

Colette Poggi

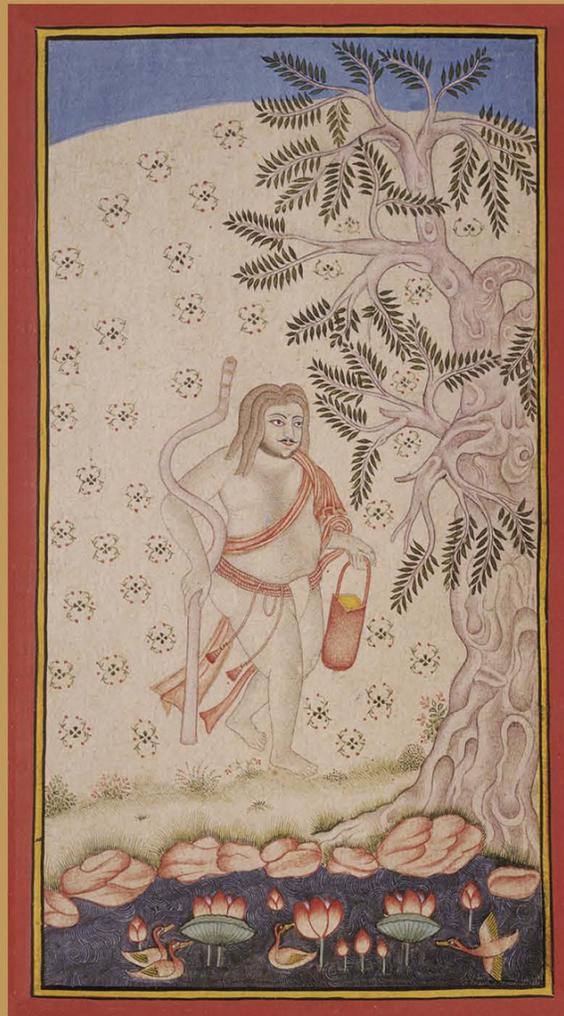
GORAKṢA YOGIN ET ALCHEMISTE



Les Deux Océans

Colette Poggi

GORAKṢA YOGIN ET ALCHEMISTE



Les Deux Océans

COLETTE POGGI

GORAKᅒA

yogin et alchimiste



Les Deux Océans
Paris

© Les Deux Océans, 2018
19, rue Saint-Séverin 75005 Paris
ISBN : 978-2-86681-295-9
www.dervy-medicis.fr

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

NOTE SUCCINCTE SUR LA PRONONCIATION DES TERMES SANSKRITS

Les voyelles, brèves ou longues (indiquées par un trait horizontal au-dessus de la lettre *ā, ī, ū...*), se prononcent comme en espagnol ou en italien : *u* « ou », *e* « é », *ṛ* « ri ».

Quant aux diphtongues *ai et au*, elles se prononcent « *āi* » et « *aou* ».

Les consonnes se prononcent quasiment comme en français sauf :

g se dit toujours « *gu* » : *yogin* « *yoguinn* »

c « *tch* » : *cit* « *tchitt* », *cakra* « *tchakra* »

j « *dj* » : *jīvan* « *djiivann* »

ś & ṣ « *ch* » : *suṣumnā* « *suchumnaa* » (sans tenir compte des nuances subtiles entre ces deux sifflantes)

s ne se prononce jamais « *z* », même entre deux voyelles : *rasa* « *rassa* ».

ḥ (*visarga*) signale une légère aspiration en fin de mot, prononcée en redoublant la voyelle qui précède.

PRÉAMBULE

L'expérience de la nuit, révélant la voûte étoilée, une fois la lumière diurne évanouie, n'est pas très éloignée de celle de ces chercheurs d'absolu appelés « *yogin* » en Inde ou de bien d'autres sages, ailleurs, en des temps et lieux différents. Ce qui était là, même en plein jour, mais invisible cependant, apparaît, lorsque les formes apparentes disparaissent dans la nuit, quand la surface visible des choses s'efface pour faire place à une réalité autre, plus profonde¹. De même que, dans le sommeil, les pensées du jour se dissolvent pour laisser émerger les songes chargés de symboles, ainsi le *yogin*² se dispose-t-il au crépuscule intérieur en lequel les activités sensorielles, mentales, physiques, plus ou moins désordonnées, s'apaisent. Se révèle alors un espace intérieur « illimité », doté d'une vie insoupçonnée, que les connaisseurs, depuis des millénaires, ont assimilé à un cosmos.

C'est le mystère de ce microcosme que les *yogin*-alchimistes cherchent à élucider en des termes qui n'ont pas tant changé depuis des siècles : que pouvons-nous connaître du monde, du corps, de l'esprit ? En Inde, cette recherche de sens et de connaissance, qui concerne à la fois les hindous, les jaïns et les bouddhistes, n'est pas une fin en soi, mais est ordonnée à une métamorphose intérieure aboutissant à la « libération » (*mokṣa*), ultime but de l'existence. On pourrait suggérer, en poursuivant la métaphore nuit-jour, que les trois premiers buts de l'homme dans l'hindouisme (acquisition des biens, plaisir et satisfaction affective, respect du bon ordre des choses)³ qui régissent la vie socio-religieuse au sein du monde correspondent au jour, tandis que le dernier, *mokṣa*,

dépassant les exigences mondaines, brille d'une autre lumière, tout aussi intense, issue de l'espace originel, infini, inconnaissable.

Le périple du *yogin* consiste ainsi à quitter, pour un temps du moins, les formes visibles d'ici-bas, pour s'immerger dans la nuit de l'invisible, à l'intérieur d'un univers aussi proche qu'inaccessible, son corps, sa pensée, sa vie propre. Il emprunte pour cela le vaisseau du souffle qui, tout au long de la vie, tisse entre l'extérieur et l'intérieur une trame ininterrompue. De la même façon que, dans les villes, les lumières artificielles occultent la luminosité stellaire, l'état factice forgé par l'ego et les activités mentales dispersées entraîne une ignorance⁴ de l'essentiel. Parmi les quatre états de conscience déclinés par les sages de l'Inde, la veille, le rêve, le sommeil profond et le quatrième, socle des trois autres, le premier, qui est tourné vers le monde extérieur, détourne du centre intérieur, considéré comme l'identité véritable. L'état de veille, orienté vers les perceptions et les concepts, s'éloigne sans cesse du centre intérieur, considéré comme l'identité véritable. Ce que Paul Valéry formule à sa manière : « La veille serait donc l'état où je m'ignore le plus – où je suis le plus *autre*⁵. »

Le nom de Gorakṣa (aussi appelé Goraknātha ou Goraknāth) illustre cette manière de voir : il peut être interprété au premier degré comme « le protecteur (*raṁṣa*) des vaches (*go*) ». Il faut noter cependant que le terme sanskrit *go* étant polysémique, *go-raṁṣa* peut aussi signifier : berger des organes sensoriels, ou bien encore de la parole. Pourrait-on dire qu'être le berger de ses sens comme de sa parole prévient la non-conscience du soi profond évoquée par le poète ? Ainsi, devenir berger de ses énergies de connaissance et d'action, de l'esprit et du corps, n'est-ce pas après tout le but du yoga enseigné par Gorakṣa ?

Il ne faudrait pas croire cependant que la connaissance diurne exclut celle de la nuit. Le véritable *yogin* ne s'y trompe pas, car il vit dans le rythme du temps sans être le jouet de cette alternance ; en contemplant l'azur, il perçoit pleinement la présence des étoiles, il intègre les deux dimensions du visible et de l'invisible, de la surface et de la profondeur, du limité et de l'illimité.

Par degré, l'espace se transforme, ainsi que le regard. Une relation nouvelle se tisse entre l'individu et l'univers, le corps et le cosmos, le souffle et la pensée. Ces puissantes prises de conscience opèrent

coagulations et fontes intérieures dont procède l'ambrosie d'immortalité : indicible état de conscience, sans obstacle, en lequel fluent et s'unifient la lumière du jour et l'infini de la nuit.

I

TANTRA ET YOGA DES *NĀTHAYOGIN*

Avant d'entrer dans le domaine propre aux *Nāthayogin*¹, les *yogin*-alchimistes, un bref parcours en sept points permettra de mieux appréhender leur univers. Il ne s'agit pas de donner ici des définitions toutes faites mais de soulever des questions ou d'exposer des angles d'attaque spécifiques à leur tradition : successivement, la nature du yoga et sa dynamique, l'aspiration à laquelle elle répond, les chemins ainsi tracés et les perspectives ouvertes, la conscience et l'attention, le corps.

Le yoga

Comme l'observait Paul Valéry : « Dans le bain photographique des taches apparaissent sans signification, çà et là... puis à un moment un objet se fait connaître. Un rien l'achève. Une addition infiniment petite change le tout en objet connu². »

Nombreuses sont les tentatives pour définir le yoga qui ont échoué. Il peut donc sembler plus raisonnable de penser qu'il est par nature indéfinissable et qu'il peut, selon le contexte, aussi bien désigner une suite d'actions que l'état qui en résulte. Travaillant sur le matériau même du vivant, il est aussi varié que les formes fondamentales de la vie et de ses créations : le corps, le souffle, l'esprit, la parole, l'art, le rite. Tout est

support potentiel d'une pratique de yoga³. Le territoire à explorer est le corps en ses multiples dimensions, infusé de souffle-énergie et de conscience. Par petites touches, les zones se réveillent de leur sommeil. Pour le *yogin*, l'inconnu lui-même se révèle, prend forme.

La *Bhagavad Gītā* évoque l'habileté⁴ inhérente à cet art ; quant aux Tantras, la plupart mettent en évidence la capacité à manœuvrer des flux internes de l'énergie sous ses diverses formes. Mais cela nécessite une connaissance du territoire, une science de la physiologie interne. Les perceptions et représentations du corps, ou plus justement des corps, jouent un rôle-clef dans le yoga. Pour les hindous, il existe en effet divers niveaux du corps (physique, subtil, causal)⁵. Le « véhicule de chair » est conçu avant tout comme le réceptacle de modalités subtiles (souffle *prāṇa*, pensée *manas* faite de conscient et de non-conscient, intuition *vijñāna*) interagissant entre elles. Ainsi les niveaux physique et psychique, individuel et cosmique, humain et divin ne sont-ils jamais scindés.

Le yoga, par ses techniques d'appriovissement des énergies somatiques et psychiques, joue un rôle essentiel dans l'hindouisme, le jaïnisme comme dans le bouddhisme. Étymologiquement, « yoga » dérive de la racine verbale *YUJ*, qui signifie à la fois « arrêter » et « joindre, atteler » ; dans les deux cas apparaît l'idée d'une action efficace visant à maîtriser des forces, d'où le sens de vénération dans le rite védique. Dans le Veda, on note une occurrence de *YUJ* à propos de l'attelage de chevaux fougueux sur le champ de bataille, ceux-ci sont « bien attelés » (*su-yukta*). Dans la *Hamsa-Upaniṣad*, au verset I.3, on peut lire cette définition qui attire l'attention sur la qualité du disciple :

« Mystérieuse est la réalité du yoga, c'est un secret qu'il ne faut révéler, selon la volonté de Śiva, qu'à un disciple accompli devenu réceptacle digne des plus sublimes joyaux. »

Toutefois, il faudrait se garder de présenter le yoga comme une action volontaire sur des forces que l'on ne maîtrise pas, car la « jonction » intérieure est d'autant plus achevée que l'abandon est profond.

Si antique est cette science que son origine est attribuée à Śiva, le dieu-*yogin*, premier maillon de la chaîne de transmission. À partir de lui et à

travers lui, c'est tout l'univers qui semble exprimer une volonté de dévoilement. Le plus grand effort de l'homme revient ainsi à ne pas faire obstacle à la réalité qui le sous-tend, le traverse, mais demeure inconnue, comme ensommeillée au plus profond de lui. Il se sait vecteur d'un courant dont la source jaillit aux origines de l'univers. Qu'il en prenne pleinement conscience, tout son être reflètera spontanément l'orchestration cosmique. Pour faire émerger cette vision, le héros (*vīra*⁶) abandonne le jour du dehors pour pénétrer, comme un photographe, dans la nuit de la chambre noire du dedans où ses pensées s'évanouiront dans le bain « révélateur » du silence, du rien. De même, toutes les pratiques de yoga, qu'elles concernent le corps, le souffle, la pensée, la parole..., n'ont d'autre visée que l'apaisement et l'unification des énergies permettant la mise en lumière d'une dimension jusqu'alors invisible.

Dynamique intérieure du yoga

Le yoga procède d'un élan vers un incessant dépassement de limites individuelles, liées à la nature humaine mais surtout aux restrictions de toutes sortes imposées par les codes socio-religieux ou par soi-même. S'élever à une plus haute conscience, vibrer d'une paix plus profonde, telle est la motivation du *yogin* qui s'enracine dans un élan qui dépasse la raison et réveille le goût de l'infini. Ce « héros » aspire plus que tout à la liberté au-delà des limites inhérentes à l'espace et au temps, à l'Un qui sous-tend le multiple.

Dans l'imaginaire yogique, les termes désignant le domaine (*pada*) interne, ainsi que les lotus (*padma*) étagés au centre du corps subtil, sont à ce titre significatifs ; ils dérivent de la racine sanskrite *PAD* (« se mouvoir, avancer »). Le corps du *yogin* est vécu comme un espace oublié, certes, mais qui, par la pratique, redevient chemin.

Le yoga peut ainsi être considéré comme une manière de se réunifier, de reconquérir son unité, d'« isoler » au sens chimique – et non pas de s'isoler –, de distinguer un élément parmi de multiples autres au sein d'un composé. Il y a là l'idée d'une « solitude enchantée », non séparée du monde. Tout cela est l'œuvre de l'Énergie divine, qui joue aussi le rôle de grâce menant à son achèvement la maturation de l'être.

Śakti, l'Énergie cosmique qui œuvre à tous les degrés de la manifestation, permet, dans sa phase de création, de susciter le multiple à partir de l'Un et, inversement, lors de la résorption, de ramener le multiple à son unité première. Pour donner un exemple, l'esprit centré du *yogin* en lequel les tourbillons mentaux⁷ (*vr̥tti*) se sont évanouis, passe de la multiplicité à l'unité, mais, si les circonstances l'exigent, les idées et les mots surgissent, la conscience revêt alors un aspect différencié.

Le *yogin* accompli est celui qui se tient dans l'entre-deux (*antara*) reliant intérieur et extérieur, à la fois au centre du cercle et dans la circonférence, passant de l'un à l'autre par les rayons que sont les fonctions sensorielles et mentales. Il intègre l'un dans le multiple et le multiple dans l'un ; tel est le processus mystérieux qui confère à l'individu pleinement conscient la souplesse et la liberté d'agir dans le monde, sans quitter l'axe intérieur.

L'aspiration ardente

« Que désirer dès que le désir ne s'attache plus à un individu ? »

Paul Valéry

Le désir a un statut ambigu dans la plupart des pensées religieuses ; dans le Tantra cependant, il est considéré comme un puissant moteur pour celui qui aspire à la délivrance (*mokṣa*).

Il faut bien sûr distinguer ce type d'aspiration du désir égo-centré. Pour les penseurs indiens, c'est au cœur du *Kaliyuga*⁸, ce temps de désordre, de perte de sens, où règne en maître l'individualisme au détriment du collectif ou de l'universel, que peut naître une ardente soif de transformation. L'alchimie intérieure, liée à un désir d'illimité⁹, procède de cette attente profonde. Celle qui porte l'humain vers le seuil d'accomplissement où le désir même est d'une tout autre nature.

Pour les *yogin*, il s'agit de révéler la vie en sa pleine potentialité, d'épanouir les énergies latentes qui sommeillent, oubliées, au fond de soi ; ce déploiement a pour prémices la dissolution des gangues

séparatrices et opacifiantes qui obstruent le chemin ascensionnel de la Conscience cosmique, au centre de l'être, dans le *madhyapada*¹⁰ ou voie médiane.

L'idée fondamentale est d'être l'artisan de l'unité et de la plénitude intérieures, dans une relation réelle, efficiente, ouverte sur l'infini du possible, le cosmos, peuplé, selon l'imaginaire indien, des mêmes énergies que le microcosme. « Yoga » désigne ainsi une mise en œuvre poétique, c'est-à-dire créatrice, selon le sens premier du mot « poésie »¹¹.

Les chemins ouverts

Chaque corps-souffle-esprit peut ainsi devenir chemin de transformation et de régénération totales. Plus encore, c'est là sa vocation. De même que le sommeil prodigue un repos réparateur après l'effort et la lassitude, de même l'état centré, apaisé, permet une plongée dans le courant de vie qui sous-tend toute existence, mais dont on se coupe par distraction, entraîné vers le factice, l'inessentiel.

Dans l'hindouisme, plusieurs chemins ou voies s'offrent au chercheur, en fonction de ses dispositions ; ces voies se déclinent en quatre modes selon le shivaïsme du Cachemire (VIII^e-XIV^e siècles) :

- le chemin de pratique, par l'activité (*kriyā*) rituelle, ascétique ;
- le chemin de connaissance (*jñāna*), par l'exercice du discernement, l'approche des textes sacrés... ;
- le chemin de dévotion, d'amour ardent (*bhakti*), puisant son énergie dans l'élan du désir (*icchā*) pour la vie divine ;
- enfin, le chemin sans chemin (*anupāya*), transcendant toutes formes, appelé aussi « voie de la prise de conscience » (*vimarśopāya*).

Selon l'intensité croissante de la grâce de Śiva, les hommes empruntent telle ou telle voie, de la plus extérieure, dotée de formes, à la plus intérieure, dénuée de formes. D'après le shivaïsme non-dualiste du Cachemire, ces voies peuvent ainsi être différenciées selon l'intensité de la grâce reçue : une faible intensité disposera le *yogin* à concevoir une progression en laquelle l'effort et l'activité prédominent. Une grande

partie des pratiques rituelles, corporelles et ascétiques relève de cette voie. Lorsque la grâce est d'intensité moyenne, elle incite au discernement, met en jeu l'essor cognitif et les prises de conscience qui dévoilent une Voie plus intérieure en laquelle prédomine la connaissance subjective directe.

Abhinavagupta aborde cet aspect de la grâce dans le chapitre premier du *Tantrāloka* :

« Tandis que l'Omniprésent manifeste à certains sujets conscients sa propre essence en sa plénitude, à d'autres, Il la manifeste progressivement. » v. I.140

« Cette connaissance [suprême ou autre] se manifeste selon une voie directe et selon des voies indirectes qui en procèdent et se différencient en des modes variés. » v. I.142¹²

Quel que soit son nom ou sa forme, le chemin n'est autre, en dernier ressort, que celui de la connaissance de soi. « La libération est le déploiement du Soi » *Tantrāloka* I.161

Devenir conscient de son essence, « s'entendre soi-même », descendre¹³ en soi sont autant de manières de remédier à l'amer constat qui, dans les termes mêmes de Rimbaud, s'énonce ainsi : « La vraie vie est absente. » Cette souffrance, confusément perçue, de la séparation avec l'essentiel sert d'aiguillon au *yogin*, prêt à savourer l'étrange liberté de la vie et à l'éprouver en toute sa plénitude. Dans l'univers du Tantra, en effet, la délivrance est compatible avec la vie dans le monde et ses expériences-jouissances (*bhoga*).

Comme le suggère de manière imagée la physiologie subtile décrite dans les textes anciens du yoga, le *yogin* est invité à discerner les divers registres qui structurent l'individu (corps-souffle-pensée). Cette aptitude à déceler l'invisible au sein du visible correspond à la recherche de la dimension profonde, appelée dans les Tantras « l'entre-deux » (*antara*) : éprouvé comme espace vacant et libre entre les perceptions mentales ou sensorielles, cette simplicité vécue en plénitude donne accès à la vie en son essence. Au cours de toute perception les *yogin* virtuoses savent distinguer un niveau extérieur de l'objet perçu, nommé « cela », un

niveau plus intérieur relatif au mode de connaissance (perception, idéation, remémoration...) et un niveau plus profond encore correspondant à la source de la perception : le sujet conscient, moyeu de tout acte cognitif. Ces deux derniers champs sont le plus souvent inexplorés, car le plus extérieur, celui de l'objet perçu ou pensé, le « cela », emplit l'univers mental de ceux pour qui ne s'est pas dévoilé de domaine de l'intériorité où veille la lumière de la Conscience, ou le Soi.

À l'espace concentrique (objet-mode-sujet de connaissance) répond un autre espace, dynamique, vertical et spiralé, lié à la découverte de lieux d'intensité graduelle dans l'espace médian (*madhya-pada*) : l'axe se déploie en spirale depuis le centre-racine (*mūlādhāra*) jusqu'au lotus aux mille pétales (*sahasrāra*). De l'Énergie endormie, au bas de la colonne, à l'épanouissement parfait, à la cime de l'arborescence faite de Conscience-énergie, se trace un chemin d'éveil. C'est dans cette dynamique vivante que les *Nāthayogin* inscrivent leur recherche de l'immortalité, l'atteinte d'un état hors du temps, d'une île invulnérable aux turbulences de l'océan du *samsāra*¹⁴.

Perspectives plurielles, visée commune

Parmi les écoles ou théories qui dessinent le paysage de la pensée indienne, figure la philosophie du yoga, synthétisant une tradition enrichie au cours des siècles par des approches diverses. En dépit de leurs différences notables, toutes visent la délivrance¹⁵ par la connaissance.

Voir par soi-même, établir un contact plus profond avec sa conscience et sa vie, comprendre la nature de la relation au monde et les limites de la connaissance mentale, tenter de les dépasser par un mode de conscience plus direct : telles sont quelques-unes des pratiques du yoga de la connaissance.

Sans entrer dans le détail de ces « visions du monde » (*darśana*), citons le *Vedānta*, qui, comme le shivaïsme du Cachemire ou l'enseignement de la *Bhagavad Gītā*, présente avant tout des vérités qui se découvrent au contact des maîtres et qui s'éprouvent intérieurement. La présence à soi-même joue ici un rôle fondamental, c'est l'éclairage

donné par la conscience, plus ou moins ample et intense, qui détermine l'intensité de cette présence innée.

La conscience et l'attention

« Toutes choses existent en tant que perçues, du moins relativement à celui qui les voit. »

P. B. Shelley, *Défense de la poésie* (1822).

Étrange phénomène, passant en général inaperçu, la conscience (*cit*) est souvent assimilée dans les textes anciens de l'Inde à un océan de lumière en lequel surgissent les multiples reflets¹⁶ (sensation, perception, pensée...) qui composent notre image du monde. Pour les *yogin*, elle n'est pas une fonction parmi d'autres, mais l'acte d'être le plus fondamental. La conscience est, selon le shivaïsme du Cachemire, non seulement lumière mais aussi énergie animée d'une imperceptible vibration, trame fondamentale qui, une fois révélée, confère la liberté plénière.

L'attention est une modalité de conscience que le *yogin* cultive, module, oriente, comme un flux en diverses directions, en des espaces stratégiques du corps subtil afin de les vivifier. Par exemple, alors que l'énergie vitale s'écoule à l'ordinaire du haut vers le bas, nous verrons que les *Nāthayogin* se consacrent à l'inversion de ce mouvement afin de conquérir l'état de non-mort (*amṛta*) ou d'éveil.

La vertu de l'attention¹⁷ est donc de transformer un corps-souffle-esprit partiellement ignorant de lui-même en un espace vivant où scintille d'instant en instant la Conscience-énergie. Faire attention, c'est reconstruire, réinventer.

Le corps

Le *yogin* peut donc être considéré comme un poète de la vie, recréant les paysages intérieurs du corps, au fur et à mesure qu'il cultive le champ de son attention ; des zones jusque-là non sensibles s'éveillent de leur

léthargie, dégagent des flux d'énergie vivante. Comme un explorateur allant vers l'inconnu, il dirige le faisceau de l'attention vers des abîmes où stagnent les vestiges d'expériences oubliées, mais d'autant plus agissantes qu'elles sont inconscientes. Les mémoires assoupies sont appelées en sanskrit *vāsanā*, « ce qui parfume » ; ces mémoires latentes¹⁸ laissent en effet des traces indélébiles dans le corps subtil, à la manière de parfums fortement imprégnés dans un tissu. Les trois strates¹⁹ de ce corps invisible mais très sensible, composées de souffle-énergie (*prāṇa*), de pensée (*manas*) et d'intuition-discernement (*vijñāna*), se décantent, une fois mises en vibration.

Aux yeux du *yogin*, le corps humain, siège de fonctions multiples, n'est pas déprécié mais considéré comme le creuset de transformation idéal. Ni dans un corps de dieu, ni dans celui d'un démon, on ne peut atteindre la délivrance, mais seulement dans un corps humain car, à la différence de ces êtres résidant au paradis ou en enfer, l'homme connaît à la fois le bonheur et la souffrance, la connaissance et le doute, tout en condensant dans l'espace de son corps les énergies limitées et illimitées, individuelles et cosmiques, périssables et impérissables (*kṣara-akṣara*).

De plus, l'espace multidimensionnel du corps est considéré, dans les textes révélés des plus anciennes Upaniṣads (VIII^e siècle av. n. è.) ou des Tantras²⁰, à la fois comme un observatoire et un instrument incomparable de connaissance de soi. En lui, l'ordre cosmique, le *ṛta* du Veda ou *dharma*²¹ de l'hindouisme classique, assume la forme d'un agencement harmonieux intégrant toutes les réalités, depuis la pure conscience de l'Origine jusqu'aux formes les plus denses et contractées, symbolisées par la Terre, socle universel. Le corps-microcosme est en résonance avec le macrocosme. Cette vision est courante dans les conceptions traditionnelles où le corps et le monde sont dits organisés autour d'un axe médian et expriment tous deux, de façon analogique, l'harmonie cosmique.

À l'aide de diverses techniques de souffle externe et/ou interne, de postures, de concentration, les *Nāthayogin* entrent à l'unisson de ces mystérieuses interconnexions qui constituent les fondements de l'alchimie interne²². Ce sont elles qui alimentent souterrainement la vie ; se relier à cette source, remédier à la scission ou à la séparation, permet,

selon cette tradition, d'acquérir un « corps de yoga » *yoga-deha*, et d'atteindre la suprême réalisation délivrant de l'emprise du moi, *mokṣa*, *nirvāṇa*²³ : les mots parlent d'eux-mêmes ! Ces deux termes-clefs de la pensée indienne désignent en effet un mouvement de lâcher-prise pour le premier, comme si on relâchait l'étreinte emprisonnant un faisceau de baguettes, ou, dans le second cas, un souffle éteignant une flamme.

Sans la luminosité de la conscience, sans l'élan de Śiva, danseur cosmique, le corps demeure inerte, opaque, sans élan. *Icchā* désigne ainsi « un pur élan d'amour impersonnel²⁴ » au-delà des limites individuelles.

Plus qu'un organisme fonctionnel, le corps est donc considéré comme un texte à déchiffrer, qui se renouvelle d'instant en instant ; lire, n'est-ce pas relier, afin de passer de la multiplicité des lettres et des mots à l'unité de sens ? Le corps serait-il également un chemin de sens ? Tout semble l'indiquer dans la physiologie subtile du yoga. À travers la pratique des postures, du souffle, des modes de conscience²⁵ de plus en plus centrés et ouverts à la fois, la conversion ininterrompue entre temporel et atemporel, individuel et universel, limité et illimité, s'instaure et le *yogin* devient de plus en plus sensible à soi comme espace de l'osmose individu-univers. Percevoir, penser, se mouvoir, respirer lui apparaissent, d'instant en instant, comme autant de miracles quotidiens.

Cette première approche était destinée à ouvrir quelques pistes de réflexion. Quel(s) sens possède cet ensemble de courants philosophiques et de pratiques spirituelles nés en Inde, voici de nombreux siècles ? Bien sûr, aucune réponse définitive ne saurait faire écho à cette interrogation. Nous pouvons simplement nous mettre à l'écoute d'une parole précieusement transmise, de maître à disciple, et qui dresse une cartographie des buts primordiaux du yoga. Expérience du souffle, de la conscience et de leur réceptacle, le corps, le yoga dans toute sa richesse se ramène à un voyage dans les profondeurs de l'être.

Et s'il passe par la discipline du corps, c'est pour apaiser l'agitation et les tourments du *saṃsāra*, comme le chantait Lallā dans le Cachemire du xiv^e siècle :

Ô mon esprit, sur toi tout bonnement je pleure

car l'attrait du monde, ce fruit de l'illusion, t'est échu en partage.

Or pas même l'ombre de ton ancre de fer ne sera près de toi.

La vraie nature du Soi, hélas ! pourquoi donc l'as-tu oubliée²⁶ ?

Entrons maintenant plus profondément dans ce territoire dessiné par les *Nāthayogin*.

II

LE COSMOS INTÉRIEUR OU L'HOMME RÉALISÉ SELON LA TRADITION DES NĀTHAYOGIN

L'une des caractéristiques essentielles des multiples traditions du yoga, qui se sont développées en Inde depuis plus de deux millénaires, réside dans le fait qu'elles mettent toutes l'accent sur l'expérience du corps-souffle-esprit comme champ d'exploration et de transformation de soi. L'ensemble des divers niveaux qui le composent, incluant les principes de souffle, d'énergie et de conscience, est souvent identifié à un yantra (diagramme géométrique), ou à un maṇḍala, qui se définit comme une structure harmonieuse de cercles concentriques. Ceux-ci symbolisent, depuis la circonférence jusqu'au centre, les degrés de réalité de plus en plus profonds qui constituent ce corps vivant : tel un espace sacré, il est mis en correspondance avec le cosmos, lieu de passage de courants d'énergie, de souffles, de *prāṇa*.

Le corps-souffle-conscience est donc perçu comme un Tout vivant, doté de fonctions diverses (volonté, connaissance, action, mémoire), un univers orienté, structuré, dont le déploiement s'effectue à partir de son essence originelle symbolisée par le centre du maṇḍala. Analogiquement, l'univers assume dans cette vision traditionnelle de l'Inde la nature et l'architecture interne d'un corps : ainsi macrocosme et microcosme, non

distincts en essence, apparaissent-ils en étroite résonance, régis par la même « loi d'harmonie », appelée en sanskrit *ṛtam*¹.

Ce cosmos intérieur se révèle, d'une part, comme un espace ouvert, un lieu d'échanges avec le monde environnant par ses multiples fonctions organiques, mentales, spirituelles, et, d'autre part, comme un espace individuel, clos, limité et distinct, qui se différencie du reste du monde par son enveloppe de peau. Le considérer comme un maṇḍala, c'est chercher à capter, à purifier et à intensifier les souffles-énergies (*prāṇa*) qui circulent en lui. Pour ces maîtres des Tantras shivaïtes que sont les *Nāthayogin*, le corps devient alors un creuset de vie, d'énergie en transformation. L'élément catalyseur de cette transformation est désigné dans cette tradition par la synergie souffle-conscience-énergie, de la même essence que celle qui est à l'œuvre dans l'univers.

Grâce à elle s'accomplit, chez celui qui se dispose à la découverte, une ouverture intérieure ; la sensation de corps, de souffle, s'affine au fur et à mesure que s'intensifie la Conscience-énergie. Telle est bien l'expérience visée par les *Nāthayogin*. Dans le *Tantrāloka*², au chapitre IV (verset 97) consacré à l'Énergie (*Śakti*), Abhinavagupta pose clairement la suprématie de la Conscience sur les techniques variées : tout part de la Conscience ; sans elle, aucune pratique liée au souffle ou au corps n'a d'efficience.

« Ce qui est bien établi intérieurement dans la conscience peut, par l'intermédiaire de cette même conscience, être transmis au souffle, au corps ou à l'intelligence par un exercice répété, mais l'opération inverse est impossible. » *Tantrāloka* IV.97

Quelques versets plus loin, Abhinavagupta résume le credo du Tantra centré sur l'expérience et l'épanouissement de la Conscience, comme aurait pu le faire Gorakṣa :

« Tout ce qui réjouit l'esprit, par quelque faculté sensorielle que ce soit, mettant en harmonie la demeure resplendissante du *brahman* (la Conscience), tel est l'instrument qui convient au culte. »

« Le culte (*pūjā*) consiste en effet à unifier les torrents des modalités différenciées qui s'identifient ainsi à la Conscience infinie et libre de

Bhairava. » *Tantrāloka* IV.120b-122a

La tradition des *Nāthayogin*

Le courant des *Nāthayogin* connut une grande popularité en Inde, et tout particulièrement dans les régions himalayennes, au Panjâb, au Népal, au Tibet et en Assam dont il est probablement issu. Dès la seconde moitié du premier millénaire, ces régions furent le théâtre d'une grande effervescence religieuse et intellectuelle, de confluences entre divers courants religieux et philosophiques, shivaïtes et bouddhistes principalement. Il subsiste aujourd'hui de nombreux textes attribués à Gorakṣa, considéré comme le fondateur de la tradition des *Nāthayogin* ; certains sont conservés en sanskrit, d'autres, surtout les poèmes, en langue vernaculaire.

Le Tantra apparaît comme un vaste champ de réflexion et de créativité qui s'est développé en Inde, probablement dès le IV^e siècle³, infusant sa présence en divers domaines, religieux et philosophique, rituel et artistique, humain et cosmique. Qu'il s'agisse de pratiques ou de doctrines, chacun de ses innombrables aspects fait preuve d'une extraordinaire créativité, allant de la forme au sans-forme, et reliant corps, souffle et conscience. Ordonnées à l'accomplissement de soi et à la délivrance, les voies se réclamant de ces textes révélés se donnent pour origine l'expérience d'un maître fondateur qui, dans la majorité des cas, n'est autre que la divinité. De ces racines supramondaines se développe une arborescence de courants et de lignées qui se ramifient au cours de transmissions de maîtres à disciples. Tel est le schématique panorama des traditions tantriques ; celui-ci est le diagramme classique de la plupart des lignées indiennes dans les domaines de l'art, de la poésie, de la philosophie, de la vie religieuse en général, de la grammaire, etc. La transmission joue un rôle fondamental, elle passe par un courant de maître à disciple appelé *parampara* (littéralement, « de l'un à l'autre »).

Les Tantras, également appelés *Āgama* (« révélation »), se divisent en cinq types de textes selon la divinité incarnant l'absolu : Śiva, Viṣṇu, Śakti, Gaṇeśa, Sūrya. Il existe également des Tantras bouddhiques de très

grand intérêt. En dépit d'un siècle de dépouillement de ce fonds très ancien, nous ne connaissons aujourd'hui qu'une infime partie des trésors qu'il recèle. Cette science n'est pas apparue du jour au lendemain en Inde et, sachant la réticence par rapport à l'écrit pensé comme « ombre de la parole », il est probable qu'une antique tradition orale a véhiculé ces textes sacrés bien avant leur apparition sous forme écrite. C'est en tout cas une transformation profonde de la mentalité hindoue qui s'est produite au début du premier millénaire, favorisant l'éclosion des formes d'objets spécifiques dans le culte : yantras, maṇḍalas, temples, statuaires, etc.

Il est courant dans la tradition tantrique, notamment dans le shivaïsme non dualiste du Cachemire, de discerner trois critères de connaissance : la perception directe (*pratyakṣa*), l'inférence (*anumāna*) et la révélation (*āgama*) contenue dans les textes sacrés ; à cela, certains courants ajoutent « le témoignage compétent ».

Abhinavagupta, l'un des philosophes majeurs de ce courant, définit ainsi la nature de l'*āgama* dans son *Commentaire à la Reconnaissance du Seigneur (Īśvara-Pratyabhijñā-Vimarśinī)* :

« Les *āgama* ont tous pour auteur l'Être suprême omniscient, Śiva (...) Le mot révélation signifie la prise de conscience du Seigneur suprême qui est Lumière ininterrompue intégrant toute chose (...) Par ce flambeau s'évanouissent toutes les ténèbres et, sitôt que se dévoile l'Essence, surgit un émerveillement indicible⁴. »

En amont, le verset d'hommage composé par Abhinavagupta en l'honneur de Śiva apporte une définition relevant à la fois de la métaphysique et de la poésie :

« Je me prosterne devant l'océan immense des Āgama, essence des multitudes de bijoux que sont les pensées consacrées à la réalité de Śiva. L'ayant atteinte, l'union des fleuves de tous les Āgama parvient à sa plénitude et à sa fin⁵. »

Au cœur du vaste ensemble de courants fondés sur le Tantra, on découvre l'élaboration de nombreuses voies et pratiques visant la transformation intérieure de l'homme. D'un être « cru », immature, dénué de connaissance de soi, négligeant l'essentiel, le *yogin* accèdera à des niveaux de conscience en lesquels l'échauffement intérieur né de l'ardeur mystique le « cuira » entièrement, selon l'expression usuelle des *Nāthayogin*. Cette maturation octroyée par le soleil de la connaissance et de l'expérience constitue la raison d'être de la voie de l'accomplissement (*sādhana*) selon les *Nāthayogin*, essentiellement *yogin* shivaïtes⁶ de tradition *tāntrika* (tantrique). La visée de cette voie est une connaissance d'expérience qui s'appuie sur un imaginaire du corps animé par l'Énergie cosmique, la *kuṇḍalinī*.

Parmi les divers types de yoga, les *Nāthayogin* pratiquent entre autres le *haṭha-yoga* qui se fonde sur la transmutation de cette Énergie assoupie à la base de l'axe médian.

La *kuṇḍalinī* symbolise dans les Tantras l'Énergie cosmique, partout présente, immanente et transcendante à la fois, si intime cependant qu'elle demeure inaperçue. Si ce terme est communément associé à l'image d'une ondulation, celle de « l'annelée » (serpent femelle), un autre aspect fait sens, celui d'Ahirbudhnya, le serpent abyssal. Ces deux symboles suggèrent, pour le premier, la préservation, dans les replis des anneaux, des énergies universelles inconscientes qui, non reconnues, distillent un poison mais, sitôt dévoilées, se transforment en nectar ; pour le second, la puissance des profondeurs, associée à la divinité du feu, Agni Gārhapatya. De cette énergie prise en sa source indifférenciée, originelle, émanent tous les phénomènes cosmiques.

« La *kuṇḍalinī*, cet axe dressé au centre même de la personne et de l'univers, est à l'origine de la puissance de l'homme dont elle draine et épanouit les énergies⁷. »

Elle a ainsi pour fonction de rassembler, d'unifier et de porter à un plus haut degré toute la synergie de conscience et de vie qui compose l'être humain ; tel est le sens de la symbolique des centres vibratoires appelés

lotus (*padma*), roues tournoyantes (*cakra*)⁸ ou parfois aussi nœuds d'énergie (*granthi*).

Sans revenir sur l'historique de ce courant multiforme, infiniment riche, nommé d'après ses textes révélés (Tantra ou Āgama), il est nécessaire de souligner tout d'abord le rôle prééminent de l'Énergie cosmique, Śakti, principe féminin, considérée comme la parèdre de Śiva, Conscience infinie. Le second aspect essentiel concerne la valeur accordée au corps : champ d'expérience, instrument de métamorphose, celui-ci doit être compris dans ses divers registres, physique, subtil et causal. Le *yogin* est conscient d'être un vaisseau de souffle et de conscience, incarné en un yantra, microcosme reflétant le macrocosme, parcouru par les mêmes énergies.

Dans le titre d'un Tantra célèbre, le *Kulārṇava-Tantra*, apparaît l'image d'un « océan d'énergie cosmique » (*Kaulārṇava*), domaine illimité où se succèdent à l'infini émanations et résorptions universelles. Cet océan a pour essence la Conscience. Il est pour ainsi dire le corps de Śiva.

Alors qu'il joue le rôle de réceptacle du Soi (*ātman*), le corps-souffle-conscience connaît dans le *samsāra* bien des altérations et vicissitudes. De cette structure opaque, inerte, aliénée par l'oubli de soi, le *yogin* s'efforcera de rétablir la lumière originelle. De l'espace recroquevillé, égocentré, chez l'être « cru », il fera un espace irradiant de conscience, ouvert, en osmose avec l'univers. La mise à l'unisson avec la part divine, la remise en circulation des flux, l'harmonisation interne et externe, telles sont les étapes qui marquent le cheminement du *yogin*. Ce processus de transformation, décrit avec précision par les maîtres qui l'ont vécu, est notamment connu sous le nom de *Khecarīsāmaya* (ou de *Kramasamatā*).

Le maître (*guru*) joue ici un rôle-clef car c'est à travers lui que s'infuse dans le disciple l'influx divin ou cosmique. Courants de transmission, lignées, rites initiatiques, etc. forment le cadre religieux du Tantra, comme pour la plupart des écoles indiennes.

À cet égard, soulignons qu'il existe divers types de maîtres : comme en de nombreux domaines, la pensée indienne, encline à distinguer et à

hiérarchiser, établit divers seuils de maîtrise selon le degré de réalisation et l'aptitude à transmettre celle-ci. Par ailleurs, selon qu'il s'agisse d'enseigner une discipline, une science ou d'éveiller la conscience à sa souveraine quintessence, les termes utilisés pour qualifier celui qui transmet ne seront pas les mêmes. L'*ācārya*, par exemple, enseigne une science, le *guru* éveille à l'essence du Soi, mais encore faut-il être prudent car d'une école à l'autre ces termes connaissent des variations de sens.

Ainsi, le corps, loin d'être nié ou déprécié, est-il reconnu et célébré comme un sanctuaire vivant, où s'éprouve la réalité la plus pure :

« Écoute ô déesse, en ce corps est enclose une sagesse qui, connue véritablement, confère la plus haute connaissance. »
Rudrayāmala Tantra

Corps subtil, corps cosmique, espace de métamorphose

Les entraves, si diverses soient-elles, se ramènent à deux types :

- la division intérieure, la tendance à la dualité de la part de l'organe mental (*manas*) ;
- l'absence d'intensité, d'enthousiasme, d'attention, de confiance.

L'unification apparaît ainsi comme l'une des deux visées majeures des *Nāthayogin*, l'autre étant l'intensification² de l'énergie spirituelle. Dans cette recherche sans concession, le discernement et la motivation sans faille sont les fondements de la pratique réalisatrice (*sādhana*). D'importants symboles liés au corps subtil sont dérivés d'expériences immersives et trans-physiologiques aux seules fins d'illustrer la description du vécu : l'arborescence de lotus, de roues ou centres énergétiques. Ces symboles suggèrent un déploiement, un mouvement ascensionnel, une vibration intense : autant de signes qui illustrent la Vie cosmique et innervent le vaisseau du corps.

C'est précisément ce que recherchent les *yogin tāntrika* du courant des *Nāthayogin* ; toutefois, sur la base de la pratique, s'est constituée également une philosophie subtile qui tient compte de réalités cachées, visibles aux seuls *yogin* véritables. Quoi qu'il en soit de ces pratiques, leur substrat est la Conscience, comme le rappelle Abhinavagupta dans le chapitre II du *Tantrāloka* :

« Action (rituelle) et (pratique du) yoga ne peuvent ici servir de voie car la Conscience

ne naît pas de l'activité ; c'est à l'inverse l'activité qui procède de la Conscience¹⁰. »

Les *yogin*, tels des chamanes, voient l'espace comme une trame indivisible en laquelle tous les êtres et les choses sont tissés. Cet hologramme fait de lumière-conscience inclut tous les aspects de l'existence. L'univers est donc pour ces *vipra*¹¹, « ceux dont l'âme vibre », une unité semblable à celle d'un miroir aux reflets sans cesse recomposés. Il en va de même pour la conscience, conçue comme un espace infini, doté de créativité grâce à *Māyā-śakti*, l'Énergie d'Illusion qui est un aspect de la Conscience infinie jouant à se limiter elle-même.

Tout se passe ainsi, dans le processus de métamorphose mis en œuvre, comme si la conscience, longtemps enfermée dans les limites d'un moi illusoire, s'ouvrait à la réminiscence de sa nature véritable, comme si le corps individuel devenait alors corps cosmique, en résonance avec les éléments universels (terre-eau-feu-air-espace...). Une physiologie et une psychologie nouvelles s'ébauchent, à mesure que le *yogin* prend conscience de l'interrelation interne corps-souffle-conscience, ainsi que de l'interrelation avec le macrocosme. Une « mise au large » de l'espace intérieur s'opère.

Prendre conscience de cet « inter-être » signifie s'ouvrir à d'autres perceptions de la vie. En des termes propres à la pensée indienne, c'est ce que le texte ici présenté, attribué à l'un des *yogin* les plus fameux de l'Inde, nous révèle.

Un autre regard, par-delà les horizons de l'individualité limitée

Comme le suggèrent les Upaniṣads anciennes, l'Inde a connu, quelques siècles avant le Bouddha, un essor dans la quête du Soi (*ātman*¹²) ; textes, doctrines, pratiques (exposés dans les Vedas et Brāhmaṇas notamment) n'ont cessé d'approfondir cette recherche qui conduit au centre, à l'origine, à la cime de l'être, selon les expressions upanishadiques.

On a vu alors se dessiner dans les milieux des *yogin* des conceptions du corps mettant en évidence ses multiples dimensions : physique, mentale (intégrant conscient et inconscient), énergétique (faite de souffle), individuelle et supra-individuelle. Les silencieux (*muni*), les sages (*sādhu*) voient et vivent sur ces divers registres, conscients de leur degré relatif de réalité. Plus on vit de l'intérieur, plus réelle est la présence au monde et à soi : tel est leur credo.

De même, éprouver la vibration infiniment subtile du Soi, ou du suprême Śiva, signifie pour les *Nāthayogin* la prise de conscience de l'espace infini, déployé par la Lumière irradiante de la Conscience. C'est la source unique de libération pour les sages upanishadiques ainsi que pour les *yogin* du Tantra shivaïte, comme l'exprime Gorakṣa dans le *Gorakṣa-vacana-saṃgraha* :

*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 voient la Réalité. (28)

Le Tantra qui s'inscrit en continuité avec l'approche des Upaniṣads, dispose d'un arsenal de moyens d'une telle inventivité que les textes nous réservent encore bien des surprises. Parmi les influences décisives dans la mise en œuvre des voies de la Réalisation chez les *Nāthayogin*, notons en premier lieu l'alchimie. Cet art qui se retrouve çà et là dans le temps et l'espace, dans des civilisations diverses, apparaît ici comme technique de transformation, non pas pour les métaux mais principalement pour le vaisseau de souffles (*prāṇa*) et de pensée (*manas*).

C'est donc à une exploration des profondeurs qu'invitent les *Nāthayogin*. Celle-ci conduira au dévoilement d'un espace métaphoriquement décrit comme une arborescence de roues (*cakra*) ou de lotus (*padma*). Reployées en elles-mêmes, inertes, ces fleurs-maṇḍalas, de même que les roues statiques, symbolisent les centres de conscience et de souffle-énergie, non perçus, oubliés. Mais sitôt que l'homme devient conscient de ces trésors intérieurs, les lotus s'épanouissent, les roues retrouvent la vibration originelle, sous l'impulsion du souffle et de la conscience unifiés, ainsi que le déclare la *Kauṣītakī Upaniṣad* (III 4.7) :

« Le souffle, c'est la conscience et la conscience, c'est le souffle. Tous deux résident ensemble dans le corps et le quittent ensemble. Sans conscience, pas de pensée, ni de sensation, ni d'existence. »

Parvenir à ce retournement (*parāvṛtti*) signifie passer de la conscience individuelle à la conscience universelle, et requiert une compétence hors du commun : être habile (*kuśala*¹³) en cet art du déploiement des potentialités oubliées. Mais cela demeurerait impossible sans l'élan (*udyama*) de l'intuition innée¹⁴. Si l'on peut parler d'alchimie du yoga, c'est précisément en rapport avec la transmutation interne qui consiste à

traverser les zones opaques de turbulences du moi, de l'ancien, du figé, pour aller vers la limpidité sereine du soi, le toujours nouveau, le vivant. La doctrine élaborée par les *Nāthayogin* en est une expression achevée.

Vers un corps de lumière

Pour ces *yogin*, le seul lieu de transformation possible, c'est donc soi-même, plus précisément le corps, non pas physique au sens strict mais considéré comme l'espace multidimensionnel intégrant le réseau des souffles, l'hologramme des pensées et des mémoires¹⁵, le registre de la conscience intuitive : trois couches de l'être formant le corps subtil (*sūkṣma*). Cette connaissance, fondée sur l'observation interne, ne relève pas des Tantras uniquement, les Upaniṣads en effet contiennent de nombreuses allusions à cette conception de l'homme qui sous-tend les diverses théories yogiques.

Comme nous le trouvons dans le texte de Gorakṣa, le corps est abordé comme le territoire à découvrir, car en lui se dissimulent les mystères de la vie individuelle et universelle. S'il est le lieu de la souffrance, de l'oubli et de la nescience, il est aussi celui de la fulguration de la conscience et de l'énergie divine (*śakti*). Le corps fournit la base de toute réalisation :

« Notre corps est l'essence de toute chose, connaître son corps c'est conforter son socle. » (*Amṛtaratnavālī*)

« Sans le corps l'homme n'obtient aucun résultat. » (*Rudrayāmala Tantra*)

De telles assertions abondent dans les Tantras !

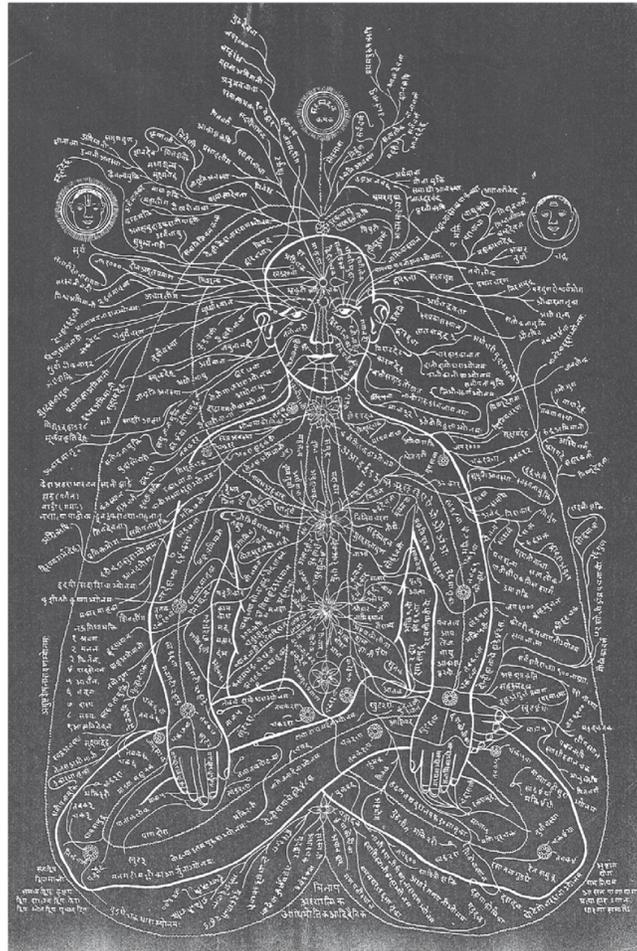
Le corps que l'on nomme physique n'est autre que de la Conscience-énergie coagulée, il suffit de la ranimer au soleil de la connaissance, et celle-ci redeviendra fluide et pleinement vivante : tel est le regard porté sur le corps par les *Nāthayogin*. Et l'on pressent à travers ces quelques

éléments que le processus alchimique n'est en rien éloigné de leur approche, comme nous allons le constater un peu plus loin. Une telle corrélation n'est pas propre aux *Nāthayogin* mais au courant du Tantra sans son ensemble.

Comme dans l'alchimie, le but est de réintégrer, au terme de métamorphoses successives, la *materia prima* ou, en d'autres termes, le centre, cette unité vivante, originelle qui, une fois dévoilée, confère la connaissance et l'identification au Tout. Telle est du moins la dimension « alchimique » du Tantra. Celle-ci exprime une préoccupation quasi-universelle, quelles qu'en soient les formes d'expressions.

La spécificité du Tantra consiste non seulement à connaître (intellectuellement), mais à éprouver, de tout son être, la plénitude (*pūrṇatā*) surgie de l'union avec le Tout ; cette architecture subtile est aussi exprimée en termes de vacuité et de liberté, dans la mesure où se dévoile un espace infini, à la fois intérieur et en interrelation avec le monde. Cet espace n'est pas informe¹⁶ mais prend l'aspect d'un réseau hydrographique fait de canaux (*nāḍī*) où circule le Souffle-Énergie cosmique (*prāṇa*). Cette structure vibratoire est un lieu d'échange avec le monde où dedans et dehors ne forment qu'un, le souffle et la conscience étant deux aspects de la même réalité comme le rappellent certains auteurs cachemiriens¹⁷. Il est tout autant question de plénitude que de vacuité (*śūnyatā*) pour les *Nāthayogin*, comme pour les shivaïtes du Cachemire, car la lumière se diffuse dans l'espace vacant (*ākāśa*) qui se révèle alors. Cette dimension est évoquée comme une trame assurant le continuum entre chaque forme et son substrat.

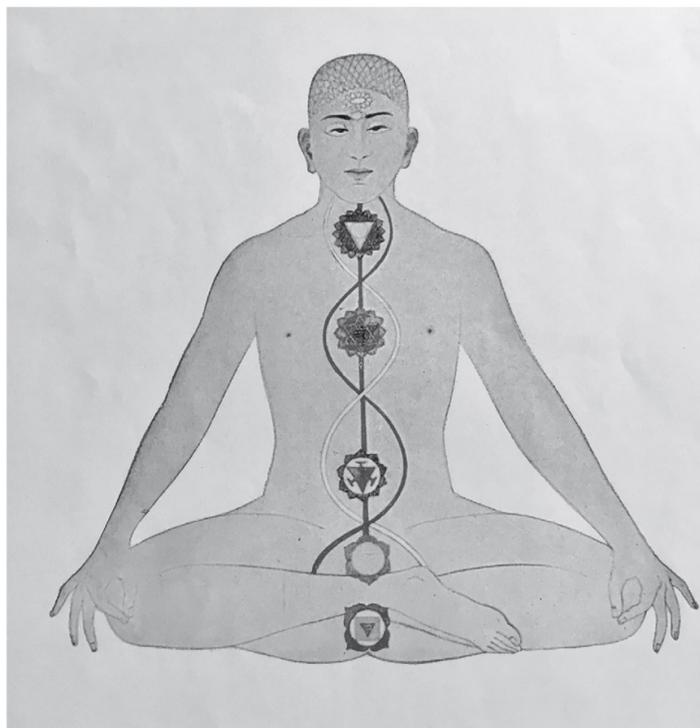
Le corps apparaît ainsi comme un tissage fait de millions de vaisseaux subtils (*nāḍī*) ; il forme une architecture vibratoire, étagée en divers centres énergétiques, conçus à la manière de roues ou lotus, d'où irradient des faisceaux de canaux. Dans l'imaginaire du Tantra, cette structure spiralée en laquelle circule la vie profonde faite d'énergie-conscience universelle, apparaît comme une fontaine bruissante ou peut être comparée à un essaim d'abeille, puisque chaque pétale de lotus, *padma*, est associé à un mantra-germe (*bīja-mantra*). Une même racine verbale *NAD* (résonner, bruire, vibrer) semble en effet avoir donné naissance à deux termes évoquant un flux émettant un son : *nādī*, fleuve, rivière et *nāḍī*, canal, vaisseau, tige creuse, pipeau, flûte.



Le corps subtil, réseau de *nāḍī*, rivières de souffle-énergie (*prāṇa*)

Parmi ces innombrables vaisseaux, soixante-douze mille sont essentiels et trois jouent un rôle fondamental :

- *suṣumnā* (canal central, appelé également *meru-daṇḍa*, axe cosmique) ;
- *iḍā* (canal lunaire, latéral gauche) ;
- *piṅgalā* (canal solaire, latéral droit).



Les trois principales *nāḍī*, rivières de souffle-énergie (*prāṇa*), entourant les lotus, *padma*

Ces trois *nāḍī* ou voies principales, surgissant du centre-racine (*mūlādhāra*), sont assimilées aux trois fleuves sacrés : la Sarasvatī centrale, la Yamunā et le Gange. La *nāḍī Idā*, de nature lunaire, associé au Gange, aboutit à la narine gauche, elle incarne *Śakti*, l'Énergie cosmique, principe féminin universel. La *nāḍī Piṅgalā*, de nature solaire, associée à Yamunā, aboutit à la narine droite et incarne Śiva. Selon les représentations, *Idā* et *Piṅgalā* se croisent en divers centres (*cakra*) ou demeurent parallèles, ne se rejoignant que dans le centre-racine et en *ājñā-cakra* (dans l'espace intersourcilier)¹⁸.

Quant à la *nāḍī* centrale, *suṣumnā*, elle transcende tous les couples d'opposés et apparaît ainsi comme l'expression de la non-dualité et de la dimension atemporelle, immanente dans le corps individuel. *Suṣumnā*¹⁹ est l'axe vibratoire médian, fait de souffle-conscience, conduisant au *Brahmarandhra*, l'ouverture du Brahman, l'Absolu. Abhinavagupta donne dans son *Commentaire sur la Reconnaissance* une vision pénétrante de cette réalité subtile :

« Le souffle vital (*prāṇa*) est l'essence de la vie, il a pour nature la vibration originelle (*spanda*) dispensatrice de vie et de conscience à l'être vivant (...)

Empruntant le cours des vaisseaux subtils, c'est à travers ces espaces vides qu'il établit des connexions dans tout le corps. »
Abhinavagupta²⁰

« Comme une feuille irriguée par les filaments de ses nervures, notre corps est tissé de fins vaisseaux dans lesquels circule le souffle à l'état subtil. Dans ce réseau se forment des "roues" où ont lieu les transformations de l'énergie²¹. » *Svacchanda Tantra*

Pour les *yogin*, le corps est le lieu d'une métanoïa permanente mais inaperçue : alors que l'être scindé (apparemment) de sa source, vit au gré de la polarité des deux rivières *īḍā* et *piṅgalā* drainant des courants lunaire et solaire, le *yogin* parvenu à la jonction intérieure évolue dans le monde à partir de l'axe médian, *madhyānāḍī*, véhiculant le nectar divin, *amṛta*. C'est cette source de vie toujours disponible au cœur de lui-même que le *yogin* est invité à redécouvrir.

Un paradoxe apparaît ici quant au rôle des activités car, si l'adepte semble impliqué dans diverses pratiques, ce ne sont pas ces dernières qui sont la cause de ses métamorphoses, voire de la libération ; c'est la Conscience seule. Les pratiques liées au souffle, comme par exemple la suspension, l'allongement du rythme respiratoire, ainsi que l'attention aux centres énergétiques appelés roues ou lotus qui jalonnent la voie médiane, occupent dans la littérature des Tantras une place importante. Grâce à elles, le corps subit de la sorte une transformation qui entraîne la dissolution des impuretés, l'« isolement » de la part spirituelle. Tout en vivant dans un corps humain, le *yogin* participe de la *māyā*, mais celle-ci devient la puissance créatrice intégrée dans la voie du délivré-vivant, à la saveur d'*amṛta*. Toutefois, ce n'est pas l'activité ascétique ou rituelle qui provoque l'ouverture de la conscience, c'est bien l'inverse qui se produit.

Il est essentiel de revenir sur les sens variés de cette « immortalité » désignée par le terme sanskrit *amṛta* ; déjà dans le Veda, ce terme signifie

une vie pleine comptant une centaine d'années²² ; on peut toutefois comprendre également ce nombre comme symbole de parfait accomplissement et d'unification (si l'on considère la portée symbolique du 1 dans le nombre 100). Il désigne également le Soi, l'Essence immuable (*ātman*) au-delà du temps. Concernant le corps accompli des *siddha* (*siddha-deha*), celui-ci confère la capacité de se mouvoir avec une extrême rapidité, d'assumer toute forme, de passer à travers les éléments (eau, vent...).

Lorsque le feu de la base, sous la forme de l'énergie serpentine, la *Kuṇḍalinī*, atteint le lotus aux mille pétales (*sahasrāra-padma*) au-dessus de la tête, l'union des deux polarités se réalise. Śiva enlace Śakti, l'humain ne fait qu'un avec le divin, la transmutation de l'être individuel en être universel s'accomplit. Ce processus symbolisé par une ascension et un épanouissement internes se manifeste par un essor de la conscience (*saṃvit*).

Pour les *Nāthayogin*, un tel accomplissement s'exprime à divers niveaux reliés en un unique dynamisme : celui de la conscience individuelle qui rejoint la Conscience universelle, comme Śakti s'unit à Śiva, et celui de la vie incarnée, victorieuse des énergies destructrices de vieillesse, de maladie ou de mort.

Il est évident que tous ces éléments font partie d'une culture et d'un imaginaire du corps et du monde propres aux Upaniṣads, aux Tantras... Tout témoignage, si direct soit-il, passe par une langue, des représentations liées à la culture correspondante. Chacun des mots utilisés porte ainsi en lui-même une constellation de sens et de connexions sémantiques qu'il est impossible d'exposer ici. Mais sans doute l'un des plus célèbres mantras, appelé « grande parole » (*mahāvākya*), pourra-t-il donner une idée des correspondances implicites qui relie, d'une part, la réalité-vérité à la lumière et à l'immortalité, d'autre part, le non-être (irréel, faux) aux ténèbres et à la mort :

*Du non-être conduis-moi à l'être,
de la ténèbre conduis-moi à la lumière,
de la mort conduis-moi à l'immortalité,
OM Paix paix paix²³.*

Le passage de l'un à l'autre registre est le but de la pratique (*sādhanā*²⁴) qui confère éventuellement des pouvoirs merveilleux (*siddhi*) auxquels il ne faut pas s'attacher, car succomber à ces sortilèges signifierait interrompre, voire dévoyer, le cheminement. S'il le poursuit, plein d'audace, le *vīra* (« héros ») accompli (*siddha*) obtient l'état de *jīvan-mukta* (« délivré-vivant »). Tel est du moins le but visé.

Le *siddha* est celui qui laisse se révéler en lui la Conscience-énergie cosmique sans s'y opposer par une quelconque activité ou identification limitatrice : la perception du *je suis* (conscience sans ego) se manifeste alors spontanément. On distingue plusieurs degrés de *siddha*²⁵, selon l'épanouissement de la liberté.

Il accède ainsi à la parfaite réalisation du corps *kāya-sādhanā*, à son immutabilité, à sa divinisation. *Divya-deha*, corps divin, *siddha-deha*, corps accompli, *jñāna-deha*²⁶, corps de connaissance, tels sont les synonymes utilisés pour évoquer le corps de pure lumière du *yogin* qui atteint la délivrance (*mukti*).

De champ d'expérience, le corps devient espace de connaissance, ouvert sur l'infini. La réalisation est vécue comme l'unification de l'intelligence et de l'être, devenu un avec ce qui est. Dans le shivaïsme du Cachemire non-dualiste, cette conscience intégrant le jeu du monde, le mouvement du souffle, s'exprime dans le *je suis* (*aham*²⁷). Celui-ci ne doit pas être confondu avec le « sens du moi » ; dans la *Virūpapañcāsikā*, Śiva reproche à Indra son identification à son être limité puis lui enseigne le secret de sa puissance illimitée : celui qui éprouve un sentiment du moi (*asmitā*) limité à son propre corps puise uniquement son énergie en lui-même pour battre des mains ; quant à Śiva, uni de toute éternité à la conscience universelle *je suis*, son seul souhait suffit à faire s'entrechoquer deux montagnes²⁸.

À partir de cette brève esquisse, on peut entrevoir la fascination exercée par les *Nāthayogin* sur celles et ceux qui voient dans le yoga une voie d'accomplissement. Ce courant, toujours vivant en Inde, fait aujourd'hui l'objet d'études approfondies par d'excellents chercheurs²⁹. S'il nous est possible de dépasser les différences d'expression et de traverser les distances dans l'espace et le temps, nous tirerons de ce voyage « désencombré » une joie véritable.

C'est ce que rendra évident l'accès au texte intitulé *Recueil des paroles de Gorakṣa*, publié dans le volume qui fait suite à cette introduction : *L'alchimie du yoga*. Le contact avec une tradition aux origines lointaines permet de mesurer la subtilité d'observation et l'incroyable motivation qui animaient jusqu'à l'extrême ces explorateurs du corps-souffle-conscience. Les découvertes qu'ils révèlent ont eu un impact puissant dans la tradition tantrique, et même s'il ne peut en être de même pour nous aujourd'hui en Occident, du moins ces *yogin* révèlent-ils une part fondamentale de la réalité humaine : celle d'un besoin impérieux de connaissance et de transformation de soi.

III

L'ART DE L'ALCHIMIE INTÉRIEURE CHEZ LES NĀTHAYOGIN

L'alchimie en Inde

L'intérêt de la culture indienne pour l'alchimie connut son apogée entre le VIII^e et le XIV^e siècle, au même moment que le Tantra. Ces deux disciplines, « la voie des fluides ou des élixirs » (*rasa-āyana*) d'une part et la réalisation du corps (*kāya-sādhanā*) d'autre part, cherchent toutes deux à opérer une régénération, une transformation, en abolissant la dysharmonie, source fondamentale du mal-être (*duḥkha*). Sur le plan mental, il s'agit d'apaiser une angoisse, une souffrance, une insatisfaction existentielle, inhérente à la condition humaine. Ces chercheurs partagent une vision commune de l'homme, miroir de l'univers, et cherchent à résoudre les mêmes énigmes. Selon les connaissances actuelles, les *Nāthayogin* ont très certainement joué un rôle important dans ces deux voies fortement marquées par l'esprit du Tantra, c'est-à-dire dans une perspective où l'énergie transformatrice joue un rôle prépondérant, qu'il s'agisse du corps ou du psychisme.

Comment guérir du *saṃsāra*, de l'évanescence des êtres et des choses ? Comment remédier à l'inconscience de Soi et du Réel qui altère la perception du rôle à tenir dans la création ? La science alchimique, comme le yoga ou le Tantra, offre un moyen d'action radical : la

métamorphose ; les uns en agissant sur des métaux, les autres en travaillant sur les registres du corps physique ou subtil (énergétique, respiratoire, psychique, spirituel). Une perspective convergente de l'univers, parcouru de courants, relie ces diverses écoles, à l'origine de thérapies fondées sur une catharsis consistant à purifier le corps de toute impureté, physique, psychique, mémorielle. Ainsi grâce au rite, à l'ardeur ascétique, à la connaissance, aux diverses techniques du *haṭha-yoga*, et surtout grâce à l'influence spirituelle du maître, l'adepte œuvre au parachèvement de son être : par l'alchimie, souffles désordonnés et conscience duelle, égocentrée, deviennent, une fois transformés, le miroir de la Conscience universelle. La délivrance dans la vie (*jīvan-mukti*) signifie ici l'intégration du corps dans une dimension plus vaste, où le yogin divinisé accède à la Vie cosmique.

Tout porte à croire que l'alchimie indienne plonge ses racines dans l'*āyurveda*, l'antique science de la longévité et de la santé¹ en Inde ; la préservation de l'essence vitale allait alors dans le sens d'un équilibre et d'une osmose avec le monde, autant de facteurs favorisant la réalisation spirituelle. Le *Ṛg Veda* fait mention du suc du Soma, plante destinée au rituel. Le *Soma-rasa* est réputé pour ses nombreuses vertus curatives et vivifiantes.

Rasa désigne dans le domaine alchimique le mercure ou vif-argent, considéré comme la substance originelle permettant d'obtenir l'immortalité ; éminemment mobile, il est comparé au *manas* dans les versets IV.26 et 27 de la *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, « Petite lampe du *Haṭha-Yoga* ». Ce texte composé par Cintāmani appartient à l'univers tardif (xv^e siècle) des *Nāthayogin*.

« Le vif-argent (*rasa*) et l'esprit (*manas*) ont une mobilité intrinsèque. Si le vif-argent est fixé, si l'esprit est fixé, qu'y a-t-il sur cette terre qu'on ne puisse accomplir ? » (IV.26)

« Ô Pārvatī, le mercure et le *prāṇa*, quand ils sont défailants [solidifiés], suppriment toutes les maladies. Quand ils sont "morts", ils donnent eux-mêmes la vie. Quand ils sont fixés, ils confèrent le pouvoir de se mouvoir dans l'espace (*khecaratā*)². »

On trouve dans le shivaïsme du Cachemire une expression imagée de la liberté en mouvement propre à la Conscience-énergie. Dans le XXIX^e chapitre du *Tantrāloka*, Abhinavagupta évoque le sceau (*mudrā*), ou attitude, nommé *khecarīmudrā*. Alors que *mudrā* est lié, par la racine *MUD*, à l'image du sceau, scellant une énergie, *khecarī* signifie « celle qui se meut (*carī*) dans l'espace, ou l'éther (*khe*) » de la Conscience infinie.

Au verset 153-154³ du chapitre cité, Abhinavagupta la définit ainsi : « *mudrā* où fusionnent lune, soleil et feu ». C'est grâce à elle que le yogin s'immerge dans le quatrième état (*turya*), analogue à un espace infini en lequel toute perception ou pensée émerge et se résorbe.

Le yoga des *tāntrika* compte ainsi, comme le processus alchimique, diverses phases : purification, intériorisation, harmonisation et unification⁴. Le corps subtil joue le rôle de l'athanor où s'effectuent l'intensification des énergies, leur transmutation et la dissolution ultime⁵. En chaque phase, Śakti, l'Énergie universelle est à l'œuvre, non seulement pour créer, mais pour dissoudre les entraves et impuretés opacifiantes, l'inertie, l'oubli. Elle détruit afin de permettre à la Vie de circuler à nouveau.

Ainsi le *rasa*, « suc, nectar, ambrosie⁶ », symbolise la vie qui circule dans les végétaux, les êtres vivants et la substance rituelle la plus efficiente. Dans l'osmose qui s'est produite entre les milieux ascétiques, médicaux et alchimiques, le *rasa* a trouvé une corrélation avec le nectar de lune⁷ émané du lotus aux mille pétales, *sahasrāra*. La pensée indienne procède volontiers par analogie. Ainsi le processus alchimique s'est-il trouvé transposé en *kāya-sādhanā*, l'accomplissement à l'intérieur du corps, reposant sur l'union de la lune et du soleil qui parviennent à l'harmonie, *samarāsyā* (littéralement, « le fait d'avoir la même saveur, *rasa* ») ; il en sera question plus loin. De même, dans l'alchimie occidentale, l'eau divine a pour vertu la puissance de métamorphose.

Les textes sur l'alchimie indienne

Un célèbre recueil datant du ^{xiv}^e siècle, le *Sarvadarśana-saṃgraha* de Madhava, mentionne le *Rasāyana*, « voie des fluides », comme l'un des six *darśana* (courants philosophiques) majeurs de l'hindouisme. Conjointement, il donne le *Rasārṇava* (^{xii}^e siècle) comme texte de référence.

À propos de la datation de l'alchimie en Inde⁸, il semblerait qu'elle soit antérieure au premier millénaire, mais une estimation plus précise de ses origines s'avère difficile. De plus, il est fort probable qu'une évolution des doctrines et pratiques se soit effectuée au cours des siècles. Partant de la quête d'un corps invulnérable, la quête alchimique a sans doute connu une orientation plus spirituelle visant l'union au divin ou à la réalité cosmique, comme dans le Tao chinois, mais cela demeure pure hypothèse.

Dès le ^v^e siècle, des ouvrages sur le *Rasāyana* mentionnent la recherche de l'*amṛta* (élixir d'immortalité, sinon de longue vie) pour l'acquisition de pouvoirs surnaturels (*siddhi*). Parmi les plus connus, figurent ces titres : *Rasa-hṛdayam* (« le cœur du *Rasa* ») ; *Rasopaniṣad* (« l'enseignement secret du *Rasa* ») ; *Rasaratnākara*, du célèbre bouddhiste Nāgārjuna⁹ (probablement du ^{ix}^e ou ^x^e siècle), qui fut traduit en chinois ; *Rasārṇava* (^{xii}^e siècle). Le *Viṣṇudharmottara-Purāṇa* fait également état de l'art alchimique *tāntrika*.

L'alchimie indienne connut un rayonnement important hors des frontières de Bhārata (nom originel de l'Inde) : Al-Bīrūnī¹⁰ (^{xi}^e siècle) cite Nāgārjuna et Vyādi dans les notes qu'il a rassemblées lors de son périple en Inde. De même, le pèlerin chinois Hiuan Tsang fait mention de l'auteur bouddhiste Nāgārjuna qui composa des traités d'alchimie.

L'alchimie selon Gorakṣa

Maintes légendes entourent les *Nāthayogin*, considérés comme des êtres réalisés (*siddha*), relevant d'une tradition immémoriale, mystérieuse, liée à l'alchimie (*rasāyana*), et selon laquelle la perfection du corps est garante d'immortalité (*amṛta*). Il s'agit de rendre le corps invulnérable à l'emprise du temps, en purifiant et en intensifiant ses énergies ; on accède de la sorte à une vie d'un autre ordre : une

transmutation intérieure. Les *Nāthayogin* étaient ainsi perçus selon la tradition populaire comme des alchimistes thérapeutes et « magiciens ». Les œuvres de Gorakṣa, ou celles qui sont liées à son nom, témoignent de l'influence des milieux alchimiques ; maints *siddhācārya* (maîtres réalisés) furent des alchimistes célèbres ; citons pour exemple le texte en deux volumes intitulé *Gorakṣa-saṃhitā*, entièrement consacré au *Rasāyana*, mais très certainement postérieur à Gorakṣa.

Dans les pratiques taoïstes chinoises, on retrouve également la présence de la composante alchimique, visant la transmutation du corps ordinaire en un corps de lumière, par des procédés de visualisation interne dont le *Traité de la fleur d'or* offre un exemple. Lao-tseu, l'un des anciens taoïstes, évoquait aussi la transmutation en un corps immatériel. Par ailleurs, la tradition alchimique est citée par Patañjali¹¹ dans la quatrième et dernière partie consacrée à *kaivalya*, l'absolu, but suprême dans les Aphorismes du yoga, les *Yogasūtra*, où il mentionne les pouvoirs supranaturels acquis grâce aux herbes médicinales ; il en est également question dans les commentaires de ce même texte par Vyāsa (*Yogasūtra-Bhāṣya*) et Vācaspatiśra (*Tattvavaiśārādī*).

On pourrait résumer leur doctrine par l'appellation : la théorie du soleil et de la lune, ou encore la dégustation du « nectar de lune ». Le soleil et la lune symbolisent ici les deux pôles de la Réalité, dont l'interaction donne naissance à la manifestation ; ils peuvent être mis en correspondance avec les polarités phénoménales telles que chaud-froid, jour-nuit, lumière-obscurité... Dans le contexte de ces doctrines tantriques propres aux *Nāthayogin*, lune et soleil correspondent, d'une part, à Śiva, Conscience cosmique, et, d'autre part, à Śakti, Énergie universelle. La légende rapporte que l'enseignement primordial se déroule, selon la tradition orale, sous la forme d'un dialogue entre Śiva et Śakti. Cette conversation est surprise par un être vivant qui, aussitôt, en reçoit la pleine Libération. Ce bienheureux indiscret assume souvent la forme d'un poisson (*matsya*), symbole omniprésent en Orient et en Occident d'un principe salvateur apparaissant aux périodes critiques du monde, afin de renouveler un enseignement spirituel devenu désuet.

La pratique de *kāya-sādhānā* : accomplissement dans le corps et réalisation de la triade

En abordant les pratiques yogiques des *Nāthayogin*, on découvre une manière de percevoir la vie qui repose sur deux aspects indissociables chers aux Tantras : la conscience et l'énergie. Ce que cherche le yogin, c'est à « re-venir » à cette Essence, à devenir un avec elle, dans une expérience de soi ininterrompue. Dans sa désarmante simplicité, cette approche prend ici l'aspect de l'« union de la lune et du soleil ».

Dans la *Siddhasiddhānta-paddhāti*, Gorakṣa mentionne cinq éléments fondamentaux qui président à l'existence du corps physique. Cette liste, hétéroclite à première vue, n'est pas à prendre à la lettre, mais à considérer comme une déclinaison des énergies ou des qualités qui animent le corps individuel et le projettent dans une fuite éperdue dans le temps, l'espace... et les labyrinthes intérieurs que dessinent de concert les pensées et les vestiges inconscients. Ces cinq éléments ont pour nom : *karman* (l'action), *kāma* (le désir), *candra* (la lune), *sūrya* (le soleil), *agni* (le feu). Un réseau de corrélations vient enrichir cette quintuple structure : d'une part, *candra*, qui correspond à *rasa* et à *soma*, est assimilé à la nourriture (*upabhogya*) ; d'autre part, *sūrya*, en tant que feu, est celui qui mange (*bhoktr*)¹². Une autre analogie relie les énergies des deux luminaires, lune et soleil, à celle des productions séminales masculine et féminine (sperme et ovule). Une autre encore, à la polarité Śiva-Śakti. On comprend ainsi que, pour le Tantra, le corps est perçu comme le siège de forces cosmiques et divines ; ce sont elles qui le fondent et le portent au plan cosmique, sitôt ces énergies originelles reconnues, unifiées et intégrées dans l'expérience de tous les jours.

Tel est le sens de l'analogie suivante, relative aux trois niveaux de tout acte de conscience : sujet-moyen-objet de connaissance, mis en correspondance respective avec centre-rayon-cercle.

Abhinavagupta, le grand philosophe cachemirien (x^e-xi^e siècle), a composé une œuvre majeure sur le Tantra non-dualiste du Cachemire, intitulée *Tantrāloka*, qui compte trente-sept chapitres dans lesquels il présente le fascinant paysage des écoles d'alors. Une exceptionnelle

profondeur d'analyse met en lumière la réalité de la conscience, grâce à la dimension de l'expérience, indispensable dans ce domaine. Discerner le champ « objectif » (de l'objet de perception, de mémoire...) du mode de connaissance (sensation, imagination, réflexion logique...), ainsi que du plan du sujet conscient, constitue le ressort fondamental des pratiques dites méditatives. Il faut se garder d'assimiler ces dernières à une réflexion fourmillant de pensées, car il s'agit précisément de l'opposé : leur disparition, certes accompagnée d'une qualité de présence pleine de discernement. De même que, de la circonférence d'un cercle, le rayon conduit au centre, de même chaque expérience, quel que soit son champ de connaissance ou d'action, permet de refluer vers la source, soit le sujet. C'est en cette dimension seule que peut naître le sentiment d'unité et de solitude enchantée, d'universel, d'infini, car tel est l'espace de la conscience. Lumière (*prakāśa*) animée par la vibration cosmique (*spanda*), elle est parfaite liberté, indépendance (*svātantrya*). C'est cette expérience¹³, éminemment simple, fondée sur la nature profonde, que les maîtres indiens nomment prise de conscience de soi, ou connaissance de soi, du Soi.

Abhinavagupta l'exprime en ces termes :

Au cœur de la nuit (que sont les activités quotidiennes) soumise à l'illusion, on doit

pressurer fortement les deux roues – sujet et objet – afin d'en extraire le suc.

De leur compénétration fulgure aussitôt une splendeur éminente,

celle du suprême Sujet connaissant qui transcende

l'éclat du soleil et de la lune (connaissance et objet connu).

Dès que l'on perçoit cette lumière suprême – son propre Soi –

on connaît alors Bhairava, cause universelle,

parfaite lumière de la Conscience ou suprême Sujet.

Telle est la connaissance de l'ultime Réalité.

*C'est que, par-delà les deux roues du sujet et de l'objet,
il y a une roue à mille rayons, le sahasrāra,
la Conscience universelle dont procède l'univers¹⁴.*

Abhinavagupta poursuit l'évocation de cette ascension intérieure avec une image saisissante : par son intense ardeur, la lumière du sujet porte à incandescence le domaine des objets lié à l'énergie d'activité (*kriyāśakti*), diffusant le nectar sur tous les registres, pensée, corps... La splendeur de la conscience irradie ainsi dans tous les domaines. Même si les termes diffèrent de ceux de Gorakṣa, une même idée préside aux deux perspectives : union du sujet et de l'objet, résorption (de l'objet qui ne prédomine plus), épanouissement de l'harmonie sujet-objet dans une vibration de félicité en laquelle fusionnent extérieur et intérieur.

Dans le bouddhisme tibétain, proche en bien des points de la doctrine des *Nāthayogin*, est mentionnée la joie sans limite qui survient lors de la prise de conscience de la non-séparation de l'esprit individuel et de l'esprit universel. À un haut degré de réalisation, immergée en un *samādhi* sans qualité¹⁵, la personnalité n'est plus, toutes les dualités se fondent dans l'unité, par-delà la pensée, rappelant le *sāmarayṣa* (unicité de saveur) des *Nāthayogin*. Le *Dharma-kāya*, « divin corps de vérité », est assimilé à l'Esprit universel.

On trouve un exemple de cette vision dans le texte tibétain intitulé *Les Sept Livres de la Sagesse du Grand Sentier*¹⁶, au chapitre xxviii :

*C'est une grande joie de réaliser que l'esprit de tous les êtres
animés*

est inséparable de l'Esprit universel. v.1

*C'est une grande joie de réaliser que, dans l'infinie
Connaissance de la réalité,*

au-delà de la pensée, toutes différenciations du saṃsāra sont inexistantes. v.3

C'est une grande joie de réaliser que le Sentier de la libération,

que tous les Bouddhas ont parcouru, est toujours existant, toujours semblable

et toujours ouvert à ceux qui sont prêts à y entrer. v.10

On voit l'immense richesse qu'offre une telle approche de l'être dans toutes ses dimensions, qui ne se limite pas à l'organisme, à ses fonctions vitales et mentales. La perspective que développèrent les *Nāthayogin* ne leur est pas propre, elle imprègne largement les conceptions bouddhistes, vishnouites Sahajīya, qui l'ont adoptée comme théorie et pratique dont le but est d'instaurer l'état *sahaja* spontané, naturel, de *samādhi* ou vacuité insurpassable (*atisūnya*). Il faut tenter d'avancer avec subtilité et intuition parmi ces textes et ces courants qui entrelacent concepts et pratiques de diverses origines. Comme les « affinités électives » rapprochent des êtres fort différents, l'aspiration pour une voie directe et nue a vu le jour dans des traditions et courants variés, d'Orient en Occident¹⁷. Un recueillement spontané, une dissolution des pensées sans effort de concentration ou autre, l'apaisement du souffle, ces expériences, si difficiles à obtenir d'ordinaire, deviennent pour l'adepte du spontané, à la lumière du maître, simples et évidentes.

Ambroisie et feu

Pour résumer brièvement la vision des *Nāthayogin*, le corps individuel est considéré comme le théâtre d'un drame permanent, celui de la « dévoration » de l'Essence de vie (tel l'élixir du Soma védique, distillé par la lune) par le feu d'essence solaire. Recueilli dans la coupe (de lune) orientée vers le bas, au-dessous du centre du « lotus aux mille pétales » (*sahasrāra-cakra*), le nectar d'immortalité (*amṛta*) ne cesse ordinairement de s'écouler peu à peu dans le feu (*agni*) du soleil, situé dans la région du nombril. La sève de vie toujours nouvelle se trouve,

dans cette représentation, pour ainsi dire consumée par l'ardeur du feu temporel (*kālāgni*). Si toutefois ce feu-soleil de la base, incarnant Śakti, l'Énergie universelle, se dresse vers la lune incarnant Śiva, la Conscience cosmique, et s'unit à elle, alors l'ambrosie d'immortalité n'est dès lors plus consumée par le temps. Un processus de régénération se met en place, lié à la « savouration » de cette sève infiniment précieuse, fruit de la jonction réalisée entre le soleil et la lune. Ces deux énergies cosmiques sont symbolisées respectivement par les syllabes *Ha* et *Ṭha* composant le premier terme de *Haṭha-Yoga*.

Dans le *Kaulajñānanirṇaya*¹⁸, une représentation associe Rudra, le feu du temps¹⁹, et Śakti dans le centre *Mūlādhāra*, à l'intérieur de la bouche *Vāḍava* de la *Kuṇḍalinī*. De manière symbolique, l'union précède la régénérescence, l'accès à un autre degré de réalité. Dans le cas présent, c'est l'*amṛta* qui est réalisé. Union signifie maîtrise, contrôle, et, de ce fait, la finalité du yoga peut se comprendre comme l'union lune-soleil, prise dans un registre cosmique et humain à la fois. Le corps subtil actualise la potentialité du nectar d'immortalité, déjouant les énergies destructrices du temps liées à une identification à la forme extérieure individuelle.

Autre élément concernant la circulation du nectar, depuis la lune (*candra, soma*) au-dessous du centre du lotus aux mille pétales (*sahasrāra*) jusqu'au réceptacle sous le palais : il s'agit de *Śaṅkhinī*, conduit incurvé appelé aussi *baṅkanāla*. C'est à travers ce conduit semblable à un serpent à deux bouches que coule le *mahārasa* ou le *somarasa*. L'ouverture supérieure est appelée *daśama-dvāra*, « dixième porte » du corps, dont les orifices sont au nombre de neuf. Bien cachée, celle-ci procure à ceux qui la découvrent un accès à l'expérience suprême, car elle permet aux *yogin* de recueillir à la source l'élixir issu du *sahasrāra-cakra*. Une symbolique puissante et lumineuse donne sens à l'attitude du yogin, tout entière orientée vers le centre où se déploie la Conscience-énergie en plénitude. Alors que des mille pétales (suggérant l'infinité) s'élève la résonance unifiée des germes sonores qui composent l'alphabet (l'ensemble des cinquante phonèmes douze fois réitéré), le yogin se met à l'écoute de cette vibration d'une autre dimension ; c'est alors qu'apparaît spontanément l'attitude mystique qui consiste à coller

naturellement la langue au palais à la manière d'un nouveau-né pour la succion²⁰.

Dans l'*Amarauḡhaśāsana* est donnée une description succincte de ces centres, citant le palais et le nectar :

Au milieu de la voûte du palais (tālu), telle la flamme effilée d'une chandelle,

l'éclat igné (tejas) brille sans interruption.

Dans le bourgeon émergeant de la cavité du bulbe crânien résident la catégorie de l'air et, à l'extrémité du nez, celle de l'éther.

Au-dessus, dans le centre intersourcilier, en bhrū, le siège de l'intuition spirituelle (ājñā).

Et dans ce siège, à l'intérieur de seize nœuds, on décèle le nectar de la seizième portion lunaire, et en cette kalā repose l'énergie cognitive, plus subtile que le centième de la partie de l'extrémité d'un cheveu.

Au-dessus de cette énergie réside le point (bindu) ou effcience virile (vīrya)²¹.

Récapitulons brièvement les phases imagées de ce processus pour en saisir tout leur sens : lorsque le flot de nectar, jaillissant de la lune, ruisselle dans la cavité crânienne, le conduit de Śaṅkhinī le recueille aux abords du lotus aux mille pétales, sur le seuil qui mène vers le dôme céleste. Puis il l'achemine vers la nāḡḡ médiane, suṣumnā. Pour le yogin se produit alors un mouvement spontané : sa bouche s'entrouvre comme sous l'effet de l'émerveillement, il s'immerge dans la félicité. La langue se colle, en arrière, au palais, cherchant à atteindre la lnette. Toute la configuration des espaces du visage et du corps exprime une attente orientée vers la parcelle de nectar lunaire appelée également « seizième partie (kalā) », invisible, de la lune. Cette attitude ou sceau, portant le nom de khecarī-mudrā, met sur le même plan, d'une part, l'essor de la conscience, s'élançant dans l'espace fait de « lumière infinie » (khe-carī),

envisagée comme une énergie plus universelle qu'individuelle, d'autre part, le mouvement de retour vers l'intérieur, dans la région supérieure de l'axe central, cueillant l'ambrosie d'immortalité. Si cette attitude pouvait être transposée en un schéma (yantra), dessinant les grandes lignes parcourues par l'énergie, ce geste apparaîtrait comme un coquillage spiralé, rappelant le sens de *Śaṅkhinī*, la conque.

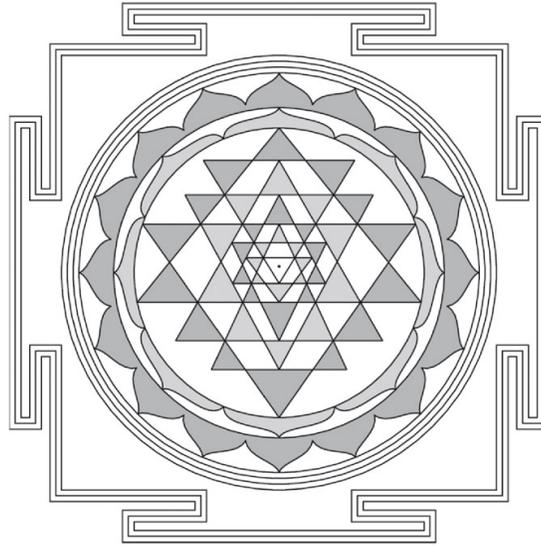
Le *Siddhasiddhāntapaddhati*²² donne au verset 62 la description suivante de la *khecarī-mudrā* :

Par quelle tige extrait-on l'ambrosie (Śiva) et comment est-elle absorbée par l'âme ? L'ambrosie est recueillie par le canal Śaṅkhinī,

et l'âme individuelle se trouvant dans la voie médiane absorbe la sève (rasa)

*à travers cette tige dès qu'elle réside dans la matrice des phonèmes, mātrkā*²³.

Ne pourrait-on comprendre dans ce processus que l'élixir de vie sécrété par la Lune – siège de la Conscience universelle de Śiva – n'est autre que l'« expérience » de la plénitude goûtée par la conscience et ouvrant à une connaissance de soi absolue ? Et, par ailleurs, que cette expérience ne devient effective dans le cours du monde, permettant la Libération dans la vie (*jīvanmukti*), qu'une fois seulement l'union de Śiva et Śakti réalisée ? Le maṇḍala du corps, devenu demeure des divinités, se déploie alors tel un cosmos intérieur hors du temps et de l'espace, comme le *Śrī-yantra*²⁴, depuis le point central ou *bindu*, goutte d'énergie infiniment concentrée.



Le Śrī-yantra

La pratique rituelle de ce diagramme symbolique vise l'adoration de la Śakti, l'Énergie divine. Il s'agit d'une figure géométrique comportant de multiples triangles inscrits dans un cercle et représentant la divinité « auspicieuse (śrī) ». On en trouve une évocation dans le onzième verset de la *Saundaryalaharī* :

Les angles formant Ta demeure forment une figure parfaite et complète

s'ils sont au nombre de quarante-trois, avec les quatre Śrikanṭha

et les cinq Śivayuvati différenciés à partir de Śambhu, les neuf mūlaprakṛti,

les huit pétales, les seize coins, les trois cercles et les trois lignes d'enceinte²⁵.

Lilian Silburn²⁶ a donné dans son étude intitulée *La Kuṇḍalinī ou l'Énergie des profondeurs* un commentaire éclairant à propos du sceau nommé *khecarīmudrā* ; son explication a pour vertu non seulement de rendre plus accessible une pratique entourée de mystère, mais surtout de

dégager l'essentiel qui confine ici à l'universel car tout homme peut l'éprouver. Les ressorts subtils de l'expérience intérieure s'y trouvent évoqués en ces termes :

« Lors de l'éveil de la *kuṇḍalinī*, la conscience empirique s'apaise d'abord dans le centre du cœur, puis, parvenue au *brahmarandhra*, elle s'y dissout complètement (*citta-laya*) pour faire place à l'énergie de connaissance (*jñānaśakti*) qui mène à la Conscience absolue.

Parallèlement, le Soi, assoupi dans le centre inférieur où il dormait du sommeil de l'ignorance et qui errait de vie en vie parce que persuadé de son identité au lien corporel, se reconnaît maintenant comme Soi suprême²⁷. »

Au fil des pratiques méditatives, respiratoires, corporelles, etc., ces *yogin* découvrent en eux-mêmes de nouveaux territoires (organisés autour des centres énergétiques, les *cakra*), de nouveaux chemins ouverts par l'attention et la sensation reliant corps, souffle, mémoires résiduelles (*vāsanā*)..., et cela au rythme de la conscience se déployant vers la multiplicité et se reployant vers l'unité. Ramener le regard vers le point situé entre les sourcils, retourner la langue en arrière, faire remonter l'Énergie de la *Kuṇḍalinī* jusqu'au sommet de la tête..., tous ces mouvements participent d'une seule et même symbolique de retour à la source et de recentrement. Ils proviennent sans doute de l'imitation de certaines manifestations corporelles spontanées, externes ou endogènes, perceptibles chez des *yogin* réalisés.

Il ne s'agit pas bien sûr de s'emprisonner dans l'enveloppe du corps, mais de le considérer comme un « astrolabe divin », une structure à partir de laquelle la réalité « intérieure » et « extérieure » se révèle ; on sait en effet que dans la vision indienne, seul l'homme incarné peut accéder à la Libération véritable. L'existence dans le corps, ici et maintenant, devient alors matière à un perfectionnement, une transformation, une révélation de soi-même. L'image inspirée par la démarche des *Nāthayogin* n'est-elle pas celle d'une résurgence de l'énergie originelle, demeurée enfouie en un corps « non cuit » et, de ce fait, non encore pleinement libre et éveillé

à la vie ? Comme chez les alchimistes taoïstes, le calme, la concentration, la vision pénétrante et le recueillement de tout l'être dans le centre intime de soi constituent les prémices de l'harmonisation du cosmos intérieur en l'homme.

Cette architecture orientée, étagée, centrée autour d'un axe, n'est pas sans rappeler le thème, présent dans le *R̥g-Veda*, de l'arbre inversé : depuis ses racines célestes jusqu'à la terre, une seule et même sève nourricière circule, produisant une diversité de branches, de feuilles, de fruits. De même, Platon établit une analogie entre cet arbre inversé et l'homme : « L'homme est une plante céleste, tel un arbre inversé, dont les racines tendent vers le ciel et les branches vers la terre²⁸. » L'homme est ainsi conçu, à l'image de l'arbre, comme une unité vivante différenciée selon une structure précise, œuvrant à son épanouissement, dans un rapport harmonieux avec le cosmos. Comprendre le monde et se connaître soi-même, telle apparaît sa double vocation au terme de son accomplissement, s'inscrivant dans la structure devenue transparente, originelle et originale de son être, assimilée à un maṇḍala au double rythme de déploiement et de repliement.

Par leur quête de la « non-mort » (*amṛta*), les *Nāthayogin* ont sans doute signifié que la finalité de leur voie, par-delà un prolongement éternel du temps de vie, était l'accès à la Réalité suprême, qui n'est ni fuite dans le temps, ni consommation de l'existence dans le feu du temps. La préservation de l'élixir d'immortalité, antidote de la nescience, passe selon eux par « la garde du centre », la prise de conscience émerveillée de sa nature essentielle. Quant au reflux de l'Énergie vers son origine, ce thème essentiel de leur doctrine participe des métaphores « fluviales » qui émaillent les grands textes sacrés de l'Inde (Vedas, Upaniṣads, Tantras, etc.). Comme de nombreuses voies de libération, le yoga, au travers des parcours qu'il propose et des états d'immersion qu'il permet, constitue « un art du passage » sur la rivière de la vie : remonter le cours du fleuve du devenir (*saṃsāra*) ; le traverser vers l'autre rive de soi-même (du moi au Soi) ; tel un fleuve, se jeter dans l'océan (la conscience individuelle redevenant conscience universelle).

Lire les versets du *Goraḅṣa-vacana-saṃgraha* en gardant en arrière-plan ces notions de l'alchimie confère une perspective bien plus

pertinente aux paroles du maître indien. Le double leitmotiv retrouvé dans les alchimies indienne, chinoise et occidentales²⁹ est bien celui d'une intention de retour à l'unité, alliée à une conscience des connexions homme-univers. Dans les deux cas, l'espace se métamorphose, le corps se libère de ses étroites limites, pour redevenir onde de vie dans l'océan qui le porte. Comme il est écrit dans le texte taoïste d'alchimie interne intitulé *Procédés secrets du joyau magique* (xi^e siècle) :

*Tu ne sais plus que tu possèdes un corps,
c'est l'entrée dans le domaine de l'ineffable³⁰.*

Gorakṣa peut dire la même chose à propos de *dhyāna* ou de *samādhi*, parfaite absorption en soi qui permet de s'identifier à l'unité originelle. Cette approche apparaît avec netteté dans les versets conclusifs du *Gorakṣa-vacana-saṃgraha*, qui livrent la quintessence de l'enseignement des *Nāthayogin*. En voici un aperçu :

*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 ghee³¹ jeté dans le ghee devient un avec le ghee,
Comme le lait versé dans le lait reste du lait,*

ainsi le yogin naît-il à sa (propre) réalité. (61)

Les thèmes de l'alchimie en résonance avec le Tao : revenir à l'originel

L'alchimie préconisée par Gorakṣa, du moins dans le texte présenté dans l'étude conjointe, *L'alchimie du yoga*, apparaît ainsi comme un art d'une grande acuité dans la mesure où il fait de la vie, du souffle, de la pensée, son seul matériau. Ni or, ni cinabre, ni mercure, seule s'opère la transmutation de la conscience – l'unique véritable sujet – par le passage du moi au soi, de l'artificiel à la simplicité innée, comme l'évoquent les expressions d'« homme noble » ou d'« homme intérieur » employées par Maître Eckhart³², théologien rhénan des XIII^e-XIV^e siècles, mais également par les sages taoïstes du premier millénaire. Pour l'alchimiste occidental Basile Valentin (auteur d'un ouvrage fameux : *Les Douze Clefs de la philosophie*), le mercure renvoie à la fois au vif-argent et à l'âme cosmique. L'œuvre alchimique, en tant que discipline spirituelle, intègre tout autant le corps et l'âme ; c'est grâce à cette coalescence que surgit la vision immédiate (*pratyakṣa*) de la réalité.

En choisissant d'opérer un pas de côté en Chine, nous aborderons certaines expériences comme celles proposées par le Tao, susceptibles d'apporter un regard complémentaire au cheminement proposé par Gorakṣa.

*Le souffle, c'est le ciel, c'est ce qui met en communication, c'est le vent,
c'est le mouvement, ce sont les transformations, c'est la respiration,
c'est ce qui est léger et s'élève, ce qui s'envole, ce qui se disperse, ce
qui ouvre, ce qui brille, c'est la lumière. Le souffle peut cacher l'ombre et
contenir la forme³³.*

Daozang 28

La seule lecture de ce passage sur le souffle-énergie (*qi*) invite à penser que, sur une assez longue période, certaines écoles tantriques furent en

relation avec les courants d'alchimie chinoise d'obédience taoïste³⁴ ; ceux-ci évoluèrent notablement au cours des siècles, depuis l'art du feu pratiqué par le forgeron au II^e siècle avant notre ère jusqu'à la nouvelle approche taoïste fondée sur la méditation, la régénération du corps, les analogies microcosme-macrocosme et les allégories. Cette phase correspond à une intériorisation de l'alchimie appelée *nei-tan*³⁵, où les opérations sur le cinabre et le mercure sont transposées dans le corps. Il s'agit d'un retournement vers l'origine et, par cette réintégration, le pratiquant maintient « la garde de l'Un » et « embrasse la Simplicité »³⁶. Cette approche n'est pas étrangère à la notion de *sahaja*³⁷, le « naturel », le « spontané », chez les *Nāthayogin*.

Le terme *sahaja* désigne un état de parfait équilibre, unifié, limpide et serein, libre de toute tension liée à la dualité des notions opposées. Tout au long des versets, ainsi qu'en d'autres textes tels que le *Kaulajñānanirṇaya*, l'*Akulavīra Tantra*, la non-dualité (*advaita*) forme une interface entre l'état fondamental, spontané (*sahaja*), que vivent les délivrés-vivants et la vacuité (*śūnyatā*) ; or ce n'est que dans cet espace vide que peut éclore la fleur aux mille pétales de la Conscience en sa plénitude.

Un alchimiste chinois nommé Lu-Bon déclare, quant à lui, que si l'on cultive son propre champ, alors apparaît le germe spirituel, équivalent à mille ans de vie, et sa fleur devient pareille à de l'or jaune. Le bouton floral n'est pas grand, mais ses graines sont rondes, d'un éclat immaculé. Après neuf ans de culture, racines et branches peuvent être transportées dans le ciel des génies suprêmes.

Dans le texte chinois intitulé *Le Traité de la fleur d'or du suprême Un*, le traducteur Pierre Grison établit des corrélations entre les alchimies indienne et chinoise³⁸. Il revient sur le sens des *siddhi* et de l'accomplissement dans le chapitre intitulé « Faire de l'or avec des pierres » : l'Homme véritable, explique-t-il, est celui qui retourne à l'état primordial supra-individuel et réintègre l'axe Terre-Ciel.

Selon Pierre Wilhelm, ce texte daterait de la fin des Ming³⁹ ou du début des Tsing (XVIII^e siècle ?). Cette période connut, dès les premiers siècles de notre ère, une effervescence intellectuelle et spirituelle où divers éléments de la culture indienne, tels que le yoga et le bouddhisme, se

mêlèrent à ceux du taoïsme ou du t'chan. Pierre Grison pense que la distinction entre alchimie interne et externe signale une régression de cette culture alchimique⁴⁰.

Comme pour les *Nāthayogin*, lune et soleil doivent être unifiés en une troisième instance qui est leur origine, le cœur céleste : « Le cœur céleste, dit un traité taoïste, se situe entre le soleil et la lune. » Le caractère *ming* (lumière) est lui-même composé des deux idéogrammes, *je* (soleil) et *yue* (lune). Il est ainsi question de mouvement rétrograde, de retour à une lumière préexistante mais d'ordinaire inaperçue, assimilée à la Lumière céleste (*t'ien-kouang*), originelle ; celle-ci n'est autre que la sagesse (*houei*) émanée du Tao.

Ce retour à l'origine, de même que le mouvement de l'*ultāsādhanā* pour les *Nāthayogin*, signifie la résorption dans l'indifférencié, le retour à l'Un, à la vacuité. De même, Lao-tseu, dans un autre contexte, conseillait :

*Bouche fermée et portes closes, émousser ses aspérités,
dénouer ses entrelacs, tempérer son éclat, s'unir à la poussière,
cela s'appelle la mystérieuse union*⁴¹.

Au XI^e siècle, cette forme d'intériorisation est assez fréquente au sein des milieux dans lesquels évolue Gorakṣa⁴². En Chine, les alchimistes se conçoivent comme des « habitants de l'univers » et, comme les *Nāthayogin*, ils aspirent à un corps pur. L'alchimie indienne est-elle antérieure à la science chinoise ? On sait seulement que le traité du moine bouddhiste Nagārjuna cité ci-dessus fut traduit en chinois par Kumarajīva au III^e siècle avant notre ère.

De nombreuses correspondances peuvent être mises en lumière entre les deux traditions, qui considèrent la voie alchimique comme voie de connaissance : la catharsis obtenue grâce à la discipline ascétique, ainsi que la métamorphose et l'harmonie de l'unité. De profondes affinités existent aussi entre les *Nāthayogin*, d'obédience *śaiva* et *śakta* (vénéralant respectivement Śiva et Śakti), et les bouddhistes *Siddhācārya*.

Par un processus d'assimilation et d'identification réciproque, les êtres réalisés, les divinités hindoues et bouddhiques se trouvent réunis en une seule et même réalité : Adinātha, le fondateur de la lignée des *Nāthayogin*, est identifié à Śiva, de même qu'à Vajrasattva, l'être adamantin assimilé au Bouddha Akṣobhya qui personnifie la pureté primordiale de l'esprit et possède le pouvoir de guérison⁴³.

Quelques éléments sur l'histoire de l'alchimie en Chine

Dans son ouvrage intitulé *Traité d'alchimie et de physiologie taoïste*, la sinologue Catherine Despeux précise que la présence d'exercices et de textes liés à l'alchimie interne est attestée à l'époque des Song (960-1269), période faste pour cette discipline. Mais bien avant déjà, au II^e siècle avant notre ère, Huainanzi établit une connexion entre la fabrication de l'or et l'immortalité. Sous les Tang (618-907) également, l'alchimie interne est pratiquée, notamment par Liu Zhigu. Dans les écoles du Xing ming⁴⁴ (« l'essence et l'existence », correspondant au cœur et aux reins), il est dit que : « Le Xing est la parcelle lumineuse et chaude de l'Ainsité⁴⁵ originelle et primordiale. Le Ming est l'exhalaison du souffle de l'Un, essence suprême du ciel antérieur⁴⁶ » (*Xingming guizhi*, XVII^e siècle).

L'alchimie sous ses diverses formes aspire à une seule chose, le retour à l'origine. Celui-ci ne se situe pas dans le temps passé, mais participe de l'immanence, toujours présente en l'être, de la vibration originelle. Pour le *Nāthayogin*, le corps (*tanu*) parvient à retrouver une qualité subtile assimilée au mantra *OM* : il est alors nommé *praṇava-tanu* ou *mantra-tanu*, « corps de mantra ».

Parmi les innombrables axes subtils véhiculant le souffle vital (*prāṇa*) dans le corps, le principal est le canal médian, *suṣumnā*, reliant la base de la colonne au sommet de la tête. Cet axe vibratoire exprime sous forme d'espace la temporalité faite d'un instant d'éternité, surgissant à la verticale. Il suggère le mouvement vers le haut assumé par la conscience et toutes les énergies, refluant vers l'origine symboliquement placée à la cime de l'axe médian⁴⁷.

Le monde de l'alchimie est d'une complexité insondable. Gorakṣa manie les concepts du tantrisme alchimique en préservant le mystère imposé par le langage crépusculaire (*sandhyā-bhāṣā*)⁴⁸, il joue sur la richesse des termes sanskrits pouvant se traduire de multiples manières. À la polysémie vient s'ajouter le jeu de corrélations entre divers niveaux de réalité (individu-univers, etc.). Le but recherché est d'interroger le chercheur, de stimuler son esprit en l'aimantant vers des espaces inconnus. « Il oblige ainsi au réveil des régions de conscience obscurcies⁴⁹. » À travers le yoga, la découverte porte sur des harmonies nouvelles, qui conjuguent consonance et dissonance. Cet aspect rappelle l'ancien nom de l'alchimie, « l'art de la musique », qui ne se réalise que dans l'instant présent en dévoilant en leur simultanéité des rythmes, des sons, des structures, qui viennent s'intégrer naturellement dans le flux de la vie.

En résumé, l'alchimie peut être comprise comme la réalisation d'une œuvre intérieure, procédant des deux étapes nommées *solve* et *coagula*, afin de susciter le bain de jouvence (*acqua vitae*) né de l'union des opposés, symbolisée par l'arbre.

IV

GORAKṢA ET LA LIGNÉE DES NĀTHS : *NĀTHA-SAMPRADĀYA*

L'Inde apparaît à l'historien des religions comme un conservatoire de courants et de formes traditionnelles aussi anciennes que diverses. Si la tradition védique forme le socle historique de l'hindouisme, d'autres formes non védiques, telle la tradition médiévale des *Nāthayogin* (*Nāthasampradāya*), offrent une perspective sur le développement des doctrines et pratiques hindoues ultérieures imprégnées de Tantra¹. Ādināth, Matsyendranāth (ou Mīnanāth), Gorakṣa (ou Goraknāth) sont les noms des plus célèbres figures, mythiques ou réelles, de ce courant dont le premier maître est parfois identifié à Śiva.

Dans le champ des Tantras, un nombre impressionnant de textes a été perdu en raison de la conservation difficile des matériaux (feuilles de palme, écorce de bouleau) et il en va de même pour les techniques de réalisation et les savoirs transmis dans les lignées. Cependant, les *Nāthayogin* ont connu un sort plus favorable², de sorte que ce courant de *yogin tāntrika* shivaïtes est toujours vivant et que sa tradition textuelle³ ne s'est pas éteinte.

En effet, grâce aux ascètes qui se déplaçaient de village en village, ou bien des textes écrits, leur doctrine a dû bénéficier d'une vaste diffusion et d'un impact certain au cours des siècles. On retrouve par exemple,

sous la forme de mot-clefs, l’empreinte des *Nātha* dans les poèmes hindis de Kabīr. Citons simplement le terme *sahaj* (en sanskrit *sahaja*, « spontané, inné ») qui suggère la réalité originelle. Les *sant* (« saints ») ont composé des chants mystiques ou des poèmes inspirés des *Nāthayogin*.

Si les divers écrits qui nous sont parvenus des *Nāthayogin* ne sont pas de qualité égale, il est cependant frappant de constater combien leur présence s’est diffusée dans le monde du yoga et du Tantra, jusque dans les manuels utilisés par les soufis⁴ : un trait commun les réunit, l’importance accordée à la dimension du corps dans la pratique spirituelle. Contemporain du Tantra, issu de cet univers foisonnant où prime la Śakti, le *haṭha-yoga*, est désormais omniprésent dans le monde indien.

Concernant les *Nāthayogin*, nous avons aujourd’hui la chance de pouvoir accéder à des textes d’un intérêt fondamental. Nous pouvons ainsi mieux discerner ce que représentaient aux yeux de ces ascètes la nature et le sens du Tantra ainsi que du yoga qu’ils préconisaient.

Il existe aujourd’hui des recherches approfondies sur les *Nātha*⁵ qui vont sans doute apporter un éclairage plus vif sur certains aspects du yoga à l’heure où cet art ancestral de l’harmonie interne prend parfois des formes inattendues. Il faut resituer cette recherche dans le champ des conceptions de l’homme, des idées qui l’animent, et des moyens employés pour les mettre en œuvre. Dans l’histoire des idées concernant le corps par exemple, la lecture de textes encore peu connus peut s’avérer d’une grande utilité.

Gorakṣa, une figure de yogin auréolée de légendes

Gorakṣa (xi^e-xii^e siècles) apparaît sans conteste comme la figure la plus prestigieuse du *Nātha-sampradāya*. Selon cette tradition, il eut pour maître Matsyendranātha (viii^e-x^e siècles ?), le maître originel de cette lignée, connu aussi sous le nom de Macchanda. Le philosophe cachemirien Abhinavagupta (x^e-xi^e siècles) considère ce dernier comme le fondateur, ou rénovateur, du courant des *Yoginī-Kaula* qu’il répandit alors

en Assam et qui inspira ainsi le shivaïsme du Cachemire non-dualiste⁶, il rend ainsi hommage à Macchandanaṅtha au seuil du *Tantrāloka* :

*Que me soit propice Macchandanaṅtha qui a déchiré
le filet rougeoyant (de passions) fait de nœuds et de trous,
ensemble de pièces et de morceaux qui se déploie et s'étend en
tous lieux⁷. (I.7)*

Une incertitude subsiste cependant sur l'identité de cet homme capable de percer le réseau mouvant de la Māyā, l'Illusion cosmique. Son filet brûlant, à structure lacunaire, trouve un corollaire dans le filet d'Indra⁸ qui emprisonne les hommes. S'agit-il du même yogin, auteur du *Kaulajñāna-nirṇaya* ou des chants (*dohā*) propres aux bouddhistes Sahajīya ?

Concernant Gorakṣa, tant de légendes entourent son existence qu'il n'est guère possible aujourd'hui de savoir avec certitude où et quand il naquit⁹. Il est vénéré comme un maître éminent, un *mahāyogin*, voire un alchimiste parvenu à l'immortalité, pouvant se manifester ou disparaître à son gré. En raison de ses pouvoirs merveilleux, il est, dit-on, très auspiceux de recevoir sa bénédiction. Quant à son nom, le texte qui lui est attribué, intitulé *Amarauḡha-prabodha*, « Éveil au flot immortel », en explique le sens : « protecteur des âmes ardentes engagées dans la voie du yoga de la dissolution ».

Comme nous l'avons vu dans le préambule, Gorakṣa, ou Gorak-nātha, est riche de significations ; *go* désigne en effet en sanskrit la vache, animal sacré par excellence, ainsi que le rayon de lumière, l'organe des sens et la parole ; tous ces éléments, depuis le filet de lait issu de la vache, sont des nourritures substantielles, sacrées en Inde, du corps et de l'esprit. Par ailleurs, « Gorakṣa » peut se lire comme un mot composé évoquant l'image du protecteur (*rakṣa*) des vaches (*go*), c'est-à-dire du troupeau des hommes. Quant au terme *nātha*, il signifie « protecteur, maître, seigneur », et fait référence, dans le contexte du yoga, à la réalisation d'un état de conscience illimitée.

Il semble que Gorakṣa soit également l'auteur des textes intitulés *Siddhasiddhānta-paddhatī*, *Amaraughaśāsana* et *Amaraughaprabodha*. Concernant ce dernier ouvrage, le terme sanskrit *amaraugha* (*amara-ogha*) signifie « flot immortel », ce qui renvoie au principe alchimique d'immortalité, atteint par l'absorption naturelle, spontanée (*sahaja-samādhi*) en Śiva, d'où le qualificatif de *sahajīya*, « adeptes du spontané », désignant les adeptes de ce courant. On compte parmi ces derniers le sage Saraha (viii^e siècle ?), l'un des quatre-vingt-quatre *mahāsiddha* liés au Vajrāyana, mentionné à maintes reprises par Naropa. Selon la tradition orale, Saraha¹⁰, qui plongeait souvent en un profond *samādhi*, fut ainsi tancé par une jeune fille : « Un corps dans les solitudes ne signifie pas la solitude. (...) La meilleure solitude est celle d'un esprit libéré des noms et des concepts. » Quand il émergeait du silence, il composait des chants (*dohā*) empreints de ferveur mystique et célébrant la non-dualité.

Cette expérience de solitude libre de toute entrave intérieure est primordiale et évoque celle des soufis Naqshbandi, appelée « la solitude dans la foule », grâce à laquelle l'intériorité n'exclut pas la vie dans le monde.

Au xii^e siècle, Gorakṣa parvient ainsi à tracer les axes essentiels du yoga visant l'harmonisation interne préalable à l'osmose du corps et de l'univers. Cette approche intense et rigoureuse joue sur le suspens du souffle et de l'énergie interne, l'alternance des pleins et des vides dans l'espace du corps, et surtout de la pensée.

Tirant, selon la légende, sa connaissance de ses origines suprahumaines, la figure de Gorakṣa apparaît en divers lieux et périodes en Inde, et la lignée des *Kanphata* remonterait à la nuit des temps, avant même que le monde n'existe. On raconte ainsi que, lors d'une des innombrables cosmogonies, Viṣṇu, sortant de son lotus, fut terrifié devant le déferlement des eaux cosmiques et demanda le secours de Gorakṣa, qui demeurait alors dans le Patāla. Celui-ci lui donna une poignée de cendres tirée du feu sacré (*dhūni*), en lui assurant que s'il dispersait les cendres sur les eaux, il pourrait procéder à la création cosmique. C'est ce qu'il fit, et c'est ainsi que Brahmā, Viṣṇu et Śiva, formant la *trimūrti*¹¹ (triade divine) hindoue, furent ses premiers disciples.

Qu'en est-il d'Ādināth, de Matsyendranāth et de leur lignée ? Si de nouveaux éclairages apportent aujourd'hui des réponses décisives, une connaissance exhaustive de leur histoire demeure toutefois encore inaccessible ; cela en raison d'une extrême complexité des lignées et de leurs ramifications, ainsi que de la multiplicité des manifestations liées aux figures principales : Matsyendranāth est vénéré par exemple à la fois comme la divinité protectrice du Népal et comme un saint bouddhique, incarnation de Padmapani ou d'Avalokiteśvara.

Nāthasampradāya

La lignée des *Nāthayogin*, originaire d'Assam, se rattache à celle des quatre-vingt-quatre maîtres réalisés (*siddha*), ; les théories sur son développement varient : Ādināth en serait le maître originel ; Minanāth ou Matsyendranāth (vii^e siècle), nommé au Tibet Avalokiteśvara, du nom du Bouddha « au regard compatissant », aurait reçu la révélation de Śiva (ou du Bouddha) sous forme de poisson ; Matsyendranāth est vénéré comme le principal fondateur des *Nāthayogin* et l'incarnation-même de Śiva, on le célèbre au Tibet sous le nom de Lui-Pa. Vient à leur suite, au xi^e-xii^e siècle, Gorakṣa.

La lignée des quatre-vingt-quatre *siddha*, comprenant les *Kānphatayogi*, se compose ainsi pour l'essentiel de shivaïtes, héritiers de traditions ascétiques, tels les *kapālika* (ascètes porteurs d'un crâne). Ils sont aisément reconnaissables grâce à un signe extérieur qui leur valut le surnom de *kānphata-yogin*, « ascètes à l'oreille fendue ». Une légende raconte que c'est Śiva lui-même qui introduisit cette pratique, en portant de grands anneaux ronds (*kundal*) à ses oreilles. Il les aurait modelés à partir de la crasse prélevée sur son corps (identifié à Śakti) alors qu'il descendait du lotus sous forme d'insecte¹². C'est grâce à cela que Śiva aurait conquis l'immortalité.

Ces *yogin* shivaïtes, alchimistes aux pratiques mystérieuses, jouissent d'un réel prestige en raison de leurs *siddhi* (pouvoirs merveilleux). Leurs

liens avec les alchimistes tant hindous que bouddhistes, notamment les *Siddhācārya*, sont historiquement avérés.

La tradition leur attribue une puissance de réalisation surnaturelle appelée *siddhi*, souvent liée aux *daśabala*, les dix pouvoirs merveilleux¹³ ainsi que les six facultés de connaissance surnaturelles (*abhijñā*), nommées en pali *iddhi* par les bouddhistes.

Fréquemment présentes dans les textes du Népal et de l'île de Ceylan, les dix « forces » (intellectuelles, morales et spirituelles) d'un Bouddha, nommées en sanskrit *jñāna-bala* (pouvoir de connaître), s'énumèrent ainsi¹⁴ :

- 1) le pouvoir de connaître ce qui est fondé, vrai, juste et ce qui ne l'est pas (*sthānāsthana*) ;
- 2) le pouvoir de connaître la rétribution des actes (*karma-vipāka*), la causalité karmique relative à l'existence passée, présente et future, de tous les êtres ;
- 3) le pouvoir de connaître la foi-confiance universelle de tous les êtres (*viśva-śraddhā*) ;
- 4) le pouvoir de connaître les multiples tempéraments des êtres (*nānā-dhātu*) ;
- 5) le pouvoir de connaître les diverses facultés (intellectuelles) des êtres (*indriya-varāvara*) ;
- 6) le pouvoir de connaître toutes les voies et leurs buts (*sarvatragāmanī pratipad*) ;
- 7) le pouvoir de connaître tous les degrés de concentration, de libération et de méditation (*sarva-dhyāna-vimokṣa-samādhi*) ;
- 8) le pouvoir de connaître les existences antérieures (*pūrvanivāsānusrīti*) ;
- 9) le pouvoir de connaître la mort et la renaissance des êtres (*cyutyutpatti*) ;
- 10) le pouvoir de connaître la destruction des impuretés (*āśravakṣaya*).

Dans le livre III des *Yogasūtra*, Patañjali traite des *vibhūti* – signes caractéristiques de pouvoirs supra-normaux pouvant survenir dans la voie du yoga –, dont il faut se méfier car grands sont les pièges et mirages qu’ils tendent aux pratiquants. Il ne faut pas s’attacher aux phénomènes tels que les sons ou lumières, etc., qui peuvent survenir car, à l’image de sirènes, ils fascinent et déroutent de la voie. En effet, même s’ils sont des symptômes de maîtrise de l’énergie et de la transformation du corps subtil, ils risquent de bloquer le processus vers la libération. Abhinavagupta dira la même chose quelques siècles plus tard.

Les huit *vibhūti* des *Yogasūtra* correspondent aux capacités surnaturelles suivantes :

- *aṇiman* : la ténuité (devenir aussi petit qu’un atome) ;
- *mahiman* : la grandeur (devenir immense) ;
- *laghiman* : la légèreté (devenir léger) ;
- *gariman* : la gravité (devenir lourd) ;
- *prāpti* : le fait d’obtenir (ce que l’on désire) ;
- *prakāmya* : le fait d’accéder aux jouissances (à son gré) ;
- *īśitva* : la souveraineté, la maîtrise ;
- *vaśitva* : l’indépendance, la maîtrise de soi.

Toutefois, relativisant ces pouvoirs merveilleux, les véritables *siddha*, *yogin* ou bouddhistes Sahajīya, font de l’expérience de la non-dualité, du plus profond apaisement, de la réalisation d’un corps « parachevé » : ce sont là les plus hautes étapes vers le but ultime de leur cheminement qu’est la libération. C’est ce qui est mentionné dans le sixième chapitre de la *Siddhasiddhānta-paddhatī*, comme dans la *Gorakṣa-samhitā*.

Comme cela fut déjà évoqué, cette tradition est toujours vivante aujourd’hui, particulièrement dans le nord-ouest de l’Inde et au Népal¹⁵ ; les *Nāthayogin* vivent encore là de nos jours, libres d’attache à aucun lieu, selon la tradition des renonçants (*sannyāsin*), ou, comme *yogi kusle kāpāli*, au sein de leur famille. Parmi les hauts lieux de cette tradition

multiséculaire figurent Gorakhpur (Uttar Pradesh) avec le temple de Gorakṣa (xiv^e siècle ?), Haridvar, ainsi que des centres au Rajasthan ou au Karnataka.

Mis à part leurs anneaux d'oreille, les *Gorakhnāthī* portent le cordon sacré (*janeo*), un bol d'aumône en noix de coco pendant au poignet (*khappar*), un sac d'étoffe rouge carré sur l'épaule gauche, une conque, un pot contenant le feu sacrificiel (*dhūni*), ainsi qu'un rosaire autour du cou (*rudrākṣa* : œil de Śiva) ou à la main, selon la coutume shivaïte. Le nombre de ces perles végétales varie (32, 64, 84, 108) ; il symbolise le rythme cosmique de contraction-expansion, impliquant le cours des astres. Ces *rudrākṣa* seraient la cristallisation des larmes de Śiva qui coulèrent de ses yeux lors de la destruction de la triple Cité Tripura. Ils possèdent d'une à vingt-et-une facettes.

La plupart des *Gorakhnāthī*, en tant que shivaïtes, portent une triple marque (*tripundra*) sur le front, les bras et la poitrine, qui représente, trois fois, une demi-lune. À l'image de l'ascète archétypal, Śiva, ils s'aspergent le corps et les cheveux de cendre issue de champs crématoires, parfois mêlée à la terre, ou mélangée à de la bouse de vache séchée.

Tous ces éléments, depuis la cendre ou le feu, sont de toute évidence riches d'une symbolique liée à la dissolution, à la purification et à la régénération. Cette couche minérale protège le corps des esprits mal intentionnés. Allant du dépouillement le plus grand, la quasi-nudité, jusqu'à des tenues d'apparat brodées d'or, comme ce fut le cas pour le Mahant de Gorakhpur en 1924, ces *yogin* ne passent pas inaperçus. Leur compagnie est souvent recherchée du fait de leurs pouvoirs occultes de divination par la chiromancie, d'exorcisme, de médecine ou d'alchimie.

Un lieu de culte mémorable pour les *Nāthayogin*

Un temple et un monastère se dressent à Gorakhpur au lieu même où, selon la tradition, Gorakṣa (ou Gorakhnāth) se recueillait en une profonde absorption (*samādhi*). Au centre du temple, un autel de grande taille représente le siège (*āsana*) du yogin vénéré. Comme pour le Bouddha, nulle représentation anthropomorphique, seul un siège vacant suggérant sa présence, au-delà des formes. Au sein du temple, sur la partie droite de l'autel, brille jour et nuit une flamme symbolisant la suprême lumière (*paraṃ jyotis*), la lumière infrangible (*akhandajyotis*), à l'abri du vent des passions.

Dans le texte intitulé *Siddhāntasaṃgraha*, le maître des *yogin* est ainsi évoqué :

*Je m'incline devant le Seigneur (nātha),
entouré à sa gauche par le Brahman sans qualité (nirguṇa)¹⁶
et à sa droite par l'ineffable Énergie cosmique.
Lumière suprême, centrale, parfaite et autonome,
il inclut et unifie les deux aspects de l'absolu, Śiva à gauche,
Viṣṇu à droite.
Puisse cette lumière suprême mettre fin aux ténèbres de ma
nescience.*

Qu'enseignent les *Nāthayogin* ?

Si l'on se fonde sur la notion-clef de leur doctrine *a-mṛta*, on peut en déduire qu'ils recherchent un état de « non-mort », de perfection inaccessible à la désagrégation, au chaos, où le temps n'aurait plus cours. Quel est le sens véritable de cette quête ? Il ne semble pas en effet s'agir d'une vie indéfiniment prolongée, mais d'un état de conscience où règnent plénitude et béatitude, dans lequel seul l'instant prévaut, dans son éternel surgissement. Dans l'Occident médiéval, Maître Eckhart déclarait de même qu'il n'existe de pire obstacle à la connaissance de Dieu que le temps, que l'odeur du temps... Il est d'ailleurs remarquable qu'en grec, puis en français, ce terme dérive d'une racine verbale signifiant couper,

délimiter : *temno*, alors qu'en sanskrit, *kāla* (« le temps »), défini dès les Vedas comme le grand différenciateur, dérive de la racine verbale *KAL*, *kālyati* (« pousser devant soi, persécuter, compter »).

L'adepte dont la conscience n'est plus sous l'emprise du temps et de la différenciation accède alors à l'état connu en Inde sous le nom de « délivrance dans la vie » (*jīvanmukti*). Il acquiert ainsi un « corps divin », *divyadeha*, le mot *divya*¹⁷ (divin, céleste) étant lié étymologiquement au terme « diurne », au jour et à la lumière, rejoignant ainsi le thème de la transsubstantiation du corps.

Comment y parvenir ? En éradiquant toute souillure, tout déséquilibre d'ordre physique ou psychique, tout usage intempestif de l'énergie vitale, l'oubli des dimensions profondes de soi-même, et en dispensant autour de soi une active bienveillance. Selon le texte intitulé *Yogavīja*, une vision originale de la voie prônée par les *Nāthayogin* réside, pour le yogin comparé à un végétal ou à de l'argile à l'état naturel, dans la métamorphose opérée, à partir d'un état « cru » d'imperfection native vers l'état de cuisson qui le parachève définitivement.

La puissance du feu transforme tout en lumière et énergie. Or ces deux éléments sont ceux qui sont attribués à la nature de la conscience, illimitée comme l'espace céleste, symbole de liberté. Le terme *khe-cara*, « se mouvoir dans l'espace, dans le ciel », suggère cette caractéristique de l'alchimie propre à l'énergie interne, visant une forme de vie non bloquée, non figée, non séparée, comme celle des nuages, sans cesse passant de la forme au sans-forme, se mouvant et se fondant dans l'espace céleste.

En bref, l'être qui vient à la vie n'est qu'à moitié né, il est comme non cuit, non achevé, de même que les fruits non parvenus à maturité gardent une saveur acide. Quant au yogin accompli, il devient « cuit » par l'ascèse qui lui a conféré cette ardeur intérieure (*tapas*), menant au *samādhi* (recueillement parfait) et à l'illumination. Par cette pratique, le corps révèle son rayonnement propre, il est alors le matériau vivant d'une alchimie qui aboutit à la mise en lumière de l'essence originelle (*sahaja*). Devenir conscient de sa nature essentielle au sein de l'existence, telle est dans cette voie la visée du yogin : il réalise ainsi le parachèvement du

maṇḍala de son être en toutes ses modalités, depuis la périphérie jusqu'au centre, dans le temps et hors du temps, dans le monde et hors du monde.

Le reflux ou la remontée vers l'origine

L'un des moyens mis en œuvre par les *Nāthayogin* pour acquérir un corps réalisé, *siddha-deha*, consiste précisément à refluer en amont, vers l'origine, ce point n'appartenant évidemment pas à l'espace, à partir duquel la vie et l'univers, microcosmique ou macrocosmique, se déploient, et en lequel ils se résorbent. Ce mouvement de la conscience, désigné par le terme *uṭṭasāadhanā*¹⁸, recouvre l'événement central de cette voie : l'union de Śiva et de Śakti réalisée dans le centre nommé « lotus aux mille pétales », symbolisant le plein épanouissement de la conscience et de ses énergies. Le point de départ de ce mouvement se situe au-dessous de la région du nombril, siège de Śakti. Celle-ci représente alors l'Énergie cosmique, métaphoriquement assoupie au tréfonds du corps, après qu'elle est descendue en lui. Ce centre régit les circulations d'énergie et les échanges nécessaires à la vie. Cette aspiration au retour vers l'origine n'est pas, du point de vue symbolique, sans rappeler les paroles de Maître Eckhart décrivant l'art divin comme la prise de conscience de sa nature essentielle : « L'Art de Dieu est de devenir perceptible à lui-même dans un rayonnement qui retourne en soi. » Les soufis du Bengale et les Bauls parlent également du « mouvement d'amour divin » en termes de reflux vers le centre de soi.

Si *samsāra* rime avec écoulement, flux, fuite du temps, *uṭṭasāadhanā* met en œuvre une dynamique inverse : la remontée vers la source, l'accès aux origines.

Deux notions peuvent être mises en correspondance avec ces deux mouvements : *pravṛtti* (activité, le fait d'aller vers l'avant) et *nivṛtti* (repos, le fait de cesser le tournoiement). Si l'activité ordinaire se met en repos, alors apparaît l'essor du subtil invisible. Le premier correspond à la *Kuṇḍalinī* endormie, le second au lotus aux mille pétales.

Élément essentiel de la démarche indienne, la déconstruction, plutôt que la création, la dissolution de toute structure construite, artificielle,

s'avère déterminante pour retrouver l'état d'équilibre parfait présent à l'origine.

Pour le yogin, cela revient à discerner – et à s'enraciner en – un « lieu », qui certes ne relève pas de l'espace, mais d'une dimension intérieure. Ce sentiment d'être au jaillissement de la vie même suscite une béatitude non dépendante des circonstances changeantes de l'existence. Un tel chemin ne se livre pas aisément ; il ne suffit pas d'être au monde pour en avoir l'accès. Cette voie, nous révèlent les textes sacrés de l'Inde, est cachée par Śiva, sous les voiles de l'éphémère et du profane, elle n'en demeure pas moins le chemin réel de la vie. Son accès difficile ne se livre qu'à l'adepte animé par une aspiration ardente à saisir le sens des choses en leur plénitude, c'est-à-dire reliées à leur substrat et à leur nature essentielle, incarnée dans cette doctrine par l'union de Śiva et de Śakti.

Dans les versets de Gorakṣa, présentés dans le second volume de cette étude, on peut lire à propos de leur polarité (masculin-féminin, expansion-contraction...) au sein de l'unité primordiale :

*Non séparé de sa Śakti, éternellement fulgurant,
Śiva donne naissance à une infinité de formes,
Tout en demeurant dans l'unité, grâce à son essence. (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 conflagration unique de milliers d'énergies
apparaissant sous une infinité de formes.
Śiva est parfaitement indépendant*

et a pour essence l'élan du Cœur inné. (10)

Le *Śrī-yantra* ou *Śrī-cakra* fournit un support visuel de méditation symbolisant cette unité polarisée de Śiva et de Śakti ; il est constitué de l'imbrication de triangles dont certains ont la pointe vers le bas – symbolisant l'Énergie cosmique, en son aspect féminin : la Déesse (*Devī*) –, et les autres la pointe vers le haut, représentant Śiva, la Conscience cosmique. Autour du centre se dessine le premier triangle incarnant la divinité féminine. C'est à partir de lui que s'organise ce diagramme en couronnes de huit, dix, puis dix encore et enfin quatorze triangles. Quarante-trois triangles s'interpénètrent, blancs, rouges ou noirs, d'après la classification indienne des trois qualités universelles (*guṇa*) : en bref, *sattva* (pureté ou état naturel), *rajas* (activité), *tamas* (inertie). La structure verticale apparaît formée de neuf triangles imbriqués, figurant ainsi l'union des énergies masculine (quatre triangles) et féminine (cinq triangles)¹⁹.

Pour les *Nāthayogin*, mettre son corps en résonance avec le cosmos nécessite une tranquillité inébranlable, associée à une attention pleine d'intensité et de lucidité. C'est alors que peut advenir la catharsis, visant la transmutation du corps par le souffle-énergie et la conscience, instruments et matériaux subtils de cette alchimie intérieure.

EN CHEMIN AVEC LES NĀTHAYOGIN

Le cheminement des *Nāthayogin* n'est en rien une sortie hors du monde, une privation de pensée, d'action, de perception ; il ne réside pas dans un vide figé, un espace coagulé que plus aucun souffle de vie ne parcourt. Le propos consiste au contraire à laisser circuler à nouveau l'énergie-conscience là où elle s'était douloureusement arrêtée, nouée, contractée. Si le yogin parvient à reprendre contact avec sa propre réalité, le corps en tous ses registres retrouve sa nature véritable. Vibrant avec intensité, tout devient souffle et conscience, tout se fond en une unique saveur (*sāmarasya*). Elle n'est autre que la vie sans artifice (*akṛtrima*) savourée par le yogin. Il en connaît la source, le centre métaphorique d'où ruisselle le nectar d'immortalité. Il en respire l'altitude limpide, et perçoit ainsi toute chose à travers le prisme de l'infini, non pas de son moi factice et limité. La réalité en ses divers aspects revêt alors une même saveur, *samarasa*, d'où toute trace de différence ou de dualité s'est effacée.

Tout est question de perspective, comme le rappelle le moine pèlerin bouddhiste Hiuan Tsang¹ (vii^e siècle), qui fit un pèlerinage en Inde afin de parfaire sa connaissance de la doctrine Mahāyāna :

*Parce que la pensée s'attache à elle-même,
elle se développe sous la forme de choses extérieures.
Ce visible n'existe pas en tant que tel, indépendamment,*

mais est reconstruit par la pensée.

La réalité est conscience et celle-ci fait apparaître le cosmos.

La dualité est ainsi apparence. Asaṅga (v^e siècle) déclare qu'il n'existe en ultime ressort aucune distinction entre le monde et le parfait apaisement inhérent à l'illumination, ou, en d'autres termes, entre le *samsāra* et le *nirvāṇa*. Selon deux textes fondamentaux du Mahāyāna, la *Prajñāpāramitā* et l'*Avatamsakasūtra*, le monde phénoménal, en effet, a pour substrat l'Esprit, et toutes choses sont immergées dans le *nirvāṇa* ; l'absolu est ainsi immanent aux phénomènes, comme l'océan dans les vagues. La dualité du *samsāra* n'est qu'apparence, l'unité éprouvée dans le *nirvāṇa* est réalité ultime.

Dans le shivaïsme cachemirien non-dualiste, cette unité pleine de béatitude (*ānanda*) est symbolisée par l'union de Śiva et de Śakti, la fusion de la Conscience et de l'Énergie, de la Lune et du Soleil et, sur le plan humain, l'union des principes masculin et féminin, symbolisés par les gouttes (*bindu*) séminales. Leur union forme la goutte suprême (*mahābindu*), correspondant au Soi, grâce à laquelle le libéré-vivant (*jīvan-mukta*) naît à lui-même. Ne pourrait-on voir ici une analogie avec la théorie bouddhiste de la non-différence entre le *samsāra* et le *nirvāṇa*, soit entre le flux du devenir soumis à la souffrance et son extinction. Dans ces deux traditions survient la félicité de l'union (*ānanda*), également nommée « suprême bonheur » (*mahāsukha*) par les bouddhistes tantriques.

Il ne s'agit pas d'un état succédant à d'autres, mais du fond² à partir duquel adviennent tous les états de conscience ; c'est la saveur fondamentale suscitée par la connaissance ou la reconnaissance de Soi, identifiée au flot de vie universelle. Au niveau individuel, *sāmarasya* désigne la synergie entre corps-souffle-esprit et individu-univers accomplie sous le sceau de l'harmonie. Cela fait écho à la notion de *sama-rasa*, « une même saveur » également développée dans le shivaïsme cachemirien non-dualiste.

Le sens profond de cette égalité ou homogénéité suggérée par *sama* est de mettre en évidence une non-distinction fondamentale entre d'une part le monde, l'extérieur, l'activité variée, et d'autre part la solitude, l'intérieur et la contemplation. On retrouve cette idée dans le terme *khecarīsāmya*, appartenant à l'école cachemirienne Krama et désignant son stade ultime. Un état spontané d'émerveillement infuse l'existence du yogin, qu'il ait les yeux ouverts ou fermés (*unmeṣa, nimeṣa*). L'émerveillement dont il est ici question correspond à un état de conscience sans turbulence ni objet, spontanément apaisé. Abhinavagupta ainsi que les philosophes du shivaïsme non-dualiste cachemirien en font un tremplin pour atteindre le *samādhi*, état suprême que connaît le délivré-vivant. Il peut jaillir d'une expérience sensible, comme le suggère ce verset du *Vijnāna Bhairava Tantra* (v.73) :

*Si un homme sensible se fond dans le bonheur incomparable,
éprouvé à jouir de chants et autres plaisirs sensibles,
parce qu'il n'est plus que ce bonheur, il atteint la paix et la
félicité³.*

Cet apaisement n'est pas un état parmi d'autres, mais est identifié avec le tréfond, la part universelle, la connaissance ultime, autant de termes qui désignent de manières variées l'unique réalité de l'être :

*Il s'agit de la connaissance de la réalité qui seule mène à la
libération, c'est-à-dire du Soi. (...)*

*L'Apaisé, qui est repos en sa propre essence, est donc commun
à toutes les autres saveurs.*

*Pareil à un fil parfaitement blanc, il scintille entre les perles
qu'il traverse⁴.*

Dans les Vedas, les Upaniṣads, les Tantras et Āgamas, l'Un (*eka*) est ainsi célébré comme la réalité fondamentale d'où émerge le monde phénoménal aux multiples aspects. Dans l'antique Upaniṣad du Seigneur, *l'Īśopaniṣad* (4-7) notamment apparaît avec évidence la dynamique de la réalité absolue suggérée par l'Un :

*L'Un est, sans qu'il ne bouge, plus rapide que la pensée :
les dieux ne l'ont pas atteint quand il s'élançait devant eux.
[...]
Immobile, il dépasse les autres qui courent. [...]
Il se meut, il ne se meut pas, il est loin et il est près.
Il est au-dedans de tout ce qui est, et de tout ce qui est il est au-
dehors.
Mais celui qui considère toutes les essences comme étant
simplement dans le Soi,
et le Soi dans toutes les essences, il ne s'en détache plus.
Celui chez qui le Soi est devenu toutes les essences, pour qui le
reconnaît,
quel vertige, alors quelle souffrance y a-t-il pour qui considère
l'unicité⁵ ?*

En définitive, pour les *Nāthayogin*, comme pour les shivaïtes cachemiriens non-dualistes, point n'est besoin de se détourner du multiple car, pour le *siddhayogin*, tout parfum de dualité se fond dans l'indifférencié. La réalité absolue se dévoile à ses yeux comme substrat ininterrompu qui sous-tend la vie pratique, le mouvement des pensées, les activités. C'est le sans-forme qui, en dépit de son invisibilité, met en lumière toute forme, le silence à partir duquel s'élèvent tous les sons, paroles ou chants.

Sans la lumière indifférenciée, sans le silence inaperçu, le monde serait chaos. Pour l'existence individuelle, le Soi (*ātman*) joue ce même rôle : il est fond sans fond, plénitude du *je suis* faisant un avec la vacuité de la conscience sans objet. En cette dimension de l'être où règne la paix la plus profonde, se goûte *sāmarasya*, l'unique saveur, Essence du réel. Dans les versets suivants, Lallā, poétesse mystique du ^{XIV}^e siècle à la fois shivaïte et soufie⁶, exprime en quelques versets les étapes « alchimiques » de la métamorphose intérieure qui la fit parvenir à l'Essence :

*Moi, Lallā, j'apaisai l'amour dans le feu de l'amour.
Avant la mort je mourus tout entière.
Libre de forme dans ma nature profonde, combien de formes
n'ai-je pas déployées ?
Le moi disparu, que ferais-je ?
Dans la perte, j'ai perdu la perte.
La perte perdue, je suis revenue à l'océan de l'existence.
Riant, jouant, j'ai obtenu la révélation de l'Essence ici-même.
De ce que je dis là j'en ai fait moi-même l'épreuve. (v.136-137)*

Cette vision de chaque être intégrant le tout repose sur la notion d'Énergie cosmique, maître mot des Tantras. C'est elle qui permet de concevoir la réalité comme une scène immense où se déroule le jeu constant des mutations. De même, le corps-microcosme apparaît comme un univers intégrant toutes les réalités, les puissances de création, de conservation et de dissolution.

Un passage de la *Śiva-Saṃhitā* se retrouve mot pour mot cité dans le *Recueil des paroles de Gorakṣa*⁷, ce qui atteste sa célébrité et témoigne de la circulation des paroles de connaissance entre les divers groupes d'ascètes, de *yogin*, de sages.

*Dans le corps se dresse le Mont Méru
Entouré par les sept continents
Les rivières, les mers, les montagnes, les plaines...
Les prophètes, les moines, les lieux de pèlerinage,
Les étoiles sont là, les planètes
Le soleil et la lune.
Là se trouvent aussi les deux puissances cosmiques
de création et de dissolution
Tous les éléments, la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther
Oui, en vérité ici, dans ton corps, toutes choses sont encloses,
qui existent en ces trois mondes.*

Celui seul qui sait cela est un vrai yogin⁸.

Microcosme et macrocosme relèvent pour le yogin accompli d'une même saveur dans la mesure où l'alchimie interne a opéré la fusion des éléments pour conduire à l'unité. Dans la métaphysique du Trika, ce niveau correspond à la Conscience divine du *je suis* en laquelle Śiva, uni à Śakti en une parfaite fusion, porte en lui la multiplicité potentielle de l'univers. Le règne des apparences n'enlève rien à l'omniprésence de l'essence.

L'état naturel et spontané (*sahaja*) correspond à l'expérience qui ne s'est pas scindée du Soi.

Dans le *Gorakṣa-vacana-saṃgraha*, trois passages traitent de l'« unique saveur » comme de l'accomplissement parfait. En voici les thèmes :

– Au verset 39, l'union-réintégration des polarités lune-soleil dans le corps subtil :

*La blancheur éclatante (śukra) s'est unie à la Lune,
La couleur rouge (rajas) s'est unie au Soleil.
Seul celui qui réalise leur unique et même saveur
est un connaisseur accompli du yoga.*

– Aux versets 54-57, le *samādhi*, réalisation de l'identité du soi individuel et du Soi suprême, par-delà toute activité mentale :

*Le samādhi se définit comme l'anéantissement de toute
pensée :*

L'identité du Soi individuel et du Soi suprême.

*De même qu'en s'unissant l'eau et le sel ne font qu'un,
De même le samādhi est considéré*

comme l'unité de la fonction mentale et du Soi.

Quand le jīva parvient à la fusion totale et le mental à la dissolution,

Alors le samādhi est perçu comme une saveur unique.

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

Et pour l'être vivant, une fois qu'il a pris le chemin ascendant,

Il n'y a plus ni fonction mentale ni activité sensorielle.

– Aux versets 165-167, l'état naturel de la Conscience, l'essence unique qui sous-tend la multiplicité :

L'état naturel, c'est la conscience de sa propre essence,

La contemplation parfaite, c'est la saisie du Soi le plus intime.

La voie du Soi, c'est le repos en sa propre essence, advaita, la non-dualité,

voilà le domaine suprême !

C'est cela qu'il faut connaître de la bouche même du maître authentique

Et non par des millions de traités.

Nul accomplissement ne peut être atteint sans la compassion du guru.

Telle est la vérité enseignée par le Seigneur, ainsi le maître doit-il être honoré.

Celui qui désire intensément le repos intérieur,

Qu'il aille se prosterner au lotus des pieds⁹ du maître.

C'est la voie suprême qui éloigne du saṃsāra

et confère ici même la saveur unique¹⁰.

Il est essentiel de rappeler le rôle assumé par le maître dans la pratique intense de réalisation (*sādhanā*) menant vers l'Un indifférencié. Toute connaissance, toute expérience procède du contact sans obstacle entre lui et le disciple. Après avoir pacifié son esprit, aperçu l'étincelle du Soi, le disciple ardent n'a de cesse de progresser. La rencontre avec le *sadguru* fait de lui un *siddha* (« réalisé »). Puis, peu à peu, l'équanimité, le sens d'unité entre *saṃsāra* et *nirvāṇa* se stabilise.

Cette intuition développée par les *Nāthayogin* ou les *Kaula* a pour conséquence de relativiser la pratique ascétique et le rituel. Il n'y a certes plus ni sujet ni objet à vénérer ni à fuir puisque c'est la Conscience-énergie elle-même qui est à l'œuvre dans ces actes. On retrouve à ce propos chez les Sahajīya le ton ironique d'un Abhinavagupta ou d'autres auteurs *tāntrika* à l'égard des *yogin* prisonniers de la forme. Citons par exemple le *Kaulajñānanirṇaya* (chap. I) :

Les ânes vont nus, devons-nous les voir comme des yogin ?

*Les chiens du village se roulent dans la poussière,
doit-on pour autant les considérer comme des
yogin (s'enduisant de cendre) ?*

*Les porcs résistent au froid comme à la chaleur, en sont-ils
pour autant des yogin ?*

L'intuition-expérience d'une essence originelle, immanente dans la création, a connu diverses couleurs ; dans le shivaïsme non-dualiste du Cachemire par exemple, elle s'exprime sous l'aspect de la vibration universelle. Cet élément fondamental est l'acte toujours surgissant, caractérisant la saveur unique de la réalité suprême (*mahāsattā*). Intérieurement, il s'identifie à la pulsation de la Vie universelle, ressentie dans le Cœur-conscience sous la forme d'un élan inextinguible vers l'absolu, toujours nouveau mais pourtant caché : tel est le sens de *abhinava-gupta*, le nom reçu par Abhinavagupta lors de son initiation.

La saveur unique, but de la voie des *Nāthayogin*, n'est ainsi pas éloignée de la trame faite de lumière-énergie, en laquelle se fondent tous les aspects du réel. La prise de conscience de soi, dimension la plus subtile de l'être et de la vie, est symbolisée par la résonance inaudible (*nāda*), tout comme est invisible la lumière de la conscience.

Nombreuses sont les techniques indiennes qui s'adressent au corps, au souffle, à la pensée. Chacune a sa vertu propre et son utilité. Il ne s'agit ni de les rejeter ni de les idolâtrer mais de les situer dans une hiérarchie de moyens, comme l'ont établie en leur temps les auteurs shivaïtes cachemiriens¹¹. Les diverses voies de retour à l'Un ou au Centre, correspondent ici à une gradation d'intensité éprouvée dans le Cœur par le chercheur. L'élan du Cœur, lié à la grâce, détermine le choix de la voie, inférieure, intermédiaire ou suprême, correspondant respectivement à la mise en œuvre d'une activité, *kriyā* (souffle, mantra, concentration...), d'une purification de la connaissance (*jñāna*) et des pensées duelles menant à une parfaite coïncidence avec le sujet conscient, enfin, du seul désir (*icchā*).

Un climat de liberté et de recherche focalisée sur l'essentiel s'est développé dans les voies ouvertes par les *Nāthayogin*, comme dans celles de leurs homologues bouddhistes *tāntrika*. Le corps et ses flux, le monde et ses activités, l'expérience et ses tumultes, tout cela peut être éprouvé comme champ de métamorphose propre à l'alchimie du yoga.

À travers la très riche symbolique déployée dans les enseignements des *Nāthayogin* : soleil, lune, feu, firmament, nectar d'immortalité, retour..., sont suggérées des expériences du corps-souffle-esprit avec une grande puissance évocatrice. Ces éléments frappent l'imaginaire et deviennent signes pour ceux qui se mettent en chemin, aspirent à l'originel, au spontané. L'attitude de la *khecarīmudrā* exprime une attente et une soif essentielles, la révélation de l'unique réalité, la Conscience universelle présente en chaque être.

Les *yogin* du shivaïsme du Cachemire sont prodigieusement proches de cette recherche ; Utpaladeva discerne bien dans un verset¹² de l'*Ajaḍapramāṭṛsiddhi* deux plans de l'expérience, dépendant du contact ou de son absence avec la dimension profonde du sujet conscient :

*Si elle demeure limitée, fragmentée,
la prise de conscience adhère à (l'objet) « ceci »,
mais si elle s'enracine en soi-même, en son essence,
elle est la conscience je suis, Lumière-conscience.*

Comme le suggère en divers versets le texte intitulé *Gorakṣa-vacana-saṃgraha* (attribué à Gorakṣa¹³), le corps est perçu comme un réseau de flux d'énergie. Afin de préserver la présence de l'essence, il faut en inverser le courant, sinon le feu temporel dévore le nectar d'immortalité. On voit donc qu'il s'agit d'une voie de l'énergie ; le champ lexical résonne de termes tels que force, flot, puissance ignée, lunaire, solaire, etc. Faire en sorte que l'onde de vie circule, que les obstacles se dissolvent, que l'espace retrouve son unité indifférenciée, comme la glace fragmentée redevient liquide, que l'énergie assoupie se redresse et parvienne à la cime de l'être, au niveau du lotus épanoui en mille pétales : cet imaginaire du corps émerge des Tantras, transmettant une symbolique lumineuse et dynamique, où microcosme et macrocosme sont en analogie.

Quelle que soit la culture d'origine du lecteur, il peut lire avec empathie cette « histoire » intime qui se déroule au fil des versets du *Recueil des paroles de Gorakṣa*, qui ne racontent rien d'autre que le périple de toute existence, oscillant entre *apparaître* et *disparaître*, au sein du *samsāra*. L'enjeu, pour les *yogin*, est précisément de sortir de ce cercle vicieux et de ne pas *réapparaître* sous l'impulsion des synergies inconscientes (*saṃskāra*) accumulées. Il faut pour cela accomplir jusqu'au bout le voyage intérieur de la Conscience-énergie, menant jusqu'au seuil d'une autre dimension de l'être, illimitée, divinisée, cosmique, selon les expressions consacrées. Tous les symboles, *kunḍalinī*, fleuves intérieurs (*nāḍī*), centres vibratoires appelés lotus ou roues... relatent, dans un langage à la fois crypté et imagé, les événements qui prennent place sur la route du retour vers l'origine, sur la route qui conduit du temps au non-temps. L'alchimie du yoga se situe à ce niveau, par la métamorphose du limité en illimité, du temps qui passe en instant d'éternité.

Ces *yogin* attestent par leurs paroles, souvent insolites, une expérience vécue, non seulement individuellement, mais dans le courant d'une lignée de transmission. Quelle conscience individuelle, limitée au moi, persisterait en vérité dans le *samādhi* indifférencié ? Le nectar d'immortalité ruisselle alors, comme une succession d'instantanés présents, qui permettent au *yogin* accompli de se concevoir et d'agir comme cocréateur, conscient des rythmes qui animent la vie en tous ses aspects. Dans cette école plaçant l'énergie au cœur de sa pratique, la pureté rituelle cède donc la place à la liberté de la Conscience.

Citons à ce propos le verset 7 de la *Mahārthamañjarī* dont l'auteur, Maheśvarānanda, est (un autre) Gorakṣa :

*Où est l'inclination, là est le précepte ;
là où elle n'est pas, là est l'interdiction.
Pour nous qui (considérons) les traités
comme un simple épanchement du Cœur,
voilà la discrimination¹⁴ .*

Au fil des versets du *Gorakṣa-vacana-saṃgraha*, une variété de pratiques est évoquée, cependant l'efficacité maximale est attribuée à la grâce du maître ainsi qu'au discernement intuitif du disciple qui s'exerce, après avoir apaisé souffle et pensée, sur les énergies de la conscience. Retourner au simple, au spontané, à la source indifférenciée de la vie et au-delà de la vie, revient à faire l'expérience, en soi, de la plénitude, ou de la vacuité, peu important les mots.

Gorakṣa formule en quelques versets la liberté plénière du *yogin* réalisé, intégrant épanouissement des énergies et détachement parfait ; tel Śiva-Naṭarāja, il prend part au monde sans s'identifier à aucun rôle et danse la vie au gré des rythmes universels :

*Celui qui se tient enraciné dans le Soi, sans aucun effort,
Accède à sa propre essence, tel est le libéré, l'avadhūta. (158)*

Irradiant de sa propre illumination,

*savourant en chaque instant la lumière de la conscience,
Par jeu, il prend plaisir au monde, tel est l'avadhūta.
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)*

Ces quelques échos provenant des *Paroles de Gorakṣa* éveilleront peut-être une aspiration à un autre mode d'être, mais l'essentiel n'est-il pas de se mettre à l'œuvre avec ardeur car, comme nous l'enseigne le *Kulārṇavatantra* :

« On ne disperse pas l'obscurité en disant le mot lampe. »

BIBLIOGRAPHIE

Textes-sources en sanskrit de Gorakṣa et de la tradition Nātha

Gorakṣaśatakam, with Introduction, Text, English Translation, Notes, Critically edited by Swami Kuvalayananda & Dr S.A. Shukla, Lonavla, Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2016.

Gorakṣasiddhāntasaṃgraha, Janardana Pandeya, Sarasvati Bhavan Granthamālā, 110, Varanasi, Sampurnanand Sanskrit Viśvavidyalaya, 1973.

Gorakṣasamhitā (Part 1), Janardana Pandeya, Sarasvati Bhavan Granthamālā, 110/1, Varanasi, Sampurnanand Sanskrit Viśvavidyalaya, 1977.

Gorakṣasamhitā (Part 2, *Bhūtiprakaraṇam*), Janardana Pandeya, 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, *Amaraugha-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 Gorakhnātha, Ramlal Śrivatsava, Gorakhpur, Gorakhnāthmandir.

Yogabīja, Śivagorakṣa Mahāyogī Gorakhnāth, sanskrit & hindi, Ramlal Śrivatsava, 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-saṃgraha 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 upaṇiṣad », dans *108 upaṇiṣad*, traduction par Martine Buttex, Paris, Dervy, 2012.

Yoga Chudamani Upanishad Crown Jewel of Yoga, Sanskrit Text with English Translation and Commentary, by Swami Satyadharmā, 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 Haṭhayoga*, by James Mallinson, London, Routledge, 2007.
- Haṭha-yoga-pradīpikā, traité sanskrit de Haṭha-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.

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* Leipzig, 1885, rééd. 1988.

Littérature sur les Nātha 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 Kānphaṭa Yogis au Népal*, Paris, CNRS Éditions, 1997.

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* n° 263, 1975, pp. 411-43.

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 Vidyā, a Critical Annotated Translation of an Early Text of Haṭhayoga*, London, Routledge, 2007.
- , « Nāth Sampradāya », in *Brill Encyclopedia of Hinduism*, vol. III, Leiden, Brill, 2011, p. 407-428.
- , « Siddhi and Mahāsiddhi in Early Haṭhayoga », in Jacobsen A., *Yoga Powers. Extraordinary Capacities Attained Through Meditation and Concentration*, Leiden, Brill, 2001, p. 327-344.
- , « The Original Gorakṣaśataka », in White D.G., *Yoga in Practice*, Princeton, University Press, 2011, p. 257-272.
- Ajit Mookerje, Madhu Khanna, *La Voie du Tantra, art-science-rituel*, Paris, Seuil, 1978.
- Jean Naudou, *Les Bouddhistes kaśmīriens au Moyen Âge*, Paris, Presses Universitaires de France, 1968.
- André Padoux, *Comprendre le tantrisme*, Paris, Albin Michel, 2010.
- Jean Papin, *Gheranda-samhitā, traité classique de hatha-yoga, traduction, commentaires*, Paris, Almora, 2005.
- , *Les Śakti-sūtra, aphorismes sur l'énergie d'Agastya*, traduction du sanskrit et commentaires, préface de Pandit Prithwindra Mukherjee, Paris, Almora, 2006.
- , *Śiva-samhitā, traité classique de haṭha-yoga, préface, traduction, notes et épilogue*, Paris, Almora, 2013.

- Alain Porte, *Avadhūta gītā*, traduction et présentation, Paris, Collection « Advaita », Éditions Accarias L'Originel, 2012.
- Lilian Silburn, *Śivasūtra et vimarśinī de Kśemarāja*, traduction et introduction, Paris, De Boccard, 1980.
- , *La Kuṇḍalinī ou 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, 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 Véronique Bouillier et Gilles Tarabout (dir.), *Images du corps dans le monde hindou*, Paris, CNRS Éditions, 2002.
- , *The Alchemical Body, Siddha Tradition in Medieval India*, Chicago and London, The University of Chicago Press, 1996.
- , *Yoga in Practice*, Princeton, Princeton University Press, 2011.
- Kamil Zvelebil, *The Poets of the Powers : Magic, Freedom and Renewal*, Integral Publishing, 1993.

Shivaïsme du Cachemire

- Marinette Bruno, *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.
- 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*, Paris, Les Deux Océans, 2000, rééd. 2016.

- , *Īśvara-pratyabijña-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.
- , *Le miroir de l'illumination, au cœur du Tantra*, Paris, Les Deux Océans, 2018.
- , *Les sept joyaux du Tantra shivaïte*, Paris, Accarias, 2018.
- Lilian Silburn, *Vātūlanātha sūtra*, Paris, De Boccard, 1959.
- , *Vijñāna Bhairava Tantra*, Paris, De Boccard, 1961.
- , *La Mahārthamañjarī de Maheśvarānanda*, Paris, De Boccard, 1968.
- , *Hymnes aux Kālī, la roue des énergies divines*, Paris, De Boccard, 1975.
- , *Śivasūtra et Vimarśinī* de Kṣemarāja, Paris, De Boccard, 1980
- Lilian Silburn, André Padoux, *La Lumière sur les Tantras, le Tantrāloka d'Abhinavagupta, chapitres 1 à 5*, Paris, De Boccard, 1998.
- 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.

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, Seuil, 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.
- Anand Nayak, *Tantra ou L'éveil de l'Énergie*, Paris, Cerf, 1988.
- Colette Poggi, *Le Sanskrit, souffle et lumière*, Paris, Almora, 2012, réed. 2017.
- , « Visions et expériences du corps », in Eva Ruchpaul, *Yoga, sources et variations*, Paris, Ellebore, Paris, 2000, p. 161-285.
- Kristofer Schipper, *Le Corps taoïste : Corps social et corps physique*, Paris, Fayard, 1982.
- Percy B. Shelley, *Défense de la poésie*, Préface et traduction par Franck Lemonde, Paris, Rivages Poche, Petite Bibliothèque, n° 714, 2011.
- Lilian Silburn, *Le Bouddhisme*, Paris, Fayard, 1977.
- Paul Valéry, *Cahiers 1894-1914*, tome XIII, Paris, Gallimard, 2016.
- Francisco Varela, *Le cercle créateur, Écrits (1976-2001)*, Michel Bitbol (dir.), Paris, Seuil, 2017.

GLOSSAIRE

N. B. : ce glossaire suit l'ordre alphabétique français et non sanskrit afin d'en faciliter l'accès aux lecteurs.

abhyāsa, pratique assidue et intense

ādinātha, Maître originel des *Nātha*

advaita (a-dvaita), non-dualité

agni, feu (force cosmique et biologique)

aham, prise de conscience « je suis »

aikya, identité de l'âme humaine, unité avec le divin, la Conscience cosmique, le Brahman

ajapā, la formule sans parole (le souffle)

amṛta, non-mort, immortalité, nectar

āgama, révélation (= *Tantra*)

ānanda, joie parfaite, félicité

anāhata, (son) « non frappé », incréé

antara, intérieur, entre-deux

āsana, siège, posture, manière d'être

ātman, Soi, principe spirituel éternel de même essence que le *Brahman*

avadhūta-yogin, renonçant, libéré de son ego, indifférent au monde

bhāvanā, contemplation, imagination créatrice
bindu, point sans dimension, symbole de l'unique Śiva
bodha, éveil, illumination
brahman, principe universel, éternel, puissance universelle infinie,
conscience illimitée
buddhi, intelligence intuitive, intellect

cakra, roue vibrante, centre d'énergie
caitanya, Conscience plénière
candra, lune (énergie cosmique)
cintā, pensée concentrée
cit, pure Conscience
citta, conscience empirique

deha, corps physique
dharma, loi cosmique du bon ordre des choses
dhāraṇā, concentration
dhvani, résonance
dhyāna, recueillement
duḥkha, mal-être, souffrance
dvaita, dualité
dhyāna, contemplation, recueillement

eka, un, unique, seul

guru, maître spirituel

ha, syllabe symbolisant le Soleil
haṃsa, oiseau migrateur, cygne, symbole de l'âme individuelle et de
l'*ajapamantra* (inspir-expir)

haṭha, force, union du Soleil et de la Lune, union de *prāṇa* et *apāna*
(réalisée par le *prāṇāyāma*)

hr̥daya, cœur

hūti, oblation au feu (un des dix *niyama*)

icchā, élan du désir, volonté

indriya, organe sensoriel

īḍā-nāḍī, vaisseau subtil de *prāṇa*, d'essence lunaire, aboutissant à la
narine gauche

īśvara, Seigneur, dieu suprême, aspect de Śiva

īśvarī, la déesse (Śakti), *Kuṇḍalinī*

jīvanam, la vie

jīva, l'être vivant, âme individuelle

jīvātman, âme individuelle

jñāna, connaissance spirituelle

kāla, temps

kartr̥ (*kartā*), agent, celui qui agit

kāyasiddhi, synonyme de *dehasiddhi*, accomplissement du corps

kevala, un, pur, simple, libre, indépendant

kaivalya, libération de tous les liens, but suprême du yoga, état d'unité

khecarī, Énergie de la conscience, « celle qui se meut » dans l'espace de
la Conscience

kuṇḍalinī, « lovée », épithète de la *Śakti*, énergie du souffle

kumbhaka, suspension du souffle

māyā, magie, illusion cosmique

mantra, formule mystique

manas, pensée, fonction mentale

meru, montagne mythique, axe du monde

mokṣa, *mukti*, libération

moha, confusion, égarement, illusion

mudrā, sceau, attitude des doigts scellant le souffle-énergie dans le corps

mūla, racine, base

muni, sage, yogin silencieux

nāda, son subtil, résonance inaudible

nāḍī, vaisseau subtil de *prāṇa*

nātha, seigneur, protecteur

nimeṣa, clignement, fermeture des yeux, résorption de la manifestation

nirvāṇa, extinction des passions

parama, suprême

piṅgalā-nāḍī, *nāḍī* solaire aboutissant à la narine droite

praṇava, syllabe sacrée *OM* ou *AUM*

prāṇa, souffle-énergie cosmique et inhérent à l'individu

prāṇāyāma, contrôle et allongement du souffle

pūjā, offrande, rituel, adoration, culte

pūrṇa, *pūrṇatā*, plénitude

rasa, jus, fluide, saveur (cf. *samarasa*)

rasāyana, voie des fluides, alchimie

rājayoga, yoga royal

rūpa, forme, essence

śarīra, corps

Śakti, Énergie (*nijāśakti*), énergie innée

Śambhu, Bienheureux, aspect propice de *Śiva*

Śāmbhavī, parèdre de *Śiva*, *Śāmbhavīmudrā*

śānta, apaisé

Śiva, « bienveillant », autre nom de Rudra, seigneur du yoga
(*Parameśvara*)

śrī-yantra, *śrī-cakra*, figure géométrique symbolique faite de triangles
emboîtés (*śrī-* est un terme honorifique signifiant “éminent”).

sādhanā, réalisation

sādhu, sage, bon, vertueux, saint

samarasa, saveur unique, même saveur

sāmarasya, (Réalité) dotée d’une saveur unique

samādhi, état de yoga, union au divin, fait d’être parfaitement établi en
soi-même

saṃkalpa, idéation, activité ou élaboration mentale

saṃpradāya, tradition, transmission

saṃvid, pure conscience ; *parāsamvit* la conscience en son aspect
suprême

saṃvitti-mudrā, attitude de la perception harmonisée : v. 118

saṃyama, la contemplation parfaite

saṃsāra, océan de la transmigration, flux du devenir

sandhyā-bhāṣā, langage crépusculaire

siddha, parfait, réalisé

siddhayogin, parfait *yogin*, *yogin* accompli

siddhi, perfection, pouvoir surnaturel, accomplissement, réalisation

sr̥ṣṭi, l’émission créatrice

sūkṣma, subtil

sūrya, Soleil, symbole de la connaissance

suṣumnā, canal médian au centre de l’être vivant, reliant terre et ciel

sva, *svātman*, Soi, essence véritable

tantra, trame d’un tissu, texte révélé, nom donné à un ensemble de
doctrines hindoues et bouddhiques plaçant l’Énergie (divine) au

premier plan.

tapas, ardeur, ascèse

turya/turīya, le quatrième état

tyāgin, renonçant qui vit retiré du monde

unmanī, énergie transcendant la pensée

upadhi, condition, limitation

vijñāna, discernement, connaissance intuitive

viśva, univers

vyoman, éther, espace du cœur

yoga, art de la jonction

yogin, qui pratique l'art de la jonction

yoginī, *yogin* au féminin, divinité, énergie divinisée.

INDEX DES PRINCIPALES NOTIONS

Ātman [N12](#)

Absorption, méditation [69](#), [72](#), [83](#), [86](#), [88](#), [93](#), [N1](#), [N25](#)

Alchimie [9](#), [18](#), [25](#), [39](#), [41-42](#), [72](#), [88](#), [90](#), [93](#), [99-100](#), [104-105](#)

Ambrosie (nectar) d'immortalité [11](#), [34](#), [54](#), [61-62](#), [64](#), [N6](#)

Apaisé, apaisement [16](#), [27](#), [51](#), [61](#), [66](#), [87](#), [96-97](#), [99](#), [106](#)

Aspiration ardente [17](#), [61](#), [91-92](#), [107](#)

Attention [13](#), [23](#), [36](#), [46](#), [67](#), [93](#)

Canal, vaisseau subtil [10](#), [35](#), [37](#), [39](#), [42-43](#), [45-46](#)

Centre, espace médian [11](#), [16-17](#), [29](#), [34](#), [37-38](#), [42](#), [58-59](#), [63-68](#), [91](#), [93](#),
[95](#), [103](#)

Cœur [66](#), [92](#), [103](#)

Conscience [10](#), [13](#), [16](#), [21](#), [23](#), [25-26](#), [30](#), [35](#), [37](#), [40-41](#), [53](#), [57](#), [60](#), [63-65](#), [67-68](#), [72](#), [76](#), [82](#), [96](#)

Corps [13-14](#), [16](#), [19](#), [24-26](#), [36](#), [41](#), [46](#), [54](#), [65](#), [76](#), [83](#), [89](#)

Discernement [19-21](#), [24](#), [37](#), [58-59](#), [92](#), [106](#)

Élan [16](#), [19](#), [26](#), [40](#), [92](#), [103](#)

Émerveillement [33](#), [64](#), [68](#), [97](#)

Énergie [14-15](#), [17-18](#), [30](#), [41](#), [57](#), [76](#), [83](#), [89](#)

Espace [9-10](#), [25](#), [30](#), [38](#), [40](#), [42](#), [48](#), [83](#)

Esprit [19](#)

Essence, Soi [11](#), [20-22](#), [31](#), [35](#), [38-39](#), [41](#), [57](#), [59](#), [61](#), [68](#), [75](#), [91](#), [96](#), [99-101](#), [104](#)

Je suis (conscience) [48-49](#), [98](#)

Joie, félicité [49](#), [61](#), [96](#)

Langage crépusculaire [76](#)

Libération [10](#), [20](#), [39](#), [61](#), [65](#), [67](#)
(délivrance) [17](#), [24](#), [31](#), [46](#), [48](#), [52](#), [72](#)

Lotus [16](#), [37](#), [40](#)

Lumière [11](#), [33](#), [37](#), [47](#), [57](#), [59](#), [89](#), [104](#), [107](#)

Lune [57-58](#), [73](#), [101](#)

Maître spirituel, guru [22](#), [26](#), [32](#), [36](#), [52](#), [59](#), [61](#), [79](#), [81-82](#), [84](#), [88](#), [101-102](#), [106](#)

Non-dualité [45](#), [49](#), [72](#), [83](#), [87](#), [101](#)

Pratique (assidue) [39](#), [48](#)

Réalité [29](#), [39](#), [68](#), [70](#), [95-96](#)

Retour, reflux [40](#), [64](#), [67](#), [69](#), [72-73](#), [75](#), [91](#)

Rivière [43](#)

Roue [34](#), [37](#), [40](#), [42](#), [46](#), [59-60](#)

Saveur unique [54](#), [95](#), [101-103](#)

Soleil [33](#), [57-58](#), [62](#), [73](#), [101](#)

Souffle [10](#), [15](#), [19](#), [25](#), [29-30](#), [39-40](#), [45](#), [49](#), [61](#), [71](#), [76](#), [83](#)

Spontané [72](#), [80](#), [100](#), [104](#)

Transformation, métamorphose [46](#), [50-51](#), [54](#), [56](#), [90](#)

Transmission [15](#), [32](#), [36](#), [105](#)

Univers, cosmos [15-16](#), [29-30](#), [51-52](#), [55](#), [60](#), [68](#), [74](#), [90-91](#), [96](#)

Un, unité, unification [16-18](#), [36](#), [42](#), [47](#), [55](#), [59](#), [62](#), [67](#), [70](#), [72](#), [74-75](#), [92](#), [98](#), [101](#), [103](#)

Vie [18](#), [20-21](#), [24](#), [43](#), [54](#), [69](#), [91](#), [97](#)

Voie [19](#), [31](#), [33](#), [37](#), [39](#), [46](#), [51](#), [61](#), [74](#), [82](#), [90-91](#), [101](#)

1. La nuit venue, toutes les formes se dissolvent dans l'obscurité, de même que, dans l'absorption intérieure, les pensées et leurs objets se résorbent dans le silence. Alors se dévoile le Soi, la vacuité, la lumière de la conscience : divers sont les noms donnés à cette réalité indicible. En écho, le *Vijñāna Bhairava Tantra* (verset 87) propose au *yogin*, durant une nuit noire, de méditer sur les ténèbres profondes afin de réaliser l'essence de Śiva-Bhairava. Cf. Lilian Silburn, *Le Vijñāna Bhairava Tantra*, Paris, De Boccard, 1976.

2. On peut se reporter en début d'ouvrage à la note sur la translittération et la prononciation des termes sanskrits.

3. Respectivement *artha*, *kāma*, *dharma*. Quant au quatrième et ultime but de l'homme (*puruṣārtha*) pour les hindous, il s'agit de la délivrance ou libération, *mokṣa*. Tel est le but suprême de l'homme pour tous les adeptes des diverses religions indiennes, qu'il s'agisse des hindous, des jaïns, des bouddhistes ou des sikhs, signifiant la cessation des renaissances et la sortie du cycle du devenir (*samsāra*).

4. Le philosophe shivaïte cachemirien Abhinavagupta rappelle dans le *Tantrāloka* I.23 : « L'ignorance, dit-on, est l'impureté fondamentale (*mala*), cause de la pousse qui donne naissance au flux du devenir. » Voilà ce que déclare le *Mālinīvijayottaratantra* [1.23]. » Par ailleurs « Le mot *ignorance* ne signifie pas "absence de connaissance" [...] ». Il désigne ici une connaissance imparfaite ou incomplète, selon le commentateur Jayaratha in Lilian Silburn, André Padoux, *La Lumière sur les Tantras, le Tantrāloka d'Abhinavagupta, chapitres 1 à 5*, Paris, De Boccard, 1998.

5. Paul Valéry, *Cahiers 1894-1914*, Paris, Gallimard, 2016, p. 85.

1. Les *Nāthayogin* sont aussi désignés par les termes « *Nāthas* » ou « *Nāths* ». Dans le second volume de cette étude, en collaboration avec Claire Bornstain, est présentée la traduction du *Recueil des versets de Gorakṣa*, accompagnée d'un commentaire suivi.

2. Paul Valéry, *Cahiers 1894-1914*, Paris, Gallimard, 2016, p. 96.

3. Le yoga, « une dimension de l'âme indienne », selon l'expression de Mircea Eliade, a imprégné pratiquement tous les courants religieux et spirituels de l'Inde ancienne. Lui-même, en retour, s'est enrichi au contact des développements multiples des techniques d'ascèse, ainsi que des philosophies qui n'ont cessé de fleurir au pays de Bhārata (nom originel indien de l'Inde).

4. Au verset II.50, on peut lire *yogaḥ karmasu kauśalam* : « le yoga est habileté dans les actes », ce qui signifie que le yoga est un art améliorant de l'intérieur tout agir. L'adjectif *kuśala*, dont dérive *kauśala*, signifie : « juste, approprié, habile » et exprime la compétence, la finesse, l'adresse. Outre l'habileté, *kauśalam* désigne également le bien-être, le confort.

5. La conception du corps en Inde comporte trois niveaux : grossier (physique), subtil (psychique-pneumatique), causal (fait de conscience-félicité). L'image du corps développée par les théories hindoues n'est pas mécaniste, elle procède d'une interaction entre conscience et densité physique qui s'articule en divers degrés. Le corps compte trois dimensions et possède une structure d'emboîtement, à la manière de poupées russes. Situé entre le corps causal (*kaṛaṇa-śarīra*) et le corps physique ou grossier (*sthūla-śarīra*), le corps subtil (*sūkṣma-śarīra*) se compose de l'enveloppe faite de souffle-énergie vitale (*prāṇa-maya-kośa*), de l'enveloppe faite de pensée (*manas*), où se mêlent conscient et inconscient (*mano-maya-kośa*), et de l'enveloppe faite d'intuition-discernement (*vijñāna-maya-kośa*). Ce corps médian est le matériau privilégié sur lequel s'exerce le *yogin*. Son but est double : le purifier des souillures héritées lors de la transmigration dans le *samsāra*, le fortifier de sorte que l'énergie cosmique parvienne à la plénitude dans ce microcosme devenu vivant miroir de la vie universelle.

6. *Vīra* est un qualificatif attribué au *yogin*, qui signifie « vigoureux, audacieux ».

7. Le nom sanskrit *vṛtti* désigne l'existence, le tourbillon, et dérive de la racine verbale *VR̥T*, « rouler, exister ». Ce terme est significatif de la vision de l'existence, et fait écho au *samsāra* (*samsāra*, « le fleuve du devenir », « l'océan de l'existence »). Le nom « *samsāra* » véhicule l'image d'un flot universel : ce qui s'écoule (*sāra*) entièrement (*sam*), littéralement « l'universel écoulement » (des formes). Cf. note 14 p. 21.

8. Le *kaliyuga* est la quatrième et dernière période cosmique, succédant à trois autres de durée décroissante et de désordre croissant ; chaque cycle nommé *mahāyuga* se reproduit mille fois pour former un *kalpa*, lui-même intégré dans des périodes temporelles vertigineuses (quatre milliards trois cent vingt millions d'années) correspondant à une vie de Brahmā, le dieu

de la création. Dans le *Kaliyuga* règnent confusion et chaos, perte de sens, violence et conflit, ainsi que de graves perturbations climatiques pouvant entraîner une fin (provisoire) du monde.

9. L'aspiration à l'illimité, à l'infini, serait-elle le propos commun des métaphysiques diverses ?

10. La voie du milieu, *madhya-pada*, partant de la base de la colonne vertébrale et allant jusqu'au sommet du crâne où s'épanouit le lotus aux mille pétales symbolisant la conscience universelle en l'homme.

11. Cf. la notion originale d'autopoïèse (*auto-poiesis*) mise en lumière par Francisco Varela, abordée dans H. Maturana & F. J. Varela, *Autopoiesis and Cognition : The Realization of the Living* cité in *Le cercle créateur, Écrits (1976-2001)*, Michel Bitbol (dir.), Paris, Seuil, 2017, p. 11 n. 2. Selon cette approche, relative au départ à l'organisation cellulaire, l'être vivant sélectionne les *stimuli* auxquels il est sensible et « sculpte » pour ainsi dire son architecture organique (p. 20). L'autopoïèse se fonde ainsi sur la potentialité innée en tout organisme vivant à réagencer le monde, intérieur et extérieur. Par analogie, toute voie de réalisation, le yoga par exemple, participe d'un processus semblable de re-création.

12. Cf. Lilian Silburn, André Padoux, *La Lumière sur les Tantras, le Tantrāloka d'Abhinavagupta, chapitres 1 à 5, op. cit.* p.106. Si Abhinavagupta peut être cité à propos de la philosophie de Gorakṣa, c'est qu'il reconnaît Macchandanātha (Matsyendranātha) comme un véritable maître et lui rend hommage dans le *Tantrāloka* I.7 ; cf. chap. IV, la partie intitulée *Gorakṣa, une figure de yogin auréolée de légendes*.

13. Tous les termes commençant par le préfixe *ava-* suggèrent un mouvement descendant, un approfondissement. Tel est le cas des locutions verbales *ava-GAM* comprendre, reconnaître ou *ava-MRŚ* toucher, réfléchir sur.

14. Le mot sanskrit *saṃsāra* désigne pour les hindous et les bouddhistes le cycle infini des renaissances affectant tous les êtres, conformément à la loi du *karman* (rétribution des actes). Formé des deux éléments *saṃ-sāra* (littéralement « tout s'écoule »), ce terme est souvent traduit par des expressions liées au cycle de l'eau comme « le fleuve du devenir », « l'océan de la transmigration » : l'écoulement (*sāra*) est perçu dans sa dimension universelle, *saṃ-*suggérant la totalité du monde. Le mot *saṃsāra* traduit ainsi une vision panoramique, saisissant simultanément l'ensemble des mouvements, universels et individuels, physiques et psychiques, formant une trame mouvante infinie et suscitant une illusion d'optique.

15. La délivrance ou libération, *mokṣa*, signifie la sortie du cycle du *saṃsāra* ; telle est la finalité suprême de l'existence en Inde, excepté pour les matérialistes (Cārvāka). Elle apparaît comme le dévoilement de la réalité et la prise de conscience de la liberté innée. Les diverses écoles et voies hindoues, jaines et bouddhistes ont introduit de nombreuses variantes concernant les conditions d'atteinte et les modalités de *mokṣa*. Pour résumer, le Tantra et donc les *Nāthayogin*, la *Bhagavad-Gītā* conçoivent une libération dans la vie n'excluant pas la jouissance-expérience (*bhoga*) à la différence du Vedānta, du Sāṃkhya ou du Yoga classique. Le rôle de la grâce est également au cœur de cette question.

16. Cf. Colette Poggi, *Le Miroir de la conscience : du reflet à la lumière, chemin de dévoilement*, Paris, Les Deux Océans, 2016.

17. L'Asie et l'Inde en particulier ont produit des textes d'une grande richesse sur ce sujet. Les bouddhistes, notamment Vasubandhu, Buddhaghosa, Asanga, mais aussi Tsong Ka Pa et Hiuan Tsang, ne furent pas en reste dans ce domaine.

18. Les *vāsanā* (nom féminin) correspondent aux imprégnations inconscientes, héritées de vies passées. La racine verbale *VAS*, « demeurer », a pour sens au causatif « imprégner, parfumer ». Ce sont les actes (*karman*) et leurs fruits, lorsqu'ils sont effectués à partir du « moi », qui perdurent ainsi sous forme de traces et se muent en tendances latentes qui conditionnent la conscience individuelle. Quand les *vāsanā* s'agrègent, elles forment des *saṃskāra* (synergies inconscientes). Le terme *saṃskāra* se décompose en *saṃ-s-kāra* : « agissant (*kāra*) ensemble *saṃ* » ; le *s* intermédiaire est simplement d'ordre euphonique.

19. Corps causal (*karāṇa-śarīra*), corps subtil (*sūkṣma-śarīra*), corps physique ou grossier (*sthūla-śarīra*). Cf. note 5 de ce chapitre.

20. Les Tantras apparaissent sous forme écrite vers le milieu du premier millénaire.

21. Les termes sanskrits *ṛta* et *dharma* désignant l'ordre cosmique signifient littéralement « ce qui est agencé, articulé », « ce qui soutient, maintient fermement ». Cf. note 1 du chapitre suivant (p. 29).

22. Cet aspect sera évoqué plus loin, dans le chapitre consacré à « L'art de l'alchimie intérieure chez les *Nāthayogin* ».

23. Le nom sanskrit *nirvāṇa* dérive du verbe *nir-VĀ*, « souffler, expirer, éteindre (la flamme des passions), parvenir à l'apaisement, à l'émancipation de toute servitude ».

24. Lilian Silburn, *La Kuṇḍalinī ou l'Énergie des profondeurs*, Paris, Les Deux Océans, 1983, p. 166.

25. Dans le yoga classique et tantrique, le *samyama* comporte trois modalités : concentration (*dhāraṇā*), recueillement (*dhyāna*) et absorption totale (*samādhi*). Tous trois forment le *samyama*, la « maîtrise ».

26. Verset 5. Marinette Bruno, *Les Dits de Lalla*, Paris, Les Deux Océans, 1999 (avec, pour quatorze dits, la version sanskrite de Rajanaka Bhaskara, traduite par Colette Poggi).

1. Ce terme signifie littéralement « ordre naturel des choses » et suggère l’ajustement, la cohésion intime de toute réalité à la totalité cosmique ; il dérive de la racine verbale *Ṛ* (se prononçant « ri ») signifiant « participer, atteindre, fixer (au causatif) ». De cette racine proviennent également quelques mots significatifs de notre langue tels que « rite » (reliant l’homme au divin), « art » (dévoilant la beauté d’une structure), « harmonie », « articulation », etc. Autant d’expressions évocatrices, dans le yoga, de l’approche du corps comme résumant et exprimant l’univers.

2. Cf. Lilian Silburn, André Padoux, *La Lumière sur les Tantras, le Tantrāloka d’Abhinavagupta, chapitres 1 à 5*, Paris, De Boccard, 1998, p. 221.

3. Dans de nombreux domaines de l’hindouisme, mais également du bouddhisme *Vajrayāna*, etc., l’influence grandissante du Tantra se fait sentir par l’introduction d’images et de mantras (formules sonores) dans les rites, les cérémonies (*pūjā*), la vie du temple.

4. *Īśvara-Pratyabhijñā-Vimarśinī* (IPV), III.1.1.

5. IPV, III.1. Cf. Colette Poggi, *Le Miroir de la conscience : du reflet à la lumière, chemin de dévoilement*, Paris, Les Deux Océans, 2016, p. 157 sq.

6. Śiva, le Seigneur des *yogin*, est ainsi évoqué dans la *Mahārthamañjarī*, au verset 19 : « L’acteur du drame cosmique, Śambhu à la pure conscience, devient une âme individuelle dont l’état indescriptible consiste à assumer (tous) les rôles. » Śiva est le danseur cosmique assumant tous les rôles, tous les états, de l’enfance à la vieillesse. Il « joue » à se lier pour mieux se libérer, il se voile pour mieux se dévoiler. Il est le « Baladin des trois mondes, le Dieu folâtre, humant les cinq éléments subtils dont le premier est odeur, fleurs parfumées poussées dans le parc de l’univers (...) » (Lilian Silburn, *La Mahārthamañjarī de Maheśvarānanda*, Paris, De Boccard, 1968, rééd. 1995, p. 103).

7. Lilian Silburn, *La Kuṇḍalinī*, Paris, Les Deux Océans, 1983, p. 9. « C’est sur le fond continu d’un recueillement qui n’a rien de commun avec la concentration que la *kuṇḍalinī* peut s’éveiller et s’élever spontanément : il ne faut pas se concentrer mentalement mais être spontanément “centré” dans le cœur » (*ibid.*, p. 11).

8. Le mot *cakra* se voit attribué par Abhinavagupta une étymologie fort suggestive dans le *Tantrāloka*, aux versets XXIX. 106-107. « 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 déploie, est rassasiée, rompt et a puissance d’agir. » Cf. L. Silburn, *La Kuṇḍalinī*, Paris, Les Deux Océans, 1983, p. 214.

9. À propos de cette démarche visant à spiritualiser le corps et à intensifier l’énergie spirituelle, cf. Haridas Bhattacharya, « Perfected Body, Divine Body and Other Bodies in the

Nātha-Siddha Sanskrit Texts » in *The Cultural Heritage of India*, Calcutta, Avinashananda, 1937.

10. *La Lumière sur les Tantras* (chap. 1-v), traduits et commentés par Lilian Silburn et André Padoux, Paris, 1998, p. 131.

11. Terme employé dans le Veda pour désigné l'être inspiré, analogue au *ṛṣi*, le voyant, le poète visionnaire, qui reçoit la révélation divine et la transmet au travers de la langue sanskrit.

12. L'*ātman*, au sens premier de souffle dans le Veda, désigne le principe vital en l'homme ; puis, dans les Upaniṣads, la dimension universelle au cœur de l'être, étincelle de même nature que le brasier immense du Brahman. Dans les écoles du Nyāya-Vaiśeṣika et de la Mīmāṃsā, il est lié à la notion de conscience individuelle.

13. Concernant *kauśala*, cf. le verset de la *Bhagavad Gītā* : « Le yoga, c'est l'habileté dans les actes. » Cf. note 4 *supra* (p. 14).

14. L'intuition ou intellection (*buddhi, mati*) désigne une instance supérieure de l'être, en contact immédiat avec la Conscience divine ou universelle. Quant à la notion d'élan, elle est perçue dans le Tantra comme une énergie fondamentale, essence universelle immanente et transcendante à la fois : cet élan qui soutient l'univers est le même qui œuvre dans le corps-conscience des êtres, et consiste en un essor de conscience-énergie. *Udyama* se révèle chez les êtres pleins de vigilance et d'amour divin, rappelle Kṣemarāja dans son commentaire au verset I.5 des *Śivasūtra* (L'élan est Bhairava, l'absolu – *udyamo bhairavaḥ*), cf. L. Silburn, *Śivasūtra et Vimarśinī* de Kṣemarāja, Paris, De Boccard, 1980, p. 41.

15. L'ensemble des vestiges mémoriels, conscients ou inconscients, demeure à l'état subtil dans les canaux d'énergie (*nāḍī*) et forme une trame intérieure invisible mais agissante.

16. L'informe est chaos (*anṛta*).

17. On lit dans le commentaire aux *Śivasūtra* III.43 cette citation du *Tattvārthacintāmaṇi* de Bhaṭṭakallāṭa : « La Conscience d'abord se transforme en Vie. » La Vie, c'est-à-dire le Souffle vital universel, est considérée comme la cause de la création cosmique en son infinie diversité.

18. Cf. illustration : Les *nāḍī*, p. 44.

19. *Suṣumnā*, « celle dont il est très bénéfique de se souvenir ». La racine verbale sanskrite *MNĀ* signifie en effet : se remémorer ; les termes français « mnésique, mnémo-, etc. » dérivent de cette racine. Le préfixe *su-* (bon, bien, heureux), ici répété deux fois, marque le caractère éminemment positif de cette remémoration. Il s'agit de se souvenir de cet axe médian qui relie l'individu au divin.

20. Abhinavagupta, *Īśvara Pratyabhijñā Vimarśinī* III.2.20 in Colette Poggi, *L'art de l'illumination, au cœur du Tantra – La voie non-duelle de la Reconnaissance intérieure, Pratyabhijñā, selon Utpaladeva (x^e s.) et Abhinavagupta (x^e-xi^e s.), maîtres du Shivaïsme du Cachemire*, Paris, Les Deux Océans, 2018 : « Le souffle vital (*prāṇa*), se compose de l'expiration (*prāṇa*) et de l'inspiration (*apāna*) qui toutes deux peuplent les états de veille et de rêve ; mais dans l'état de sommeil profond, le souffle vital prend la forme du souffle égalisé (*samāna*) qui est par essence cessation (de toute activité), et comparable aux équinoxes ». *Īśvara-Pratyabhijñā-Kārikā* (ĪPK) III.2.19. « Celui qui se dresse au centre s'appelle "souffle

ascendant” (*udāna*), il accomplit le sacrifice du monde connaissable correspondant au quatrième état. Il concerne tous les sujets conscients depuis les Vijñānakevala jusqu’aux Mantreśa. Quant au souffle diffus (*vyāna*), il œuvre dans cet état suprême et universel qui se situe par-delà le quatrième état (*turyātīta*). » ĪPK III.2.20

21. *Svacchanda Tantra*.

22. « Vis cent années en te fortifiant » (*Atharva Veda* VII.53).

23. *Asato mā sad gamaya/ tamaso mā jyotir gamaya/ mṛtyor mā amṛtam gamaya/ OM śānti śānti śānti.*

24. Les noms sanskrits *sādhanā*, *sādhanam* (réalisation), *sādhaka* (celui qui met en œuvre la réalisation de soi), *sādhu* (bienveillant, sage, efficace) dérivent de la racine verbale *SĀDH* accomplir, réaliser. Cette dernière est liée à *SIDH* être réalisé, atteindre le but (suprême) dont dérivent les mots *siddha* (réalisé, être doté de pouvoirs surnaturels) et *siddhi* (efficience, pouvoir surnaturel).

25. Maheśvarānanda (xii^e s.) distingue plusieurs catégories de *siddhayogin* en fonction de leur progression vers la liberté de la Conscience, le but ultime étant l’union au Cœur-Conscience cosmique : *jñānasiddha*, *mantrasiddha*, *melāpasiddha*, *śaktasiddha*, *śambhavasiddha* : *yogin* accompli. Cf. Lilian Silburn, *La Mahārthamañjarī de Maheśvarānanda*, Paris, De Boccard, 1968, rééd. 1995, p. 58-68.

26. D. G. White ajoute *vajradeha*, « corps de diamant immortel ». Les *Maheśvara-siddha* ont un corps divin, immatériel, de même que les *Nātha-siddha* alchimistes.

27. *Aham*, la conscience innée du *je suis* correspond à la vibration du Cœur, à la libre pulsation de la conscience.

28. *Virūpākṣa Pañcāśikā* I.6, cité dans la *Mahārthamañjarī*, L. Silburn, p. 115.

29. Citons parmi les plus connus, Tara Michaël, *Corps subtil, corps causal*, Paris, Le courrier du livre, 1979 ; David Gordon White, *The Alchemical Body, Siddha Traditions in Medieval India*, New Delhi, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., 2004 (1^{re} éd. University of Chicago Press, 1996). Parmi d’autres études essentielles, notons Kurtis R. Schaeffer : *The Attainment of Immortality : From Nathas in India to Buddhists in Tibet* ; Gordan Djurdjevic : *Masters of Magical Powers, The Nath Siddhas in the Light of Esoteric Notions* ; James Mallinson : *Haṭhayoga’s Philosophy : A Fortuitous Union of Non-Dualities* ; Lubomír Ondračka : *Perfect Body, Divine Body and Others Bodies in the Natha-Siddha Sanskrit Text*. Citons également les recherches et l’enseignement de Yogi Matsyendranath Maharaj, d’origine russe et initié dans la tradition Nātha, cf. interviews réalisés par Tara Michaël in *Infos Yoga*, Numéros 94 et 96.

1. Peut-on voir dans la chimie āyurvédique visant le rétablissement de la jeunesse, la non-mort, les racines de l'alchimie indienne ? C'est ce que l'on peut penser en lisant le traité de médecine de Caraka (I^{er}-II^e s). Des contacts s'établirent au cours des siècles entre les *yogin* et les médecins qui, par leur relation aux matières impures, demeurèrent d'une certaine manière hors des cadres de la société. Cf. les recherches de Johannes Bronkhost sur les *śramaṇa* (ascètes mendiants). Comme l'écrit par ailleurs Francis Zimmerman dans l'*Encyclopaedia Universalis*, vol. XII, p. 70 : « La partie de l'art médical traitant du rajeunissement et de la recherche de l'immortalité : elle traite du *Rasāyana* contenant en germe l'alchimie, tradition sans doute aussi ancienne que l'*Āyurveda* classique, au début de notre ère, mais dont l'origine demeure méconnue. *Rasa* désigne le chyle et les sucs organiques. Le *rasa* désigne le mercure ou l'essence du corps pris en son origine comme le cinabre (sulfure de mercure) soumis à divers procédés, extraction et calcination. »

2. La fixation fait référence à la concentration du mercure, préalablement réduit en cendre par une opération alchimique, puis amalgamé sous forme de pilule. Cf. Tara Michaël, *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*, p. 243.

3. Cf. Lilian Silburn, *La Kuṇḍalinī*, p. 234. Sur le sens du terme *mudrā*, voir la *Mahārthamañjarī*, *op.cit.*, p. 64 : « On appelle *mudrā* la compénétration éternellement active, interne et en même temps externe, qui donne la béatitude suprême, qui dissout tous les liens car elle imprime comme un sceau l'univers dans la réalité du quatrième état, la Conscience même. »

4. Cf. Ajit Mookerje, Madhu Khanna, *La Voie du Tantra, Art-Science-Rituel*, Paris, Seuil, 1978, p. 127, pour les précisions sur les phases diverses : déconditionnement, intériorisation, équilibre, unification des énergies complémentaires.

5. Cf. Mircea Eliade, *Le Sacré et le Profane*, Paris, Gallimard, 1965, p. 273. À propos du yoga dans le *Vajrāyana*, le corps adamantin est doté d'immutabilité, il est hors du temps et de l'espace (*ibid.*, p. 274, 276).

6. *Amṛta*, l'ambrosie d'immortalité, est l'élément central du rite dans le Veda.

7. Cf. Marinette Bruno, *Les Dits de Lallā*, Paris, Les Deux Océans, 1999, p. 69, versets 81-82, p. 165.

8. L'alchimie indienne serait antérieure également à l'école hellénique d'Alexandrie.

9. À propos de Nāgārjuna, voir Jean Naudou, *Les Bouddhistes kasmīriens au Moyen Âge*, Paris, PUF, 1968, p. 75 *sq.*, où figure un chapitre consacré à Nātha Nāgārjuna et Śakyamitra. Al-Bīrūnī fait mention d'une science indienne nommée *rasāyana*, semblable à l'alchimie, pour laquelle le *rasa* est synonyme d'or. Il mentionne à ce propos Nāgārjuna (IX^e s.), né au fort Daihak près de Somnāth. S'agit-il du philosophe *madhyamika*, l'auteur de la *Rasopaniṣad* ?

[10.](#) Au sujet d'Al-Bīrūnī, cf. l'article de *l'Encyclopaedia Universalis* signé par René Alleau : l'alchimie arabe se dit *al-kīmiyā* en arabe et signifie « suc », elle est considérée comme un art relatif aux sucs. Dans *l'Encyclopédie de l'Islam* (cf. Nicolas Valois), il est mentionné que ce terme est synonyme de *al-īksir* (élixir), suggérant un savoir sacré. En hébreu, *chemesch*, « le soleil », est, selon Sozime, source de chaleur, de lumière et de vie. Il est dit à ce propos : « En perdant la pureté de cœur, on perd la science ».

[11.](#) Mircea Eliade, *Le Yoga*, Paris, Payot, 1954, p. 277 ; cf. *Yogasūtra* IV.

[12.](#) Les deux termes sanskrits *bhoga* et *bhoktr* dérivent de la racine verbale *BHUUJ* : manger, jouir, faire l'expérience.

[13.](#) Cf. Lilian Silburn, *La Kuṇḍalinī* : « La Conscience, grâce à sa liberté, se révèle en tant que réalité interne et réalité externe, sans cesser d'être une prise de conscience de Soi », *Tantrāloka* IV.146. « Elle se manifeste en trois sphères successives : sujet ou feu, connaissance ou soleil et objet connu ou lune. Dans l'union intime (*mithuna*) du feu et de la lune s'effectue un échange réciproque à travers contraction et déploiement. De cette friction unitive du sujet et de l'objet, la Conscience plénière surgit », *Tantrāloka* IV.130. « Tout comme en s'unissant, *yoni* et *liṅga* émettent l'ambrosie, ainsi, de l'union de feu et de lune s'écoule l'ambrosie, aucun doute à cela », *Tantrāloka* IV.131.

[14.](#) *Tantrāloka* IV.132-133.

[15.](#) L'*asamprajñāta-samādhi* est un recueillement sans support, dénué de toute notion et donc parfaitement indifférencié, par opposition au *samprajñāta-samādhi*, absorption avec support (visuel, mental, etc.).

[16.](#) W.Y. Evans-Wentz, *Le Yoga tibétain et les doctrines secrètes*, Paris, Librairie d'Amérique et d'Orient, A. Maisonneuve, 1974.

[17.](#) À propos de la « voie directe », cf. Colette Poggi, *Les Œuvres de vie selon Maître Eckhart et Abhinavagupta*, Paris, Les Deux Océans, 2000 (rééd. 2016), p. 109 sq.

[18.](#) Une transposition intéressante de ce rapport entre feu temporel et essence dans l'espace cosmique rapporte que les sept régions inférieures *pātāla*, comme les sept régions supérieures, divines, existent aussi longtemps que brûle *Kālāgni* dans la région inférieure. Dès qu'il s'élève, la dissolution s'amorce.

[19.](#) Le feu du temps *kalāgni* est représenté sous la forme d'un immense brasier, détruisant irréversiblement le déroulement temporel.

[20.](#) Cf. le verset 77 du *Vijñāna Bhairava Tantra* sur cette attitude prise comme support de méditation car elle dissout, selon l'approche tantrique, les ultimes imprégnations mémorielles du corps subtil : « La suprême fusion (dans le Tout) se révèle au moment de la perception intuitive (de l'Univers) grâce (aux attitudes suivantes) : le repos de la mort, la fureur, la fixité du regard, la succion ininterrompue et la concentration sur l'éther » (Lilian Silburn, *Le Vijñāna Bhairava*, Paris, De Boccard, 1976, p. 118).

[21.](#) Lilian Silburn, *La Kuṇḍalinī ou l'Énergie des profondeurs*, Paris, Les Deux Océans, 1983, p.155.

22. Kalyani Mallik, *Siddhasiddhāntapaddhāti and Other Works of Nath Yogi*, Poona, Oriental Book House, 1954.

23. Le terme *mātrikā* (littéralement « petite mère ») désigne aussi l'énergie des phonèmes dans le Tantra shivaïte cachemirien notamment.

24. Le *Śrī-yantra* est un diagramme rituel symbolisant l'activité cosmique de la déesse *Tripurāsundarī*, aspect de la Śakti, l'Énergie cosmique. Se reporter dans la section « Le reflux ou la remontée vers l'origine », à la page 93.

25. Les quatre *Śrikantha*, « ceux dont la gorge est belle », font allusion au principe masculin, symbolisé par Śiva à la gorge bleue par le poison (épisode du barattage de la mer de lait d'où jaillit le poison) ; ils correspondent aux quatre triangles pointés vers le haut. Quant aux cinq *Śivayuvatī*, il s'agit des éléments féminins (*yuvatī* : jeune fille ou femme), incarnant la Śakti (Énergie universelle), représentés par les cinq triangles pointés vers le bas. Ces deux types de triangles résultent d'une division à partir du *bindu*, point central ici nommé *Śambhu*. Dans l'école cachemirienne *Kaula*, le diagramme symbolique appelé *navayonicakra*, « diagramme des neuf matrices », représente la cause originelle du monde, à travers les *nava-mūla-prakṛti* (« neuf causes productrices de l'univers »).

26. À propos de cette éminente indianiste, pionnière dans les études sur le shivaïsme du Cachemire, voir Jacqueline Chambron, *Lilian Silburn, une vie mystique*, Paris, Alhora, 2015.

27. Lilian Silburn, *La Kuṇḍalinī ou l'Énergie des profondeurs*, Paris, Les Deux Océans, 1983.

28. *Timée* 90.A.7.

29. Cf. dans l'*Encyclopédie des mystiques rhénans, d'Eckhart à Nicolas de Cues*, Marie-Anne Vannier *et alii* (dir.), Paris, Cerf, 2011, p. 70-71, la notice sur l'alchimie signée par Harald Schwaetzer (trad. Matthias Vollet) : l'ensemble des trois notions purification-transformation-union constitue un schéma de base. Nicolas de Cues, le théologien rhénan, rédigea un sermon ayant trait à l'alchimie, une science censée doter à la fois d'un pouvoir d'autotransformation de l'être humain et de transformation du cosmos, ces deux aspects étant en étroite relation. Les connexions micro- et macrocosmiques font ici écho à celles qui furent développées en Inde ancienne dans les Vedas, les Upaniṣads et les Tantras. Dans cette œuvre, la pierre philosophale est assimilée à l'eau de la vie ; pour en avoir connaissance, il faut percevoir les connexions terre-ciel. L'or du soleil est agent de transmutation du cœur et du ciel. Ce processus de cuisson-maturation par une énergie transformatrice est en analogie avec le yoga alchimique de Gorakṣa, faisant passer d'un état cru à un état cuit ; il est ancré dans la culture indienne : cf. Charles Malamoud, *Cuire le monde, rite et pensée dans l'Inde ancienne*, Paris, La Découverte, 1989.

30. Cf. Frédéric Lenoir & Ysé Tardan-Masquelier (dir.), *Encyclopédie des religions*, Paris, Bayard, 1997, p. 1077, ainsi que Farzeen Baldrian Hussein, *Procédés secrets du joyau magique : traité d'alchimie taoïste du x^e siècle*, Paris, Les Deux Océans, 1992.

31. Beurre clarifié employé dans les libations.

32. Dans son sermon *De l'homme noble*, Eckhart oppose l'homme intérieur, « nouveau », à l'homme extérieur, qualifié également de « vieil homme » : « L'autre homme qui est en nous

est l'homme intérieur ; l'Écriture le nomme l'homme nouveau, un homme céleste, un homme jeune, un ami et un homme noble » (trad. Wolfgang Wackernagel, *Ymagine denudari, Éthique de l'image et métaphysique de l'abstraction chez Maître Eckhart*, Paris, Vrin, 1991, p. 68).

[33](#). Catherine Despeux, *Traité d'alchimie et de physiologie taoïste*, Paris, Les Deux Océans, 1979, p. 54.

[34](#). L'alchimie taoïste, attestée dès le v^e siècle av. n. è. en Chine, est conçue comme un processus spirituel selon l'enseignement de Lao zi, né en 604 av. n. è. La théorie de l'élixir dans le Tao ne semble pas très éloignée de celle de l'*amṛta*, comme on en trouve l'expression dans l'*Atharva veda* en Inde ancienne, par exemple.

[35](#). Sur cette notion de *nei-tan*, voir Kristofer Schipper, *Le Corps taoïste : Corps social et corps physique*, Paris, Fayard, 1982, p. 226 sqq.

[36](#). Cf. K. Schipper, *ibid.*, p. 229 (voir note 95 *supra*).

[37](#). Terme clef des *Nāthayogin*, littéralement « inné », *saha-ja* (« né avec »), signifie « état non forgé, spontané » dans le sens de non artificiel, non fabriqué. On trouve également cette notion dans le bouddhisme, par exemple dans l'école *Sahajāyāna*, « Véhicule de l'Inné ou du Spontané », qui s'est développée au Bengale notamment (cf. L. Silburn, *Le Bouddhisme*, p. 329 sq.) ; pour Lalla (Cachemire, xiv^e s.) de même, l'expérience de *sahaja* correspond au Soi, à l'état par-delà le quatrième (*turyātīta*), qui est l'état le plus profond, sans pensée.

[38](#). Cf. Pierre Grison, *Le Traité de la fleur d'or du suprême Un*, Paris, éditions Médicis, p. 53-55. Les influences taoïstes et bouddhistes se mêlent dans ce traité.

[39](#). *Ibid.*, p. 9.

[40](#). *Ibid.*, p. 10.

[41](#). *Tao-tō king*, chap. LVI. Dans la note 3, p. 29, du *Traité de la fleur d'or*, l'auteur mentionne un passage des *Noms divins*, chap. IV, de Denys l'Aréopagite, qui est en résonance avec la notion de retour à l'origine : « L'âme, elle aussi, se meut. Elle se meut d'un mouvement circulaire lorsque, rentrant en soi-même, elle se détourne du monde extérieur, lorsqu'elle rassemble en les unifiant ses puissances d'intellection dans une concentration qui les garde de tout égarement, lorsqu'elle se détache de la multiplicité des objets extérieurs pour se recueillir d'abord en soi-même, puis, ayant atteint à l'unité intérieure, ayant unifié de façon parfaite une unité de ses propres puissances, elle est conduite alors à ce Beau-et-Bien qui transcende tout l'être, qui est sans principe et sans fin. »

[42](#). On peut se poser la question de l'appartenance de Gorakṣa (ou Goraknāth) à une lignée de *siddha* bouddhistes, ce qui est attesté par la mention de son nom dans diverses listes de *siddhācārya*. Cf. « L'origine du Vajrayana et les 84 siddhas » de Rahula Sankrtyayana, in *Recherches bouddhiques, Journal Asiatique*, vol. CCXXV, oct.-déc. 1934, p. 203-230. D'après Taranatha, Goraknāth aurait été tout d'abord bouddhiste, connu sous le pseudonyme d'Anangavajra, ou Ramanavajra.

[43](#). Philippe Cornu, *Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme*, Paris, Seuil, 1995.

[44](#). Voir pour la définition de ces termes Catherine Despeux, *Traité d'alchimie et de physiologie taoïste*, Paris, Les Deux Océans, 1979, p. 12-13.

[45.](#) Le terme Ainsité qui traduit l'expression sanskrite *tathātā*, littéralement "le fait d'être ainsi (*tathā*)" désigne la réalité telle quelle, la véritable nature des choses.

[46.](#) Catherine Despeux, *ibid.*, p. 13 : « Le *Xing* et le *Ming*, tout en étant localisés dans les parties physiques du corps (le cœur et les reins), ne sont pas pour autant des choses concrètes, mais bien plutôt des pôles autour desquels s'ordonne la vie d'un individu. »

[47.](#) Le terme *agra* désigne en sanskrit à la fois la cime et l'origine, et renvoie à l'unité primordiale.

[48.](#) L'emploi d'un « langage crépusculaire » (*sandhyā-bhāṣā*) – c'est-à-dire compréhensible par les seuls initiés – est courant dans les textes sacrés indiens, notamment dans le Tantra. Goraknāth, auteur *tāntrika*, à la suite des Nāths, l'utilise afin de ne pas divulguer aux non-initiés les connaissances ésotériques, il fait ainsi appel à une forme de parole polysémique. Cf. Pabitra Mohan Nayak, *Literary Heritage of Sone pur*, Orissa Review, May 2006. Il en est de même pour les textes du Vajrāyana.

[49.](#) *Ibid.*

-
1. Cf. l'Introduction de Tara Michaël in *Haṭhayoga-Pradīpikā*, Paris, Fayard, 1974, p. 19.
 2. La présence, auprès des rois, de maîtres *nātha*, est par exemple attestée au ^{xix}^e siècle à Jodhpur. L'influence d'un *rājaguru* auprès du roi se manifeste notamment par la constitution de bibliothèques richement dotées sur la tradition des *Nāths*.
 3. Le *Kaulajñānanirṇaya*, par exemple, en témoigne.
 4. Ces traités présentent un aspect très intéressant de la littérature en urdu, bengali, de l'Inde moghole.
 5. Cf. George Weston Briggs, *Goraknāth and the Kānphaṭa Yogīs*, Calcutta, YMCA Publishing House, 1958. Plus récemment : Tara Michael, Christian Bouy, Véronique Bouiller, James Mallinson, ainsi que la donation récente de Ram à la bibliothèque universitaire d'Aix-en-Provence, sous le nom de Ram-Koha, aujourd'hui accessible grâce au bibliothécaire en charge du fonds asiatique, Jean-Luc Bideaux, que je remercie de son aide précieuse. Parmi les nombreux manuscrits, figurent deux cent quarante-deux manuscrits sanskrits sous forme de microfilms, la plupart inédits et non traduits. Ces œuvres sont attribuées aux maîtres les plus influents des lignées *Nātha* et *Siddha* originelles : Matsyendranāth, Goraknāth, Adināth, Caurangi Nāth, Jalandara Nāth, Carpati Nāth, etc.
 6. Il s'agit de la tradition *Kula*, l'une des écoles principales du shivaïsme cachemirien non-dualiste, qui fait une large place à l'Énergie cosmique.
 7. Lilian Silburn, *La Kuṇḍalinī*, *op. cit.*, p. 145.
 8. Le filet d'Indra est un réseau immense tissé de bijoux à mille facettes qui se reflètent mutuellement ; cet ensemble symbolise pour les bouddhistes la coproduction conditionnée, c'est-à-dire l'enchaînement sans origine ni fin des phénomènes, interreliés par une relation de cause à effet.
 9. Dans son livre *Gorakhnāth and Medieval Hindu Mysticism*, Mohan Singh suggère que Gorakhnāth serait né au Penjab au ^{ix}^e siècle, alors que selon A.K. Banerjea, l'illustre fondateur de la secte *Nātha* aurait vécu soit au ^{vii}^e siècle, soit au ^{vi}^e, voire même avant, au ^v^e siècle. La tradition mêle à la fois des éléments historiques et anhistoriques, des légendes ou des mythes, composant ainsi une hagiographie de ce *yogin* alchimiste. Fut-il vraiment ce moine-soldat qui partit méditer dans le désert du Rajasthan ? Il y aurait rencontré un jeune prince *Rājput*, Bappa Rawal, qui devint son disciple, un *Gorakṣa*. Les villes de Gorkha au Népal et de Gorakṣapura au Kotala (Uttar Pradesh au nord de l'Inde, aujourd'hui Gorakhpur) célèbrent son nom. Pour d'autres, son existence traverse les ères cosmiques : le *Satyayuga* à Peshawar au Penjab ; le *Tretayuga* à Lahore, à Gorakhpur, à Hurmuj et à Dvaraka ; le *Dvaparayuga* au Gorakhmandi de Kathyawar ; le *Kaliyuga*.

[10.](#) Suivant Nāgārjuna, bouddhiste Mādhyamika, qui fut le maître du philosophe Nāgārjuna. Cf. Philippe Cornu, *Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme*, Paris, Seuil, 2001, p. 488.

[11.](#) Le terme *trimūrti* signifie « triple forme » et désigne les trois divinités présidant à la création, à la conservation et à la destruction : Brahmā, Viṣṇu, Śiva.

[12.](#) Cf. Shashibhushan Dasgupta, *Obscure Religious Cults as Backgrounds of Bengali Literature*, Calcutta, University Press, 1946, p. 9. Dans les pages suivantes (p. 10-11), l'auteur fait état d'autres légendes : Matsyendranāth serait né d'un poisson, d'où les anneaux auriculaires.

[13.](#) *Ibid.*, p. 211-212.

[14.](#) D'après Philippe Cornu, *Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme*, Paris, Seuil, 2001, p. 92.

[15.](#) Cf. André Padoux, *Comprendre le tantrisme*, Paris, Albin Michel, 2010, p. 327, ainsi que Véronique Bouiller, *Ascètes et rois. Un monastère de Kanphatayogis au Népal*, Paris, CNRS Éditions, 1997, à propos d'un temple *nāth* en activité au Népal.

[16.](#) Le *nirguṇa-Brahman* est l'absolu au-delà de toute détermination, *nir-guṇa* signifiant « sans qualité », « sans attribut ».

[17.](#) La racine *DĪV* signifie « rayonner », de là dérivent les mots *deva* (dieu), *daiva* (divin), *dyaus* (jour [*dies* en latin]).

[18.](#) En langage vernaculaire, *ulta* signifie « inversement, en faisant retour ».

[19.](#) Cf. illustration 3 Le Śrī-yantra chap. III, *Ambrosie et feu*, p. 65.

1. Sur cet éminent traducteur chinois de textes bouddhiques sanskrits (écoles Mādhyamika du *Yogaācāra* et du *Vijñānavāda*), cf. Radha K. Mookerji, *Ancient India Education*, Londres, Mac Millan & co, 1947, p. 503-534 et Anne Cheng, *Histoire de la pensée chinoise*, Paris, Seuil, 1997, p. 383-388 (orthographié Xuanzang).

2. Cf. Kṣemarāja, *Spandasamdhya*, chap. IX : « si les choses ne puisaient pas leur existence en une réalité unique, à la saveur de l'indifférencié (*sāmarasya*), elles ne pourraient venir à l'existence. »

3. Trad. Lilian Silburn, *op. cit.*, p. 114.

4. *Abhinavabhāratī*, M. R. Kavi 1926-1964 (ed.) : *The Nāṭyaśāstra with the commentary of Abhinavagupta*, (4 vols, Baroda, Oriental Institute (GOS 36, 68, 124, 145).

5. Louis Renou, *La Poésie de l'Inde ancienne*, Paris, PUF, 1942, p. 124.

6. Lallā (1320-1392), poétesse mystique cachemirienne, a créé un style nouveau de poésie chantée appelé *vatsun*. Elle est une figure spirituelle emblématique à la fois du shivaïsme et de l'islam, comme ses noms le suggèrent : Laleshvarī, Yogīshvarī, Lal ded Lal Arifa Lalishrī, etc., autant de reflets de sa double appartenance shivaïte et soufie. Elle est issue d'une famille brahmane, son père est shivaïte. Elle devient renonçante (*sannyāsin*), disciple de Shri Kantha, puis rencontre Shah Hamadan, le poète-philosophe originaire d'Iran, qui lui transmet la grâce et l'illumination. Composés en cachemiri, ses versets ont été traduits en anglais par Grierson, Temple, Kaul, et en français par Marinette Bruno et Colette Poggi in *Les Dits de Lalla*, Paris, Les Deux Océans, 1999. Nand Rishi (Sheikh Nur uddin Wali), son contemporain, fondateur de l'ordre des rishi islamiques du Cachemire, dira d'elle : « Cette Lalla de Padmapore, elle a bu son content de nectar divin, elle a été vraiment l'un de nos avatars, ô Dieu, accorde-moi semblable bénédiction. » Voici un aperçu de son style libre et vivant : « Ne cours pas après le scheik, le prêtre, le mollah, ne reste pas quarante jours dans la forêt, dans la mosquée, contrôle ton souffle en union avec Dieu. » Ou encore : « À la Mecque, à Médine, cherche intensément en esprit, c'est le plus court chemin. »

7. Verset 43 sq.

8. *Śiva-Saṃhitā*, II.

9. Expression consacrée significative d'une grande vénération.

10. *Samarasa-karaṇa* est le suprême idéal d'un *yogin*. C'est l'équivalent du *nirvikalpa-samādhi* (absorption profonde sans aucune caractéristique différenciée) ou l'expérience de Śiva comme conscience absolue. Le *yogin* voit le monde en lui et se voit dans tous les êtres du monde. Il voit et éprouve l'Unité, la félicité dans l'apparente diversité. La différence entre le Soi et le monde disparaît.

[11.](#) Ce sont les voies de l'activité, de la connaissance, de l'élan du pur amour, la non-voie.

[12.](#) Verset XXII.22-23.

[13.](#) Si son attribution à Gorakṣa reste hypothétique, du moins cet ensemble de versets a-t-il le mérite de restituer la doctrine des *Nāthayogin* avec précision.

[14.](#) Dans son commentaire à la *Mahārthamañjarī* de Maheśvarānanda (Paris, De Boccard, 1968, p. 89), Lilian Silburn cite un passage du *Samvidullāsa* du même auteur : « Si l'on prend le prescrit et l'interdit pour critères de la vérité, le (véritable) critère sera, en dernière analyse, Parameśvara lui-même car seul l'Omniprésent qui transcende tout peut faire du prescrit l'interdit et de l'interdit le prescrit. »