corrélation » ; ce terme signifie également « être assis aux pieds du maître ».

49. *Chandogya-Upaniṣad*, III 1-6.

50. *Chandogya-Upaniṣad*, VIII 1-3.

- [51.](#) *Lañkāvatarasūtra.*
- [52.](#) *Taittiriya-Upaniṣad* I.4.1.
- [53.](#) *Maitrī-Upaniṣad.*
- [54.](#) *Ibid.*
- [55.](#) *Chandogya-Upaniṣad* I.1.1.3.
- [56.](#) *Maṇḍukya-Upaniṣad* 1.8.12.
- [57.](#) Pour une étude approfondie de cet aspect, se reporter à A. Padoux, *Recherches sur la symbolique et l'énergie de la parole dans certains textes tantriques*, Paris, De Boccard, 1975.
- [58.](#) Kṣemarāja, *Śivasūtra-vimarśinī*, I.4.
- [59.](#) Cf. note 12.
- [60.](#) *Taittiriya Brāhmaṇa*, II.8.4-5
- [61.](#) *OM bhūr bhuvah svah/tat savitur vareṇyam/bhargo devasya dhimāhi/dhiyo yo nah pracodayāt/OM śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ.*
- [62.](#) Les trois temps évoqués sont le passé, le futur et le présent.
- [63.](#) Les trois *Veda*, à savoir le *Ṛg-veda*, le *Yajur-veda* et le *Sāmaveda*.
- [64.](#) *Bhur bhuvah, svah.*
- [65.](#) Les trois feux du sacrifice védique sont *gārhapatya-agni*, feu sacré domestique allumé à l'ouest de l'aire sacrificielle ; *āhavanīya-agni*, feu du foyer propre aux offrandes du sacrifice védique ; et *dakṣiṇāgni*, feu méridional du sacrifice védique, situé au Sud.
- [66.](#) Cf. Jean Canteins, *Phonèmes et archétypes*, Paris, Maisonneuve et Larose, 1972.
- [67.](#) Cette stance est citée par Lilian Silburn dans son commentaire du verset 74 du *Vijñāna Bhairava Tantra*, Paris, De Boccard, 1976, p. 116. Il s'agit d'un passage de *l'Īśvarapratyabhijñāvivṛttivimarśinī*, II, p. 178 : *Yas tu ānandatāṃśas tatra svātmaparāmarśarūpataiva prayojana*. Elle ajoute : « Cette conscience s'accompagne d'une béatitude incomparable. » De même : « Toute félicité (*ānanda*), si grande soit-elle, que l'on recherche dans les trois mondes, n'est qu'une goutte de cet océan de béatitude, le Dieu que j'adore » (strophe citée par Abhinavagupta dans le *Paratrimśikavivarāṇa*, p. 69). Cf. Commentaire du verset 61 de la *Stavacintāmaṇi*, Lilian Silburn, *La Bhakti*, Paris, De Boccard, 1979, p. 124.
- [68.](#) *Maheśvara*, « suprême Seigneur », désigne *Rudra*, « le hurleur », nom originel conféré dans le *Veda* à *Śiva* « le bienveillant » : il s'agit de la même déité.
- [69.](#) Les *guṇa* sont les qualités ou les propriétés constitutives de la manifestation : lumière, dynamisme, obscurité, commencement, continuité, inertie, etc.
- [70.](#) *Ichchāśakti* : énergie de volonté ; *Jñānaśakti* : énergie de connaissance ; *Kṛtiśakti* : énergie d'activité.
- [71.](#) *Ambhas* : eau, notamment les eaux célestes.

[72.](#) *JAP* : réciter, murmurer, prononcer de manière indifférenciée.

[73.](#) Le terme *praṇava* suggère le bourdonnement émis par la psalmodie de la syllabe *OM* ou *AUM*. Il dérive de la racine verbale *pra-ṆU* : bourdonner, chanter ou murmurer la syllabe sacrée *OM*.

[74.](#) *Anguttara-Nikāya* II. 39.

[75.](#) À propos de ce verset, voir aussi la *Gherandasamhitā*, la *Bhagavadgītā* et le *Gorakśaśatakam*. Le *yogin* doit être seul, il doit prendre la posture du lotus, tenir sa tête et son corps droits, diriger le regard vers l'extrémité du nez et énoncer sans discontinuer le son *AUM* (*Gorakśa-Paddhati*, v. 83).

[76.](#) Il s'agit, de l'extérieur vers l'intérieur, du corps grossier (*sthūla-śarīra*), correspondant à l'enveloppe faite de nourriture ; du corps subtil (*sūkṣma-śarīra*), contenant les trois enveloppes de souffle-énergie, de pensée et de conscience intuitive ; du corps causal (*karaṇa-śarīra*), correspondant à l'enveloppe faite de conscience-béatitude.

[77.](#) Lilian Silburn, *Le Bouddhisme*, Paris, Fayard, 1977, p. 97. Cette approche de la posture fait écho à celle de la *Śivasūtra Vimarśinī* III.16, qui fait usage de la métaphore du lac pour suggérer le recueillement : « Établi en cette (attitude), il plonge aisément dans le lac ». Kṣemarāja, citant Mṛtyujit, la commente ainsi : « Que sa méditation ne se dirige ni vers le haut ni vers le bas, ni au milieu ni non plus devant, derrière ou des deux côtés, ni vers l'intérieur du corps (...) Qu'il ne se concentre point sur un support ni sur une chose quelconque avec ou sans support, ni sur les organes sensoriels, les éléments, les sons, les contacts, les saveurs ou autres sensations » (L. Silburn, *Śivasūtra*, Paris, De Boccard, 1980, p. 87).

1. Cf. le chapitre sur « La pratique du *kāyasādhana* : accomplissement dans le corps et réalisation de la triade », pp.57-61, in Colette Poggi, *Gorakṣa, yogin et alchimiste*, Paris, Les Deux Océans, 2018.

2. Le terme *śirā* (ou *sirā*) est synonyme de *nāḍī*, « canal, vaisseau, ruisseau, courant ».

3. Le terme *śukram* signifie « splendeur, clarté, lumière, *semen*, sperme ».

4. Le terme *mahārajas*, « couleur intense », correspond à la deuxième qualité de la nature, *rajas*, qui est l'activité, la passion, l'essence active du pouvoir et du désir.

5. *Indu* : la lune. Cf. *Yoga Cūḍāmaṇi-Upaniṣad*, v. 62 : *bindur brahmā rajaḥ saktir bindur indū rajo raviḥ ubhayoḥ sangamadeva prapyate paramaṃ padam*. Ici le *bindu* est *Brahmā* et non pas *Śiva*.

6. Autre traduction possible : « Le *bindu* couleur de Lune, c'est *Śiva*, *Śakti* a la couleur du soleil (*ravi*). Ce n'est que par l'union de ces deux divinités que l'on accède au domaine suprême. »

7. *Samarasaikatvam* (*samarasa-ekatvam*) signifie l'unification – ou égalisation – des saveurs (*rasa*) en une seule saveur mystique. Cf. *Yoga-Cūḍāmaṇi-Upaniṣad*, v. 64 : « *Śukla* s'est uni à la Lune et *rajas* s'est uni au Soleil. Celui qui parvient à la fusion de ces deux est un connaisseur accompli du yoga. »

8. Ici, *bindu* signifie *prāṇa*, le souffle vital.

9. *Bindu-pātena* par la chute ou descente du *bindu*.

10. *Eka-stambha*.

11. Les cinq divinités tutélaires, correspondant aux grandes catégories des *Tantra*, sont *Śiva*, *Viṣṇu*, *Śakti*, *Gaṇeśa* et *Sūrya*.

12. *Yoga-Cūḍāmaṇi-Upaniṣad*, v. 56.

13. Cf. *Yoga-kośa*, *Kaivalyadhama*, p. 206.

14. Cf. Ananda K. Coomaraswamy, *La Porte du Ciel*, trad. Jean Anestay, Paris, Dervy, 2001, p. 277.

15. Ce même verset se retrouve également dans la *Yoga-Cūḍāmaṇi-Upaniṣad* (v. 3) : « Il faut connaître les six centres subtils (*cakra*), les seize points d'appui, *ādhāra*, les trois cibles, *trilakṣya*, et les cinq espaces éthérés, *vyoman pañcaka*. » *Ādhāra* a pour sens « ce qui tient ou contient ». *Gorakṣa* nomme les seize *ādhāra* dans le *Śivasiddhāntapaddhati*, mais pas dans le présent texte. Dans *Philosophy of Gorakhnāth*, A. K. Banerjee les cite et commente plus en détails. Les seize *ādhāra* sont des centres vitaux : *pādāṅgusta* (le gros orteil), *mūla* (base de *suṣumṇā*), *guḍa* (anus), *medhra* (base du sexe), *uḍḍyāna* (entre *mūla* et le nombril), *nābhi*

(nombril), *hrdaya* (cœur), *kaṇṭha* (gorge), *ghaṇṭika* (à la racine du palais), *talū* (au fond du palais), *jihva* (à la racine de la langue), *bhrūmadhya* (entre les sourcils), *nāsa* (l'extrémité du nez), *kapita* (la racine du nez), *lalita* (le centre du front), *Brahmarandhra* (au sommet de la tête).

16. Les trois *lakṣya* correspondent à trois sortes de cibles utilisées pour fixer le mental dans la pratique de concentration ou *dhāraṇa* ; cf. *Siddhasiddhāntapaddhati*, II. 26-29. *Antarlakṣya* désigne les objets de concentration interne tels que *suṣumṇā*, la flamme minuscule visualisée sur le haut du front, le son *nāda* audible dans la tête, le cercle rougeâtre de la cavité nasopharyngée, la flamme bleue. *Bahirlakṣya*, les objets externes, par exemple la fixation sur l'*ākāśa*, rendent le *citta* pur et sans modification. *Madhyalakṣya*, les objets externes de concentration, tels que la lumière, le soleil, la lune, sont vus à l'intérieur de son propre corps.

17. Les cinq espaces (*vyoman*) sont : *ākāśa*, *para ākāśa*, *mahā-ākāśa*, *tattva-ākāśa* et *sūrya-ākāśa* (cf. *Yogakośa*). Cf. *Hatha-Yoga-Pradīpikā* IV, 50 : « Ayant détaché son esprit de tout support, le *yogin* ne doit plus penser à rien. Espace à l'extérieur, espace à l'intérieur, le *yogin* se tient fermement dans l'espace comme un vase rempli et entouré d'espace. »

18. *Tantrāloka*, XXIX 106-107. Cf. Eva Ruchpaul, Colette Poggi, « Visions et expériences du corps », in *Yoga, sources et variations*, Paris, Ellebore, Paris, 2000, p. 161-285.

19. *Piṇḍa* : le corps ; dans *Siddhasiddhāntapaddhati* I.3, III.1, *piṇḍa-saṃvitti* signifie la connaissance du corps.

20. Cf. *Śiva-saṃhitā*, II.1-5. La *Śivasamhitā* est l'un des trois traités qui, avec la *Gheranda-saṃhitā* et la *Hathayoga-pradīpikā*, a perpétué l'enseignement sur la pratique et la philosophie du *hatha yoga*. Si l'auteur du *Gorakṣavacana-saṃgraha* est réellement Gorakṣa (xii^e-xiii^e siècle), cette affirmation peut sembler contradictoire étant donné la date de composition de la *Śivasamhitā* (auteur inconnu), estimée par James Mallinson entre 1300 et 1500 ; cf. James Mallinson, *The Siva Samhitā, a Critical Edition and English Translation*. Ces versets sont également présents dans d'autres textes, notamment *Siddhasiddhāntapaddhati* I.3, III.1.

21. Le mont Meru (prononcé Mérou) est la montagne sacrée qui joue le rôle d'« axe du monde » dans la cosmologie hindoue. Autour de cet axe vertical s'étagent les trois mondes (les enfers, le monde intermédiaire où vivent les hommes, le séjour des dieux). Cette montagne située dans l'Himalaya se dresse sous l'étoile polaire, haute de quatre-vingt-quatre mille *yojana* (une quinzaine de kilomètres chacun), s'enracinant de la même distance dans les profondeurs de la terre. Le mont Meru, nommé alors Mandara, servit de pivot actionné à la fois par les dieux (*deva*) et les anti-dieux (*asura*) pour le barattement de la mer de lait, et cela en vue d'extraire le nectar d'immortalité (*amṛta*).

22. Le terme *śaśi* est l'un des noms de la lune ; il signifie « lièvre », par analogie à la tache en forme de lièvre visible (en Inde) sur le croissant de lune.

23. Le terme *bhāskara* est l'un des noms du soleil ; *bhāskara* signifie « qui éclaire, qui illumine » (*bhās*, « la lumière » ; *kara*, « qui crée, produit »).

24. Dans l'*Īśvara-Pratyabhijñā-Vimarśinī*, œuvre majeure de la philosophie indienne, Abhinavagupta commente les *Versets sur la reconnaissance du Seigneur* d'Utpaladeva (le

maître de son maître *paramaguru*). La traduction de ces deux textes a fait l'objet d'une thèse de doctorat à l'université Paris-Sorbonne (Paris-IV), soutenue en 1994 par Colette Poggi.

[25.](#) Utpaladeva, *Pratyabhijñākārikā* IV.12.

[26.](#) *Īśvara-Pratyabhijñā-Vimarśinī* IV. 12.

[27.](#) Cf. Charlotte Vaudeville, *Au cabaret de l'Amour, Paroles de Kabir*, Paris, Gallimard, 1960.

[28.](#) Les versets 48 à 51 sont également présents dans la *Yoga-Cūdāmaṇi-Upaniṣad* (v. 31-35), le *Vivekamārtaṇḍa* (v. 10) et le *Gorakṣa-śatakam* (v. 42-43).

[29.](#) *Chandogya-Upaniṣad* 8.3.4.

[30.](#) *Kaivalya-Upaniṣad*, 16. « Tu es Cela » correspond à la formule sacrée (*mantra*) : « *tat tvam asi* ».

[31.](#) Abhinavagupta, *Parātrimśikāvivarāṇa*, v. 2.

[32.](#) Le *japa* est la récitation sonore d'un *mantra* ; *japājapa* désigne la récitation silencieuse, intériorisée, littéralement « la non-récitation de la récitation ».

[33.](#) Thich Nhat Hanh, *La Respiration essentielle*, Paris, Albin Michel, 1996.

[34.](#) Cf. les versets 5 et 19.

[35.](#) *Avikalpa* : indifférencié, sans *vikalpa* (pensée différenciatrice à double pôle).

[36.](#) Abhinavagupta, *Commentaire des versets sur la Reconnaissance intérieure* III.2.15.

[37.](#) *Ibid.*

[38.](#) *Manas* : pensée, organe mental, fonction mentale.

[39.](#) *Sam-līyate, vi-līyate* : se résorber ; ces deux verbes ont pour racine commune *LĪ* (« s'attacher à, disparaître, se fonder dans ») précédée des préfixes *sam-* (« complètement, parfaitement ») et *vi-* (« en se diffusant »).

[40.](#) *Samarasatva, samarasa* : saveur unique, émotion éveillée par le sentiment d'amour divin ; terme technique du shivaïsme du Cachemire ; *sāmarasya* est défini comme l'union spirituelle, éveil du couple Śiva-Śakti. Cf. *La Mahārthamañjarī*, trad. Lilian Silburn, Paris, De Boccard, 1968, p. 123.

[41.](#) Les *Vijñānavādin* appartiennent au Grand Véhicule et voient dans la conscience une dimension essentielle du réel.

[42.](#) Cf. *Hathayoga Pradīpikā*, trad. Tara Michaël, Paris, Fayard, 1974, p. 129 : « Lorsque le *prāṇa* diminue au point de s'évanouir et que le *manas* est absorbé, l'unicité de saveur qui demeure est appelée *samādhi* » (IV. 6). « Cette égalité, cette unification du soi individuel du Soi suprême (qui survient) lorsque toutes les formations mentales sont abolies, est appelé *samādhi* » (IV.7).

[43.](#) Lilian Silburn, *Les Hymnes aux Kālī*, Paris, De Boccard, 1975, p. 115.

[44.](#) Le sens étymologique de *samādhi* correspond en effet terme à terme à l'expression « parfaitement (*sam*) établi (*dhi*) dans le centre (*ā*) ».

45. Le ghī (ou ghee en anglais). en sanskrit) est le beurre clarifié employé dans les libations et rites sacrificiels pour alimenter le feu. On trouve une notion similaire dans *Amanaskayoga*, I.45 : « De même que le ghee qu'on verse dans le ghee est dépourvu de différence avec le ghee, de même le *yogin* n'a pas d'existence séparée quand il est absorbé dans la réalité. »

46. *The Tantrasāra of Abhinavagupta* Edited with notes by Mahāmahopādhyāya Pandit Mukund Rām Shāstrī, Jammu and Kashmir state, Kashmir Series of Texts and Studies No XVII, 1918.

47. Cf. Sir M. Monier-Williams, *A Sanskrit-English Dictionary*, p. 7.

48. Le terme *āsana* désigne une manière d'être physique et psychique, incluant à la fois une manière de se tenir, une position assise et une attitude mentale.

49. Le terme technique utilisé, synonyme de *prāṇāyāma*, est ici *prāṇa-saṃrodha*, qui signifie l'arrêt ou la suppression (des mouvements) du *prāṇa*.

50. On trouve ce verset dans la *Yoga-Cūḍāmaṇi-Upaniṣad* (v. 2).

51. *Hymnes d'Abhinavagupta*, trad. Lilian Silburn, Paris, De Boccard, 1970, p. 38 : *prāṇasya svarasena yat pravahanam yogaḥ sa evādbhūtaḥ*.

52. *Dharma* : ce qui soutient, de là les notions d'ordre, de droit, de justice, de règle ; nombreux sont les autres sens de ce mot (qualité, réalité, etc.).

53. *Caitanya* : Conscience en sa plénitude.

54. On pourrait aussi comprendre, hors contexte : « il accède à la liberté du *samādhi* ». Cependant, dans ce verset, il faut respecter la gradation du *samyama* : concentration, recueillement, absorption profonde.

55. *Bhagavad Gītā*, II. 47.

56. *Ibid.*, IV.17.

57. *Ibid.*, IV.18.

58. *Maheśvara* : synonyme de *Rudra* et de *Śiva*.

59. La salutation au soleil et à la lune consiste en un enchaînement de postures associées à des formules en sanskrit. Il existe, depuis les *Veda*, de nombreuses expressions désignant le soleil, qui possèdent toutes un sens nuancé décelable à partir de leur racine verbale. L'enchaînement de SŪRYA-NAMASKARA coordonne diverses postures (*āsana*) associées à l'une d'elles. Dans les douze formules suivantes, la même structure se répète, qui signifie « OM hommage (*namah*) à », suivie de douze appellations de la divinité solaire. Leurs noms sont déclinés au datif (après *namas/namah*). 1 – OM MITRĀYA NAMAḤ : OM hommage à Mitra (*mitra* : ami, soleil, l'un des Aditya) ; 2 – OM RAVAYE NAMAḤ : OM hommage à Ravi (*ravi* : soleil) ; 3 – OM SŪRYĀYA NAMAḤ : OM hommage à Sūrya (*sūrya* : soleil ; SŪ : inciter, vivifier) ; 4 – OM BHĀNAVE NAMAḤ : OM hommage à Bhānu (*bhānu* : clarté, rayon de lumière ; BHĀ : resplendir apparaître) ; 5 – OM KHAGĀYA NAMAḤ : OM hommage à Khaga (*kha* : espace ; *ga* : qui se meut) ; 6 – OM PŪṢṆE NAMAḤ : OM hommage à Pūṣan (Pūṣan : l'un des Aditya, divinité solaire) ; 7 – OM HIRAṆYAGARBHĀYA NAMAḤ : OM hommage à Hiranyagarbha (*hiranya* : d'or ; *garbha* : embryon, Brahmā [né d'un œuf d'or]) ; 8 – OM MARĪCAYE NAMAḤ : OM hommage à Marīci (*marīci* : rayon de lumière, mirage,

Kriṣṇa) ; 9 – *OM ĀDITYĀYA NAMAḤ* : *OM* hommage à Āditya (*āditya* : venant de la déesse Āditi, soleil, Varuṇa, Viṣṇu ; *Ādi* [origine] : principe primordial se trouvant en toute chose, non créé ; Āditī [sans limite, infini, libre] : espace originel illimité, Énergie pure et libre, divinité féminine du *R̥g Veda* ; Āditya : « fils Āditī » [au nombre de douze, dont Varuṇa est le chef, identifiés aux douze mois de l'année et à la course du soleil pendant l'année. Ils gouvernent les lois du *karman* et la lumière éternelle est leur essence]) ; 10 – *OM SAVITRE NAMAḤ* : *OM* hommage à Savitr̥ (*savitṛ* : le Vivificateur, animateur, soleil) ; 11 – *OM ARKĀYA NAMAḤ* : *OM* hommage à Arka (*arka* : rayon de lumière, soleil, feu, cristal) ; 12 – *OM BHĀSKARĀYA NAMAḤ* : *OM* hommage à Bhāskara (*bhāskara* : qui éclaire, lumineux, soleil, splendeur, lumière). *OM ŚRĪ SAVITṚ-SŪRYA-NĀRĀYAṆĀYA NAMAḤ* : *OM* hommage aux bienheureux Savitr̥, Sūrya et Nārāyaṇa (*Śrī* : beauté, splendeur, prospérité, majesté, déesse de la fortune, Lakṣmī ; *Nara* : homme, Homme primordial ou Esprit universel, personnifié comme le fils du Dharma ; Nārāyaṇa : Mahā-Viṣṇu entre deux créations cosmiques).

60. Cf. *Goraksha-paddhati*, v. 10 : « Parmi elles, il faut retenir les deux plus importantes. La première est *siddhāsana* et la seconde *kamalāsana*. » *Kamalāsana* est un autre nom de *baddhapadmāsana*, la posture du lotus lié (voir v. 67).

61. Cf. *Haṭhayogapradīpikā* I.35-36, I. 47-48.

62. *Nāsāgradr̥ṣṭi* : technique de *trātaka* (fixation visuelle d'un objet, concentration oculaire) consistant à diriger le regard sur l'extrémité du nez ; cette concentration interne peut se pratiquer les yeux fermés pendant le *prāṇāyāma* (assis, dos droit). Cette technique est utilisée pour éliminer les dispersions, images mentales et pensées parasites. La concentration oculaire peut aussi s'exercer les yeux mi-clos, dans ce cas elle précède et prépare la concentration interne.

63. Ce terme appartient aux « intraduisibles » du sanskrit. Selon le *Sanskrit-English Dictionaray Monier Williams* (p. 720), il désigne littéralement un lien, ce qui noue ensemble, une mise en connexion, mais également un arrêt, une configuration particulière du corps, un cadre, un réceptacle, ou encore une composition musicale. Il est vrai que la quasi-totalité des traductions élisent, pour *bandha*, le terme « ligature » en l'associant à une contraction et un resserrement. Cependant on peut l'envisager, comme le suggèrent les derniers termes du dictionnaire cité plus haut, comme la préparation d'un cadre-réceptacle, soit d'un espace intérieur, qui sera le théâtre d'une expérience. L'espace mis en place par le *bandha* permet de vivre dans le cadre non mouvant, le mouvement libre de tel muscle (le diaphragme par exemple, dans le cas du *bandha* dit de l'envol). C'est précisément la tension du cadre immobilisé par l'ouverture des côtes qui favorise l'expérience de l'espace interne mû par une énergie plus subtile, inaperçue dans la vie courante, du diaphragme. On relie pour délier, on met en place une suspension du mouvement pour mobiliser et libérer une énergie. *Bandha* correspondrait ainsi à une pratique interne pour laquelle la perception intérieure est primordiale. Je tiens à remercier Françoise Blanc et Emmanuel de Catuélán pour leur réflexion stimulante dans l'élucidation de cette pratique. Voir verset 114 *infra*.

On trouve le terme de *bandha* dans de nombreux ouvrages relatifs au *Haṭha-yoga*, notamment : *Gorakṣaśatakam* 32, 36, *Haṭhayogapradīpikā* II.45 & III,69-70, *Gheraṇḍasārṅhitā* III.10-11, 15 & V.59, 70, *Yogatattva-Upaniṣad* 26, 119, *Yogacūḍāmaṇi Up.*

45, 50-51, *Śāṅḍilyopaniṣad* I, 7-11, *Dhyānabindūpaniṣad* 78, *Yogakuṇḍalyupaniṣad* 41, 51, *Yogaśikhopaniṣad* I.103, 111, V.39.

64. *Doṣajāla* : littéralement, « le filet des maladies » ou « le filet qui lie aux ténèbres et au mal ».

65. Cf. le verset similaire dans *Haṭhayogapradīpikā*, II, 16.

66. *tapo na paraṃ prāṇa-āyāmāt tato viśuddhir malānām dīptiśca jñānasyeti // 52 // in* Pierre-Sylvain Filliozat, *Yogabhāṣya de Vyāsa sur le Yogasūtra de Patañjali*, p. 237, Paris, Āgamāt, 2005.

67. Il s'agit de l'allongement du souffle qui résulte de l'attention à la respiration.

68. Les cinq grands éléments sont : l'espace, le vent, le feu, l'eau, la terre.

69. Ce terme dérive de la racine DHR : tenir, soutenir, maintenir.

70. *Ṛg-Veda*, I. 43. 1.

71. *Śvetāśvatara-Upaniṣad*, III.20.

72. *Chandogya-Upaniṣad*, VIII 1-3.

73. *Maitreyī-Upaniṣad*, VII. 11.

74. *Niścalā cintā*.

75. Lilian Silburn, *Lumière sur les Tantras, Tantrāloka*, Paris, De Boccard, 1998, p. 77.

76. Cf. Sir M. Monier-Williams, *A Sanskrit-English Dictionary*, p. 309-310.

77. *Ibid.*, p. 311.

78. *Sermons* III, p. 175, Anne Hancelet-Hustache, *op. cit.* Les trois chemins que Maître Eckhart évoque correspondent aux trois connaissances de l'âme présentées dans le sermon *Misericordia domini plena est terra* (cf. *ibid.*, III, p. 15). Celles-ci relèvent, en bref, de la perception sensorielle, de la connaissance intellectuelle – au sens moderne – (liée au temps, à l'espace et la forme), et enfin de la connaissance spirituelle en laquelle « on n'entend alors aucun son, on connaît sans matière, il n'y a ni blanc, ni noir, ni rouge ». Cette description n'est pas sans rappeler les figures de style apophasique par lesquelles Maître Eckhart suggère le caractère ineffable de l'intellect, « essence de l'âme qui est au-dessus de tout nom, ... de toute forme, absolument dégagé et libre, en laquelle Dieu s'insinue » *Intravit Jesus in quoddam castelleum*. Plus lapidaire encore cette formule qui rappelle le « ni ceci, ni cela » (*neti neti*) des *Upaniṣad* : « J'ai dit parfois qu'il est dans l'esprit une puissance qui seule est libre... parfois j'ai dit que c'est une petite étincelle, mais maintenant je dis : ce n'est ni ceci ni cela, cependant c'est un quelque chose qui est plus élevé au-dessus de ceci et de cela que le ciel ne l'est de la terre ». (*Ibidem*).

79. *Ahimsā, satya, asteya, brahmacarya, dāna, dayā, arjava, dhṛti, mitāhāra, śauca*. Je suis pour la traduction de la plupart des termes celle de Philippe Geenens, *Les Yogasūtra* de Patañjali, avec le commentaire du roi Bhoja, Paris, Āgamāt, 2003, p. 137.

80. *Tapas, santoṣa, āstikya, dāna, īśvarapūja, siddhānta-śravaṇa, hrī, mati, japā, hūti*.

- [81.](#) *Tattvajñāna* : la connaissance de la vérité ou des principes essentiels.
- [82.](#) *Janasamgarityaga* : le monde compris comme impliquant les relations superficielles avec les gens et, de ce fait, générant la dispersion.
- [83.](#) D'après la traduction de René Allar, *Approches de l'Inde*, Cahier du Sud, 1949. Voir également Michel Hulin, *Shankara et la non-dualité*, Paris, Bayard, 2001.
- [84.](#) *Mitāhāra* est un composé formé de *mita-* mesuré et de *āhāra* (aliment, repas, littéralement « le fait d'amener, de se nourrir »).
- [85.](#) Le *brahmacārin*, l'étudiant qui suit la voie du *Brahman*, doit être capable de contrôler ses sens.
- [86.](#) Affirmation semblable dans la *Hathayogapradīpikā*, chap. 1, aux versets suivants : « (...) un disciple qui observe le vœu de continence, qui est mesuré dans son alimentation, qui est un renonçant (*tyāgin*) et se consacre entièrement au yoga, dans l'espace d'une année devient un *Siddha* (atteint la perfection) : il ne faut pas mettre cela en question » (I.57) ; « (...) on n'obtient la réalisation que par la pratique, par l'effort soutenu, par une attention infatigable à tous les aspects du yoga » (I.64) ; « (l)a réalisation vient à celui qui est constamment engagé dans la pratique yogique. Comment viendrait-elle à l'inactif ? Ce n'est pas simplement en lisant les traités que la perfection en yoga peut naître » (I.65).
- [87.](#) L'adepte de la voie shivaïte doté d'un tel discernement intuitif est ici qualifié de *śuddha-śaiva* : shivaïte pur, irréprochable. Cf. Lilian Silburn, *Mahārthamañjarī*, *op. cit.*, p. 177 : « Là où les douleurs mêmes se transforment en bonheur, et le poison aussi en un nectar d'immortalité, où le cycle de l'esclavage devient la délivrance, là est la voie shivaïte » (*Śiva-Stotravalī*, XX.12).

1. Ces versets sur les *cakra* sont similaires dans *Gorakṣa-śatakam*, v. 78-84, et dans la *Yoga-Cūdāmaṇi-Upaniṣad*, v. 4-10.

2. Cf. Lilian Silburn, *La Kuṇḍalinī, l'énergie des profondeurs*, Paris, Les Deux Océans, 1983, p. 214.

3. *Chandogya-Upaniṣad*, VIII. 1.1.

4. *Brahmarandhra* est l'ouverture de *Brahman*, la fontanelle.

5. Prononcer *tchakra*.

6. *Yoni* : le terme *yonī* comporte un riche éventail de sens liés à l'énergie procréatrice, qu'il est impossible de restituer en un seul mot. Selon les contextes on peut le traduire par : socle, support du *liṅga*, symbolisant la déesse ; vulve, matrice, utérus ; fontaine, source, origine ; lieu de ressourcement, réceptacle ; famille, nid, etc. Selon *A Sanskrit-English Dictionary* (op. cit.), p. 862, la racine verbale de *yonī* serait *YU*, *yauti* (3. pers. sing.) hypothétiquement liée à *YUJ* joindre, atteler, unir, honorer.

7. *Guḍa-sthāna* : le siège, lieu de l'anus ; *ādhāra* : support, base.

8. John R. Dupuche, *Abhinavagupta, the Kula Ritual as Elaborated in Chapter 29 of the Tantrāloka*, Delhi, Motilal Banarsidass Publishers, 2003.

9. Il ne s'agit pas d'une concentration ou d'une fixation volontaire du regard, mais d'un effet résultant de la contemplation. Ainsi, le regard se pose naturellement et sans effort sur la pointe du nez.

10. Cf. *Gorakṣapaddhati*, v. 66 : « Le regard sur la pointe du nez, la contemplation du Soi en *maṇipura* permet de recréer son propre monde. »

11. *Anāhata-cakra* : centre du son non frappé ; près du cœur.

12. Le terme *amara* (*a-mara*) est à la fois un adjectif signifiant « immortel, invulnérable à la mort » et un substantif masculin au sens de dieu.

13. La concentration sur *lambikā* (ou *lampikā*), point vital derrière la lèvre, en *śīrṣāsana* (la posture sur la tête), réactive selon les *yogin* la sécrétion de l'*amṛta* ou fluide d'immortalité.

14. *Candra-maṇḍala* : région de *Candra*, située dans la tête.

15. Littéralement : le *yogin* peut atteindre le *yoga*. Cf. *Gorakṣa-paddhati*, v. 71 : « Le *yogin* qui a conquis l'Énergie et contemple le Soi en permanence dans l'*ajñācakra*, dans une divine luminosité bleutée, le regard orienté vers la pointe du nez, atteint le but du *yoga*. »

16. Trad. Pierre Grison, Paris, Éd. Traditionnelles, 1982.

17. Cf. *Gorakṣapaddhati*, v. 81 : « La dualité n'est en fait qu'une apparence. Celle-ci est comme un jeu de couleurs mouvantes alors que la réalité, le Soi, peut être comparé à la pure

lumière en laquelle se dévoilent les nuances », et v. 82 : « Grâce à une constante application, celui qui connaît le jeu de ces apparences comprend que la sagesse est différente de ces apparences. »

18. *Ibid.*, v. 72 : « Contemplant alors ce qui est sans parties, immobile, vibrant, emplissant l'espace entier, tout en orientant le regard vers l'extrémité du nez, on connaît le *Brahman* », ou v. 74 : « Contemplant le Soi très pur, ayant la forme de l'espace et absolument lumineux, on connaît l'éveil. »

19. *Mahāsāhasavṛtṭyā svarūpalābhah* (v. 1) : trad. Lilian Silburn, *Vātūlanātha sūtra*, Paris, De Boccard, 1959, p. 17.

20. Cf. *Udyamo bhairavaḥ* (*Śiva-sūtra* I.5).

21. Abhinavagupta, *Tantrāloka*, v. 85.

22. Littéralement « le meilleur, excellent », Vasiṣṭha est le nom d'un grand sage qui fut notamment le précepteur de Rāma, de la lignée des souverains solaires. Cette notion d'excellence est ainsi invoquée à travers le nom même de l'astre afin de conférer, à travers le rite, cette même qualité au mariage. Lors de cette cérémonie nommée *pañigraham* (« prendre la main ») sont prononcés des *mantra*, dont voici trois exemples : « Je joins mon souffle à ton souffle, mes os à tes os, ma chair à ta chair, ma peau à ta peau » (*Paraskāragṛhyasūtra*, I. 11. 5) ; « Je prends ta main pour l'heureuse fortune, pour qu'avec moi l'époux tu vieillisses (...) Puissent tous les dieux nous consacrer, puissent les Eaux consacrer nos deux cœurs (...) » ; « Ce que tu es, moi je le suis, et ce que je suis, toi tu l'es. Je suis le ciel et toi tu es la terre, tu es la stance, je suis la mélodie. Suis-moi toujours fidèlement, marions-nous ici. Ayons de nombreux fils, puissent-ils atteindre la vieillesse » (*Rg Veda*, X. 85. 36). Arundhatī et Vasiṣṭha eurent sept fils qui devinrent des sages-voyants (*ṛṣi*). Si Arundhatī est associée à la Grande Ourse, c'est en raison de l'anecdote suivante : Agni, le Feu divin, tenta de la séduire, alors, pour lui échapper, elle devint l'une des étoiles les moins visibles de la Grande Ourse. C'est ainsi qu'elle incarne depuis loyauté et vertu de l'épouse, « celle qui ne fait pas obstacle » (*arundhatī*) au *dharma* (l'Ordre des choses, l'Harmonie cosmique).

23. Cf. *Gorakṣapaddhati*, v. 95 : par sa pratique, le *yogin* s'absorbe dans la Réalité suprême, sans troubles, sans support, sans cause et sans maladie.

24. « La jeune veuve » est une expression métaphorique pour désigner la *Kuṇḍalinī*.

25. La théorie des *tattva* est une conception indienne dénombrant les diverses catégories de réalité (*tattva*) composant l'univers. Alors que le *Sāṃkhya* en compte vingt-cinq, depuis *Puruṣa* (Principe spirituel) jusqu'à la terre, le shivaïsme non dualiste cachemirien opte pour trente-six catégories, en posant au-dessus du *Puruṣa* onze autres dimensions plus subtiles de la réalité. Celles-ci correspondent notamment aux plus hautes énergies de la Conscience. En résumé, les *tattva* s'échelonnent ainsi, dans le sens de l'évolution créatrice (et en sens inverse pour la résorption) : les cinq grands éléments (terre...), les cinq éléments subtils (odeur...), les cinq organes d'action (génération...), les cinq organes de perception (nez...), les trois organes internes (mental, intellect, ego), *Prakṛti* (Nature procréatrice), *Puruṣa* (Esprit), les six enveloppes ou limitations (espace, temps, attachement, connaissance, créativité, illusion), les éléments purs (pure connaissance, Seigneur éternel, Śiva, Śakti).

- [26.](#) *Padavī* : voie du vide.
- [27.](#) *Kāla* : le temps, la destinée, la mort. Dans la mythologie indienne, *Kāla*, sous son aspect de Temps destructeur, est l'un des noms de *Yama-Mṛtyu*, le dieu de la mort.
- [28.](#) *Bṛhad-Araṇyaka-Upaniṣad*, II. 3. 4-5.
- [29.](#) *Prāṇo brahma iti, ibid.*, IV. 10. 5.
- [30.](#) Abhinavagupta, *Tantrāloka*.
- [31.](#) Pour les divers sens de *bandha* (arrêt, fixation, connexion...) et ses occurrences dans les textes sur le *Haṭhayoga*, voir la note 160, liée au verset 68. Cette pratique met en place, à la manière d'un cadre, un espace apparemment immobile, révélant, à l'intérieur, un mouvement naturel, subtil, d'ordinaire inaperçu. Il a pour vocation de faire prendre conscience de certains muscles et organes internes, tout en infusant une énergie libératrice. Tel est le sens de *jālandhara* : *dhara*, maintien, de *jāla* le filet ou le réseau (interne des *nāḍī* dans l'arrière-gorge. Les divers *bandha* « retiennent » la circulation du souffle-énergie, et dans cette suspension, une autre énergie est mise en mouvement, antidote à la dispersion vitale. Pour une présentation de ces *bandha*, cf. Tara Michaël, *Haṭha-Yoga-Pradīpikā : uddīyāna-bandha* p. 185, *mūla-bandha* : p. 186, *jālandhara-bandha* : p. 190-192. Pour *Khecarī*, *ibid.* p. 175, *Mahāmudrā* p. 168, *Mahāvedha* pp.172-175.
- [32.](#) *Śakti-calana* : mise en mouvement de l'énergie par des contractions des muscles de la sangle abdominale. *Vajrolī-mudrā* consiste à réabsorber le *semen* et à éveiller la *kuṇḍalinī*.
- [33.](#) *Maṇḍukya-Upaniṣad*, III.1.1.
- [34.](#) *Ibid.*, III. 1.2.
- [35.](#) *Śvetāśvetara-Upaniṣad*, III. 1.4.
- [36.](#) *Samatvam* : égalité, identité, équilibre.
- [37.](#) *Śivasūtra*, *op.cit.*, trad. Lilian Silburn, p. 165.
- [38.](#) *Les dits de Lallā*, M. Bruno, Paris, Les deux Océans, 1999.
- [39.](#) L'évocation du regard sans objet vu se trouve également chez Bhāvaviveka, dans son œuvre *Le Joyau dans la main* ; cf. *Mélanges chinois et Bouddhiques*, vol. II, Peeters Publishers, 1933 (p. 133-135).
- [40.](#) *Kevala* : seul, isolé, pur, sans mélange, absolu, entier.
- [41.](#) *Lama Yangtik*. Cf. Philippe Cornu, *Le Miroir du cœur*, Paris, Seuil, 1994, p. 169.
- [42.](#) *Rājayoga*, le *yoga* royal, est défini ainsi dans un autre texte attribué à Gorakṣa, l'*Amaraṅga-prabodha*, « Éveil au flot d'immortalité » : il porte sur deux aspects, *oṣadhi* (les herbes médicinales) et *ādhyātmika* (ce qui relève du Soi). Il permet d'atteindre, grâce à la maîtrise des souffles, l'accomplissement et l'équilibre du corps (*dehasiddhi*). Le traité intitulé *Śrī Samputa* cité dans ce texte mentionne l'enseignement que Śiva prodigue à sa parèdre, Parvatī : le Soi transcende le temps ; médecins et médicaments ne confèrent ni l'un ni l'autre l'immortalité et le secret réside en la connaissance, transmise par le *guru*, de *bindu* et *nāda*, deux élixirs d'immortalité, toujours présents dans l'être vivant. Au verset 10 est mentionné

l'état de Śiva, ne faisant qu'un avec *Kaivalya*, mais tant que le souffle ne s'est pas libéré spontanément, dit le texte, on n'est pas conscient de cela.

- [43.](#) *Hatha-yoga-Pradīpikā*, III. 105, trad. Tara Michaël.
- [44.](#) Ce verset est identique au verset I.14 de l'*Amanaskayoga*.
- [45.](#) *Prāṇasamācāre samadarśnam*.
- [46.](#) Résumé d'après la trad. de Lilian Silburn, *Śivasūtra*, p. 92.
- [47.](#) *Ānandabhairava*.
- [48.](#) *Pratyabhijñātikā*.
- [49.](#) *Svacchanda Tantra*, v. 24.

1. À propos du *bindu*, il désigne dans ce contexte, selon le *Yogakośa*, le *prāṇa* ou l'ensemble *apāna* et *prāṇa*. En immobilisant le *bindu* dans la *suṣumṇā*, une chaleur est générée dans le corps, ce qui lui donne la force et la fermeté. Cf. les versets 38 et 41, ainsi que les notes explicatives.

2. Dans le texte sanskrit : *satvam* est la forme dégéminée de *sattva*, « intelligence, conscience, vérité, pureté » ; dans la philosophie *Sāṃkhya*, il désigne la Pure Essence de l'Être.

3. Le *dharma* est la loi du bon ordre des choses, l'harmonie cosmique régissant tous les niveaux de la création, y compris la morale, le devoir propre à chacun.

4. *Kaṭha-Upaniṣad*, III. 3-4.

5. Paul Petit, *Œuvres de Maître Eckhart*, Paris, Gallimard, 1942, p. 42.

6. Cf. *Hatha-yoga-pradīpikā*, IV. 32 : « Quand les idéations (*saṃkalpa*) ont été coupées net et qu'il ne reste aucune trace d'aucune activité, surgit une sorte de résorption (*laya*) qu'on ne peut connaître qu'en l'expérimentant soi-même, elle est hors de l'atteinte du langage » (trad. Tara Michaël).

7. Rabindranath Tagore, *Université orientale*.

8. Cf. Tara Michaël, *Hatha-Yoga-Pradīpikā*, IV. 55 : « Place le Soi au milieu de l'espace (*kha*) et place l'Espace au milieu du soi. Réalisant que tout n'est qu'Espace, il faut ne penser à absolument rien. »

9. *Chandogya-Upaniṣad*, VIII. 1.

10. *Maitriya-Upaniṣad*, VI. 2.

11. *Chandogya-Upaniṣad*, VIII.1.3.

12. Tel est le rôle qui incombe à l'intellect, accéder à la vérité : « La vérité relève de l'intellection et met en jeu la relation » (*Quaestiones Parisienses* I, n. 4). La puissance intellectuelle, inspirée de Denys (qui discerne trois modes de l'intellect en tant qu'« essence-puissance-opération »), apporte à l'essence l'élan et l'énergie de retrouver l'unité et la béatitude dans le « Fond divin ».

13. La lumière et le désert, ainsi que la vacuité, sont des thèmes extrêmement proches comme le montre ce propos de Maître Eckhart : « (L'esprit) ne se tient pas pour satisfait de la simple lumière terrestre : il pousse toujours plus avant, à travers le firmament, à travers le ciel, jusqu'à ce qu'il arrive à l'esprit qui opère la rotation du ciel, par laquelle voici que verdit et fleurit tout ce qui est sur la terre. De cela pourtant cet esprit ne se contente encore pas, il pousse toujours plus avant vers le tourbillon originel où il a pris sa source. Là l'esprit connaît, au-delà de tout nombre – il n'y a de nombre que dans le monde du temps et de l'imperfection ! Personne n'a autrement de racine dans l'éternité, ce n'est qu'en tant que libéré du nombre

qu'on lui appartient ! L'esprit doit donc franchir les limites de tout nombre et se frayer un chemin à travers toute la multiplicité : alors il devient pénétré par Dieu. Et comme il me pénètre je le pénètre à mon tour : Dieu conduit cet esprit dans son désert, dans sa propre unité où il est tout bonnement un et ne vit et ne s'écoule qu'en lui-même. Là l'esprit n'a plus de pourquoi ; s'il devait avoir un pourquoi quelconque, alors l'unité devrait avoir aussi le sien. Là l'esprit se tient dans l'unité – et dans la liberté » (*Sermons*, trad. Anne-Ancelet Hustache, Paris, Seuil, 1974, *Sermon 71*, p. 80, « De la promesse du Père »).

[14.](#) « Le *yogin* assis en *muktāsana*, ayant assumé la *śāmbhavī-mudrā*, doit écouter avec concentration le son qui se trouve à l'intérieur (entendu) dans l'oreille droite » (*Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, IV. 67).

[15.](#) Trad. Jean Papin.

[16.](#) Trad. Tara Michaël, *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* I. 36-37, IV. 67.

[17.](#) *Op. cit.*

[18.](#) *Tantrāloka*, VIII. 390-3.

[19.](#) *Tantrasāra*, V. Cf. *The Tantrasāra of Abhinavagupta*, edited with notes by Mahāmahopādhyāya Pandit Mukund Rām Shāstrī, Jammu and Kashmir state, Kashmir Series of Texts and studies No XVII, 1918. *Tantrasāra of Abhinavagupta*, translation from sanskrit and Introduction by H.N. Chakravarti edited by Boris Marjanovic, preface by Swami Chetanananda, published by Rudra Press 2012.

[20.](#) Cf. *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, IV. 89 : « Ou bien, quel que soit l'aspect du son que l'esprit saisisse en premier lieu, c'est là que l'attention se fixe et l'esprit se résorbe en même temps que le son. »

[21.](#) Dans le texte sanskrit : *muni*, le *yogin* plein de sagesse, le silencieux.

[22.](#) Cf. *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, IV. 84 : « Au début de la pratique, on entend un son de grand volume et diversifié (non homogène). Puis, à mesure que l'on progresse dans la pratique, on entend un son de plus en plus subtil. »

[23.](#) *Tantrāloka*, III.

[24.](#) Cf. « Au commencement les sons semblent produits par l'océan, la nuée d'orage, les timbales, le tambour *jharjhara*. Dans le stade intermédiaire on dirait qu'ils sourdent du tambour *mardala*, de la conque, du gong et du cor » (trad. Tara Michaël, *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, IV. 85).

[25.](#) *Maitrī-Upaniṣad*, II. 22. Concernant la théorie des trois corps et des cinq enveloppes, voir *supra* note 95 et commentaire du verset 14, ainsi que Tara Michaël, *Corps subtil et corps causal, les six cakras et le kuṇḍalinī yoga*, Paris, Le Courrier du livre, 1998.

[26.](#) Cf. « À la fin, ce sont des sonorités de clochettes, de flûte, de *vīṇā* de bourdonnement d'abeilles. Telles sont les diverses sortes de *nāda* qu'on entend à l'intérieur du corps » (trad. Tara Michaël, *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, IV. 86).

[27.](#) Cf. *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, IV. 87 : « Même lorsqu'on entend des sons puissants comme ceux de la nuée et des timbales, on doit chercher seulement à saisir un son de plus en plus subtil. »

- [28.](#) *Traité de la fleur d'or du suprême Un*, op. cit., p. 83, trad. Pierre Grison.
- [29.](#) Maître Hsu Yun cité par Chang Chen-chi, *Pratiques du Zen*, Paris, 1960.
- [30.](#) Cf. *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, IV. 102 : « Tout ce qui est entendu sous la forme du son est seulement la *Śakti*. Ce en quoi les *tattva* s'achèvent, qui est vide de toute forme, est *Parameśvara*. »
- [31.](#) *Gītāñjali*, 73
- [32.](#) *Ibid.*, 16.
- [33.](#) L'*avadhūtagogī* est « celui qui ne s'appuie sur rien, qui est constamment absorbé dans la méditation, qui s'est libéré de toutes idées de mérite et de fautes, qui se fond dans le *Brahman*. Il n'est nul autre moyen d'amener cette unification. C'est là l'unique *amṛta*, capable de détruire l'arbre vénéneux producteur de l'illusion du monde » (*Avadhūtagītā*). Voir également l'extrait de *Nātha Yoga* d'*Aksaya Kumar Banerjee*, Digvijayanath Trust, Gorakhnath Temple, Gorakhpur, Gita Press, p. 8 : « Un *yogin* qui atteint le stade le plus haut de réalisation est appelé *Avadhūta*, ce qui signifie celui qui a transcendé tous les *vikāra* (stades d'évolution) de *prakṛti*, qui s'est élevé au-dessus des forces et des lois de la nature, dont le caractère n'est pas affecté par les impuretés, les limitations, les changements, l'attachement et les afflictions du monde phénoménal. Il est au-dessus de toutes les distinctions de caste, de croyance, de sexe, de nationalité ou de communauté. Il vit et se déplace en toute liberté avec bonheur dans ce monde sans désir ni crainte ni restriction de quelque sorte. Son *soi* devient un avec le Soi suprême, avec le Soi de Śiva, le créateur, gouverneur et destructeur de l'univers. Les traités de cette tradition (*saṃpradāya*) mentionnent les noms des *yogin* ayant atteint ce stade et qui ont montré au monde les possibilités pour l'existence humaine d'atteindre le divin. Un tel *avadhūta* est un *nātha* (maître), un *siddha* (réalisé) ou un *darśanī* (celui qui voit ce qui est) dans le vrai sens de ces termes, alors que les autres *yogin* sont ou doivent être de simples aspirants. »
- [34.](#) Aruṇācala (prononcer Arounatchala) : montagne de l'aurore, symbole de Śiva, dans le Tamil Nadu.
- [35.](#) *Initiation à la spiritualité des Upaniṣads*, p. 174. Cet ouvrage est paru aux Éditions Présence, Sisteron, 1979.
- [36.](#) *Kātha-Upaniṣad*, V. 4.8.
- [37.](#) *Kleśa* : souffrance, affliction.
- [38.](#) *Avasthā* : stade, état, condition, situation.
- [39.](#) « Celui qui s'est affranchi des passions et des aversions, dont l'esprit est inébranlable, atteint le but suprême » (*Avadhūtagītā*). « Celui qui possède la connaissance de l'*ātman* qui est au-delà de toute naissance et inconcevable, ne peut être souillé par aucune impureté, quelle que soit sa conduite » (*ibid.*).
- [40.](#) *Kharpara* : le bol à aumône, fait à partir d'une calotte crânienne.
- [41.](#) Le socque est une chaussure à semelle de bois.
- [42.](#) Cf. la symbolique des *vestigia pedis*, qui a traversé les cultures et les âges depuis les temps préhistoriques. Dans l'Inde hindoue et bouddhique, les traces de pas ne sont pas tant les

traces de celui qui est passé, mais bien de celui qui demeure : elles suggèrent la présence de Celui dont elles sont justement la trace ; elles indiquent la voie à suivre pour traverser l'océan du devenir (*samsāra*). Elles sont l'équivalent d'un sanctuaire, d'un *axis mundis* conduisant au *nirvāṇa*. Aux yeux du *yogin*, l'empreinte de pied possède une efficacité permettant de se mettre en chemin et de garder des repères dans sa recherche en suivant la voie du *yoga*.

[43.](#) Cf. Louis Dumont, « Le renoncement dans les religions de l'Inde », in *Homo Hierarchicus*, Paris, Gallimard, 1967.

[44.](#) *Mekhalā* (terme féminin) : ceinture (notamment ceinture d'un étudiant brahmanique), sangle, baudrier, ventrière. La ceinture a souvent été, en Occident, symbole de fidélité et de fécondité, notamment spirituelle, associée à la permanence. Cf. *Dictionnaire des symboles*, Paris, Seghers, 1973, 4 tomes.

[45.](#) *Kata* : natte de paille, natte de repos, tapis.

[46.](#) *Ṣadvikāra* ou *ṣadriṣu* : six troubles du comportement, ennemis de l'homme, à savoir la passion (*kāma*), la convoitise (*lobha*), la colère (*krodha*), l'orgueil (*mada*), la confusion due à l'attachement au monde phénoménal (*moha*) et la jalousie (*matsara*).

[47.](#) Cf. A. K. Coomarasamy, *La Porte du ciel*, trad. Jean Anestay, Paris, Dervy, 2001, p. 139. Voir verset 43.

[48.](#) *Bhedābheda* : différenciation et non-différenciation, conception philosophique équivalente à *dvaitādvaita*, dualité et non-dualité.

[49.](#) Abhinavagupta est l'auteur de deux traités d'esthétique, *Abhinavabhāratī* et *Dhvānyālokalocana*, qui, aujourd'hui encore, demeurent les références indépassées en Inde dans ce domaine.

[50.](#) Le terme sanskrit *brahman* désigne dès le *Veda* l'énigme sacrée de la réalité, envisagée tout d'abord comme « parole » révélée puis, dans le *Vedānta*, comme essence cosmique transcendante et immanente sous la forme du Soi (*ātman*) en tous les êtres. Les diverses écoles au sein de l'hindouisme enrichiront de nombreuses modulations cette perspective.

[51.](#) *Dīgha-Nikāya* III, trad. Rhys David, *Dialogues of the Buddha*, « Sacred Books of the Buddhists », Londres, 1899-1921 (3 vol.), rééd. 1965-1969, p. 131. Cité in Lilian Silburn, *Le Bouddhisme*, Paris, Fayard, 1981, p. 52.

[52.](#) D'après la traduction de Gilles Farcet, *Les Upanishads*, Paris, Albin Michel, 1985.

[53.](#) Cf. note 67 p. 94. Selon les *Upaniṣad*, la félicité suprême, inhérente au Brahman comme au Soi (*ātman*), affleure, ponctuellement, sous des aspects limités lors d'états conscients divers tels que le bonheur ou le plaisir (*Taittirīya* II.8.1). Cependant, pour les sages dont l'organe interne (*antaḥkaraṇa*) – composé de *manas* pensée, *ahaṃkāra* ego, *buddhi* intellection-décision – est devenu parfaitement limpide grâce à l'ascèse et à la connaissance purificatrice, la félicité est savourée sans interruption à travers les objets : le connaisseur du Brahman goûte la félicité à travers la perception de tous les objets (*Aitareyopaniṣad-bhāṣya* de Śaṅkara). Pour Abhinavagupta, la conscience même consiste en félicité.

[54.](#) Commentaire du verset 61 de la *Stavacintāmaṇi*. Cf. *La Bhakti*, Lilian Silburn, Paris, De Boccard, 1979.

[55.](#) *Tathāgatagarbhasūtra.*

[56.](#) *Mahāparinirvāṇasūtra.*

[57.](#) *Tantra du Dzogchen* (« La grande perfection »). Sur ce Tantra, cf. Philippe Cornu, *Le Miroir du cœur*, Paris, PUF, 1995.

[58.](#) Le terme *avabhāsa* est un terme technique du système Krama, appartenant au Shivaïsme du Cachemire. Toute chose se manifeste comme un reflet lumineux au sein de la Lumière-conscience. Il désigne littéralement un « apparaître ». Dérivant de la racine *ava-BHĀS* (briller, apparaître, causative : illuminer), il désigne une lumière resplendissante (*bhāsa*) vers le bas (*ava*), d'où le sens de « manifestation, de réfléchissement d'une lumière projetée par la Conscience ». Dans l'*Īśvarapratyabhijñā-vimarśinī* I.1, Abhinavagupta emploie ce terme : « Quant à la Reconnaissance, elle est évidence (*prakāśa*), (acte de) connaissance (*jñāna*) réalisé grâce à une (simple) mise en lumière de soi de soi-même (*svātma-avabhāsa*), tel un face-à-face avec le Seigneur. Le mot *pratipam* (face à face) n'implique pas que la splendeur du Soi universel ne se soit pas déjà présentée à la conscience car sa luminosité brille sans interruption.» Abhinavagupta emploie également dans ce texte le terme *avabhāsana* : mise en lumière.

[59.](#) Cité dans la *Mahārthamañjarī*, Lilian Silburn p. 121, commentaire du verset 34 : *sarvāḥ śaktīcetasā darśanādyāḥ sve sve vedye yaugapadyena viṣvak / kṣiptvā madhye hātakastamhabhūtatiṣṭhan viśvādhāra eko'vabhāsi//.*

[60.](#) Tagore, *Gītāñjali*, LXIX.

[61.](#) Cf. Sir Monier-Williams, *A Sanskrit-English Dictionary*, Oxford, Clarendon Press, 1979, p. 794.

[62.](#) *Ibid.*, p. 359.

[63.](#) W. D. Whitney, *The Roots Verb-Forms and Primary Derivatives of the Sanskrit Language*, Delhi, Matilal Banarsidass, 1988, p. 37-38.

[64.](#) *Aruṇa-acala* : l'immobile, l'immuable (couleur de l') aube, dans le Tamil Nadu, en Inde méridionale, passe pour incarner Śiva. De nombreuses grottes abritent des anachorètes qui viennent vivre en silence, pour s'immerger dans la réalité qui vibre dans ce roc. Ici *giri* est *guru*.

[65.](#) Verset 51.

[66.](#) Plusieurs courants composent le bouddhisme tibétain qui appartient au Grand Véhicule *Mahāyāna*. Chronologiquement, il y eut en premier lieu le maître spirituel nommé Padmasambhava, qui gagna le Tibet au VIII^e siècle, puis Marpa au XI^e siècle, ainsi que son disciple Milarepa, puis Tsongkhapa au XIV^e- XV^e siècle, ou Kunlegs au XV^e- XVI^e siècle, pour ne citer que les plus importants.

[67.](#) Cf. L. Silburn, *Le Bouddhisme*, p. 401.

[68.](#) Maître Eckhart, *Sermons*, trad. Anne Hancelet-Hustache, Paris, Seuil, 1974, t. III, p. 176.

[69.](#) *Dharmapada*, 112. Cf. *Le Bouddhisme*, op. cit., p. 70.

[70.](#) *Le Traité de la fleur d'or*, Pierre Grison, *op. cit.*, p. 105.

[71.](#) Utpaladeva, *Les Hymnes de louange à Shiva*, trad. Roseline E. Bonnet, Paris, Maisonneuve, 1989.

[72.](#) « Qu'il soit un ignorant ou un érudit, celui en qui un maître véritable (*guru*) a éveillé la connaissance de la Vérité cesse d'éprouver de l'attachement pour l'océan de l'existence, il se libère de la ronde des renaissances » (*Avadhūtagītā*).

[73.](#) Cf. *Kulārṇava Tantra*, XII. 90 (version éditée par Taranatha Vidyaratna, introduction d'Arthur Avalon, 1975, p. 172) : *ghṛṇā śaṅkā bhayaṃ lajjā jugupsā cete pañcamī kulam śīlam tathā jātir aṣṭau pāsāḥ prakīrtitāḥ*. Je remercie Ram de son aide diligente et pertinente dans la recherche ponctuelle de sources, comme de sa générosité pour les documents transmis. Voir également Ajit Mookerjee, Madhu Khanna, *La Voie du Tantra, art-science-rituel*, Paris, Seuil, 1973, p. 184.

- [74.](#) Lilian Silburn, *Hymnes de Abhinavagupta*, Paris, De Boccard, 1970, p. 57.
- [75.](#) *Bhagavad-gītā*, II. 66.
- [76.](#) *Ellām Onru* (texte tamoul de l'*Advaita Vedānta*).
- [77.](#) Littéralement « difficile à obtenir » (*durlabha*) ; cf. *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, IV. 9.
- [78.](#) Cf. le verset identique in *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, IV. 9.
- [79.](#) Pierre Gire, *Maître Eckhart et la métaphysique de l'Exode*, Paris, Cerf, 2006, p. 373.
- [80.](#) *Yoginīhrdayam*, II. 73-74.

[1.](#) *Commentaire sur la Reconnaissance du Seigneur (Īśvara-pratyabhijñā-vimarśinī)* d'Abhinavagupta (cf. Colette Poggi, thèse de doctorat, université Paris-Sorbonne [Paris-IV], 1994).

[2.](#) *Entretiens de Milinda et Nāgasena*, trad. du pāli par Édith Nolot, Paris, Gallimard, 1995.