

HATHA-YOGA PRADIPIKA

Traduction C. Tikhomiroff

Chapitre 1

1) Je me prosterne devant le Maître originel, Sri Adînâtha, par qui fut enseignée la science du *Hatha-Yoga*. Cette science glorieuse resplendit comme une échelle pour qui désire atteindre les cimes du *Râja-Yoga*.

2) Ayant salué en son *guru* Nâtha lui-même, le *yogin* Svâtmarama entreprend cet exposé de la science du *Hatha* uniquement en vue du *Râja-Yoga*.

3) A ceux qui ne peuvent connaître le *Râja-Yoga*, tous égarés qu'ils sont dans les ténèbres résultant de la multiplicité des opinions, Svâtmarama dans sa compassion offre cet éclaircissement sur le *Hatha-yoga*.

4) Cette science du *Hatha*, a été connue en premier lieu par Matsyendra et Goraksha. Par la grâce de cette lignée de guru, le *yogin* Smâtmarama vint à la connaître.

5) Sri Âdinâtha, Matsyendra, Sâbara, Anândabhairava, Caurangi, Mina, Goraksha, Virupâksa, Bilesaya,

6) Manthânabhairava, Siddhi, Buddha, Kazithadi, Korantaka, Surananda, Siddhipâda, Carpati,

7) Kâneri, Pûjyapâda, Nityanâtha, Niranjana, Kapâli, Bindunâtha, Kakacandisvara,

8) Allama, Prabhudeva, Ghodâcoli, Tintini, Bhanûki, Nâradeva, Khandaikapalika,

9) et tant d'autres *Mahasiddha*, ayant par la puissance du *Hatha-yoga* brisé la férule de la mort, se meuvent librement dans l'Univers.

10) Le *Hatha* est la cellule où trouvent un asile ceux que tourmentent toutes les formes de souffrance. Le *Hatha* est la tortue qui supporte l'Univers, pour ceux qui sont adonnés à toutes formes de yoga.

11) La science de *Hatha* doit être gardée éminemment secrète par le *yogin* désireux de perfection. Gardée secrète, elle devient effective. Divulguée, elle perd sa force.

12) Le *Hatha-yogin* doit s'établir dans un pays bien gouverné, où les lois du *dharma* sont appliquées, où les aumônes en nourriture abondent, en un lieu à l'abri de tout trouble, et pratiquer à l'intérieur d'une petite cellule de la dimension d'un arc, exempte de pierres, de feu et d'eau, et située dans un endroit solitaire.

13) La cellule doit avoir une petite porte, être sans fenêtre, sans trou ni fissure, ni trop haute ni trop basse, correctement enduite d'une épaisse couche de bouse de vache, propre, absolument exempte d'insectes. L'extérieur doit être plaisant, agrémenté d'une grande salle ouverte en plein air, d'une plate-forme surélevée, et d'un puits, le tout entouré d'un mur d'enceinte. Telles sont les caractéristiques d'une cellule de yoga décrite par les Siddha experts en *Hatha-yoga*.

14) Prenant place dans une telle cellule, et libre de tout souci, il doit se consacrer exclusivement à la pratique du yoga, selon la voie enseignée par son guru.

15) Le yoga est interrompu par six obstacles : les excès de nourriture, les efforts trop violents, la loquacité, l'adhérence à des observances spéciales la fréquentation des gens, et l'instabilité.

16) Le yoga réussit grâce à six facteurs : l'énergie, la promptitude, la persévérance, la connaissance de la réalité ultime, la certitude, l'abandon des relations avec les gens.

La non-violence, la véracité, l'honnêteté, la continence, le pardon, la constance, la compassion, la droiture, la modération dans la nourriture, et la pureté physique et morale sont les dix *Yama*.

L'ascèse, le contentement, la croyance [en l'existence de la Réalité suprême et en l'autorité des *Veda*, le don, l'adoration de la divinité, l'audition de l'exposé des principes du yoga, la honte de se conduire contrairement aux injonctions des *Shastra*, la compréhension juste, la répétition des *Mantra*, et l'oblation sont appelés par les experts les dix *Niyama*.

17) La prise de posture *Asana* formant le premier élément du *Hatha-Yoga* est décrite tout d'abord. Elle a pour résultat la fermeté de la position, la disparition de toute maladie et la légèreté physique.

18) Je vais décrire quelques *Asana* adoptés par des *Muni* tels que Vasistha et des *yogin* tel que Matsyendra.

Svastikasana

19) Lorsqu'on a correctement inséré la plante de chaque pied entre la cuisse et le mollet (opposés), et qu'on est bien assis, le corps droit, c'est ce qu'on appelle le *Svastikasana*.

Gomukhasana

(*Asana* du mufle de vache)

20) On doit placer le talon droit du côté gauche du bas du dos et le talon gauche du côté droit du bas du dos c'est *Gomukhasana*, qui ressemble au mufle d'une vache.

Virasana

(*l'asana* du héros)

21) Placer un pied sur l'une des cuisses, cette cuisse se trouvant au-dessus de l'autre pied: cela est *Virasana*.

Kurmasana

(*Asana* de la tortue)

22) S'asseoir précautionneusement en comprimant l'anus avec les deux talons en ordre inverse (le talon droit du côté gauche et le talon gauche du côté droit) constitue le *Kurmasana*, ainsi savent les connaisseurs du yoga.

Kukkutasana

(*Asana* du coq)

23) Ayant pris la position de *Padmasana*, insérer les deux mains entre les cuisses et les mollets, et, les plaçant sur le sol, se soulever et se tenir en l'air, c'est le *Kukkutasana*.

Uttanakurmasana

(*Asana* de la tortue renversée)

24) Lorsque, partant de la posture du *Kukkutasana*, on joint les mains derrière la nuque, cela devient *Uttanakurmasana*, ressemblant à une tortue renversée sur le dos.

Dhanurasana

(*Asana* de l'arc)

25) Saisissant les deux gros orteils avec les deux mains, les tirer à soi jusqu'aux oreilles en bandant le corps comme un arc, s'appelle le *Dhanurasana*.

Matsyendrasana

(l'*Asana* de Matsyendra)

26) Le pied droit doit être placé à la base de la cuisse gauche, et le pied gauche contre le genou (droit), contournant le genou par l'extérieur. Que le *yogin* demeure dans cette position, saisissant ses pieds et le corps tourné dans la direction opposée. C'est l'*Asana* enseigné par Sri Matsyanâtha.

27) Cette posture de Matsyendra stimule le feu digestif, elle est l'arme puissante qui brise le cercle des maladies terribles. Sa pratique répétée confère aux hommes l'éveil de *Kundalini* et la stabilisation du nectar lunaire.

Pascimatanasana

(*Asana* de l'extension dorsale)

28) Ayant étendu les deux jambes sur le sol, droites comme des bâtons, il faut saisir les deux pointes des pieds avec les bras, et posant la région du front sur les genoux, demeurer dans cette position; c'est ce qu'on nomme *Pascimatasana*.

29) Cet asana prééminent. *Pascimatanasana*. fait circuler le courant vital à l'arrière du corps dans la *Shusumna Nadi*: Il ranime le feu digestif, amincit le ventre, et confère la santé.

Mayurasana

(*Asana* du paon)

30) Prenant appui sur la terre avec les deux mains, placer les coudes de chaque côté du nombril et soulever le corps dans l'espace tout en le gardant bien droit. On dénomme cette posture *Mayurasana*.

31) Cet *Asana* élimine rapidement toutes les maladies, à commencer par la dilatation de la rate et l'hydropisie, et vient à bout de tous les troubles. Il consomme entièrement toute nourriture malsaine ou prise en excès, vivifie le feu digestif, et digère même les poisons mortels.

Shavasana

(*Asana* du cadavre)

32) Etre allongé sur le sol comme un cadavre étendu sur le dos, c'est *Shavasana*. Cette posture dissipe la fatigue et apporte à l'esprit le repos.

33) D'entre les quatre-vingt-quatre *Asana* enseignés par Shiva, je choisis les quatre essentiels, et je vais les expliquer.

34) Ces quatre sont *Siddhasana*, *Padmâsana*, *Simhâsana* et *Bhadrâsana*, les meilleurs d'entre tous les *Asana*. Et même parmi ceux-ci, *Siddhâsana*, étant le plus confortable, doit être toujours pratiqué.

Siddhâsana

(l'Asana parfait ou Asana des Siddha)

35) Ayant appliqué la plante de l'un des pieds contre la région périnéale, on doit placer fermement l'autre pied au-dessus de l'organe sexuel. Pressant solidement le menton contre la poitrine, on doit se tenir droit, restreindre ses sens, et regarder fixement l'espace entre les sourcils. Ceci est proclamé le *Siddhasana* qui ouvre de force la porte de la libération.

36) Lorsqu'on place la cheville gauche au-dessus de l'organe sexuel, et qu'on dispose par-dessus la cheville gauche l'autre cheville de la même façon, c'est ainsi le *Siddhâsana*.

37) Certains l'appellent *Siddhâsana*, d'autres la connaissent comme *Vajrâsana*, certains la dénomment *Muktâsana*, certains encore la définissent comme *Guptâsana*.

38) De même qu'une alimentation mesurée est pour les *Siddha* le premier des *Yama*, et la non-violence le premier des *Niyama*, de même les *Siddha* considèrent le *Siddhâsana* comme le principal d'entre tous les *Asana*.

39) D'entre les quatre-vingt-quatre postures, *Siddhâsana* doit être pratiqué sans cesse, car il purifie les soixante douze mille *Nadi* de toute impureté.

40) Un *yogin* qui médite sur le Soi et mange avec modération pendant douze ans, arrive à l'accomplissement final par la pratique incessante du *Siddhâsana*.

41) Quel besoin des innombrables autres postures, lorsqu'on a atteint la perfection en *Siddhâsana*, et que le souffle est soigneusement restreint par la *Kevala kumbhaka* ?

42) Si seulement le *Siddhâsana* est maîtrisé et fermement établi, sans effort, de lui-même, apparaît le stade de suspension des fonctions de l'esprit (*Unmani kalâ*), et les trois ligatures (*Bandha*) s'effectuent sans difficulté, spontanément.

43) Il n'y a pas d'*Asana* qui égale *Siddhâsana*, pas de *Kumbhaka* comparable à *Kevala kumbhaka*, pas de *Mudrâ* pareille à *Khecari*; et pas d'absorption de l'esprit (*Laya*) semblable à celle en *Nâda*.

Padmasana

(l'Asana du lotus)

44) Placer le pied droit sur la cuisse gauche et de la même façon le pied gauche sur la cuisse droite. Saisissant fermement les deux gros orteils avec les mains passant par-derrière le dos, appliquer le menton contre la poitrine et diriger le regard vers la pointe du nez. Ceci est nommé par les *yogin* le *Padmasana*, destructeur de toutes les maladies.

45) Disposer sur les cuisses les deux pieds, la plante tournée vers le haut, Au milieu des cuisses, placer les deux mains la paume vers le haut semblablement.

46) Diriger le regard vers la pointe du nez, appuyer la langue contre la racine des incisives et le menton contre la poitrine, et lentement faire monter le souffle.

47) Cela est proclamé le *Padmâsana*, destructeur de toute maladie, difficile à atteindre pour l'homme ordinaire, accessible seulement aux sages de ce monde.

48) Prenant bien fermement le *Padmâsana*, joindre les mains en forme de coupe, et enfoncer fortement le menton contre la poitrine : tout en contemplant Cela dans le cœur, on doit maintes et maintes fois pousser vers le haut l'*Apâna vâyu* et pousser vers le bas le *Prâna* inspiré. Celui qui accomplit ceci atteint par la puissance de la *Sakti* à un éveil incomparable.

49) Le *yogin* établi en *Padmasana*, qui a la capacité de retenir le souffle inspiré à travers les *Nadî*, est un homme libéré, on n'en saurait douter.

Simhasana

(*l'Asana* du lion)

50) On doit placer les deux chevilles sous les testicules, de chaque côté de la *Shivani*, la cheville gauche du côté droit et la cheville droite du côté gauche.

51) Posant les mains sur les genoux, les doigts écartés. la bouche grande ouverte. l'esprit bien concentré, fixer le regard sur la pointe du nez.

52) Ceci est le *Simhâsana*, honoré par les héros d'entre les *yogin*, *l'Asana* excellent qui opère la coordination entre les trois *Bandha*.

Bhadrasana

(*l'Asana* bénéfique)

53) Placer les deux chevilles sous les testicules, de chaque côté de la *Shivani*, en gardant la cheville gauche à gauche et la cheville droite à droite.

54) Saisissant fermement avec les deux mains les côtés des pieds, les tenir fixement joints l'un à l'autre. Cela devient le *Bhadrâsana*, destructeur de toutes les maladies.

55) Les *Siddha* et les *yogin* l'appellent le *Goraksâsana*. En se tenant ainsi, la fatigue ressentie dans les *Asana* et les *Bandha* est dissipée.

56) les *Asana*, les divers types de *Kumbhaka*, la pratique des *Mudrâ*, l'écoute attentive du son intérieur (*Nada-anusamdhana*), ceci est l'ordre dans lequel les exercices doivent être exécutés dans le Hatha-Yoga.

57) Un disciple qui observe le vœu de continence, qui est mesuré dans son alimentation, qui est un renonçant, et se consacre entièrement au yoga, dans l'espace d'une année devient un *Siddha* (atteint la perfection), il ne faut pas mettre cela en question.

58) La nourriture onctueuse et savoureuse, qui laisse un quart de l'estomac vide, et qui est mangée pour la délectation de Shiva, voilà ce qu'on appelle alimentation mesurée.

59) La nourriture amère, acide, cuisante, trop salée, chaude, les légumes verts, le gruau aigre, les huiles, les grains de sésame, la moutarde, les boissons enivrantes, le poisson, la viande de chèvre et d'autres animaux, le lait caillé, le petit lait, le légume à gousse *kulattha*, les jujubes, les gâteaux de sésame, l'assa foetida, et l'ail, sont contre-indiqués (pour un *yogin*).

60) On doit connaître la nourriture qui ne convient pas (à un *yogin*) le repas réchauffé de la veille, qui est sec ou fade, totalement dépourvu de sel (ou trop salé), assaisonné de substances acides, la nourriture avariée, ou un régime prédominant en légumes, doivent être évités.

61) Dès le début de la pratique, on doit exclure de se consacrer au feu porteur d'offrandes, aux femmes, et aux voyages. Selon la parole de Goraksha : « Il faut éviter la proximité des gens malfaisants, ne plus s'occuper ni du feu sacrificiel, ni de femmes, ni de pèlerinages, renoncer aux bains de l'aube, aux jeûnes, et à tous les actes prescrits qui risquent d'être cause de souffrance pour le corps.

62) Les plus belles céréales comme le blé, le riz, l'orge le riz *sastika*, etc... , le lait, le beurre clarifié, le beurre frais, le sucre roux, le sucre raffiné, le miel. Le gingembre, les légumes en forme de fruits tels que le *patolaka*, etc... , les cinq légumes verts, le *mudga* et les autres variétés de lentilles, la pure eau de pluie sont recommandés pour les *yogin*.

63) Un *yogin* doit adopter une alimentation nourrissante, riche en graisses, abondante en produits laitiers, qui sustente bien les éléments constitutifs du corps, qui soit appétissante et délicieuse, mais appropriée.

64) Qu'on soit un jeune homme, un homme mûr, ou un vieillard, ou même malade et faible, on n'obtient la réalisation que par la pratique, par l'effort soutenu, par une attention infatigable à tous les aspects du yoga.

65) La réalisation vient à celui qui est constamment engagé dans la pratique yogique. Comment viendrait-elle à l'inactif? Ce n'est pas simplement en lisant les traités que la perfection en yoga peut naître.

66) Le port d'une certaine robe ne suffit pas à procurer la réalisation, pas plus que les discours à ce sujet. C'est la mise en pratique (des méthodes du yoga) qui est la seule cause de la réalisation. C'est là la vérité pure, on ne doit pas avoir de doute.

67) Les postures, les différentes sortes de *Kumbhaka*, et les autres divines techniques, tout, dans la pratique du *Hatha*, doit être appliqué, jusqu'à ce que le fruit du *Râja-yoga*, soit atteint.

Chapitre 2

1) Maintenant le *yogin* qui a dominé ses passions intérieures et qui a une alimentation équilibrées et modérée, après qu'il ait acquis la stabilité dans l'*Asana*, doit pratiquer selon les enseignements de son Maître le *Prânayâma*.

2) Quand la respiration est instable, le mental est instable, quand la respiration est stable, le mental est stable et le *yogin* atteint l'immobilité. C'est pourquoi l'on doit maîtriser la respiration.

3) On dit qu'il y a la vie dans le corps tant qu'il y a le souffle vital; la mort correspond au départ du souffle vital: c'est pourquoi il faut enfermer le souffle vital.

4) Lorsque les *Nâdi* sont obstruées par des impuretés, le *Prâna* ne peut circuler dans la *Shusumnâ*: comment peut-on alors atteindre l'état non mental ? Comment peut-on atteindre la réalisation finale ?

5) Quand le circuit entier des *Nâdi* obstrués par les impuretés devient pur, alors le *yogin* devient expert dans le *Prânayâma*.

6) C'est pour cela que le *yogin* doit pratiquer constamment le *Prânayâma* avec le mental imprégné de l'élément *Sattva*, jusqu'à ce que les impuretés qui se trouvent dans la *Nâdi Shusumnâ* soient éliminées.

7) Le *yogin* s'étant assis en *Padmâsana* doit inspirer le *Prâna* avec la narine gauche et, après l'avoir retenu le plus longtemps possible, qu'il expire avec la narine droite.

8) Ensuite il doit inspirer lentement le *Prâna* par la narine solaire jusque dans son ventre; après avoir effectué la rétention de souffle comme il a été dit, il doit expirer par la narine lunaire.

9) Ainsi doit-on inspirer avec la narine par laquelle on vient d'expirer, puis retenir le *Prâna* le plus longtemps possible et ensuite expirer doucement par l'autre narine, sans à coup.

10) Si l'on inspire le *Prâna* par *Idâ*, après l'avoir retenu, on doit expirer par l'autre *Nâdi*. Après avoir inspiré avec *Pingalâ*, et avoir retenu le souffle, on doit l'expirer par la *Nâdi* gauche. Chez ceux qui savent se dominer et qui pratiquent continuellement de la façon prescrite l'exercice de respiration alternée à travers *Idâ* et *Pingalâ*, l'ensemble des *Nâdi* est purifié en trois mois.

11) Il faut pratiquer les rétentions de souffle (dans le *Prânayâma*) quatre fois par jour: à l'aube, à midi, au crépuscule et à minuit, progressivement jusqu'à en faire 80 à chaque fois.

12) Cette pratique produit au stade initial une grande chaleur, au stade intermédiaire des tremblements et au stade ultime elle permet d'atteindre le lieu appelé la porte de *Brahmâ* (*Brahmârandhra*): C'est pour cela que l'on doit contrôler le *Prâna*.

13) On doit se frotter avec la transpiration produite par cet effort: grâce à cela le corps obtient force et légèreté.

14) Au début de la pratique une nourriture riche en lait et en beurre clarifié est prescrite; Quand la pratique est bien installée cette prescription devient inutile.

15) Comme un lion, un éléphant, un tigre ne peuvent être domptés que très progressivement, de la même façon doit-on faire avec le *Prâna*, autrement il détruit celui qui le pratique.

16) Toutes les maladies disparaissent grâce au *Prânâyâma* correctement exécuté. Par contre une pratique incorrecte engendre toutes sortes de maladies.

17) Le hoquet, l'essoufflement, la toux, les douleurs de tête, d'oreilles, d'yeux et d'autres maladies viennent du dérèglement du *Prâna*.

18) On doit inspirer le *Prâna*, l'expirer et le retenir selon la méthode correcte: ainsi obtient-on la parfaite réalisation de ses pouvoirs.

19) Quand les *Nâdî* sont nettoyées apparaissent sans aucun doute des signes extérieurs: minceur et beauté du corps.

20) En conséquence de ce nettoyage des *Nâdî* naît la capacité de retenir son souffle à volonté, le feu digestif se ravive, le son intérieur se manifeste et la bonne santé s'installe.

21) Celui qui souffre d'un excès de graisse ou de flegme doit, avant de commencer le *Prânayâma*, pratiquer les six actes purificateurs; les autres n'ont pas besoin de les accomplir parce que les trois éléments sont déjà équilibrés en eux.

22) Ces six actes sont: *dhauti*, *vasti*, *neti*, *trâtaka*, *navli* et *kapâlabhâti*.

23) Ces six actes qui sont des moyens pour purifier le corps doivent être tenus secrets; doués de qualités extraordinaires, ceux-ci sont considérés comme étant parmi les meilleures pratiques par les *yogin*.

Dhauti

(nettoyage interne)

24) On doit avaler lentement, selon les directives du Maître, une bande d'étoffe humide longue de 15 *hasta* (15 mains) et large de quatre doigts ; ensuite on doit la ressortir. Cette pratique est appelée *Dhauti*.

25) La toux, l'essoufflement, le dérèglement de la rate, la lèpre ainsi qu'une vingtaine de maladies dues au flegme sont éliminées grâce au pouvoir du *Dhauti-karman*, il n'y a, là-dessus, aucun doute possible.

Vasti

(lavement)

26) On se met dans l'eau jusqu'au nombril dans la posture *utkatasana*, on insère une canule dans l'anus ; puis on contracte le rectum et on exécute le lavement : ceci est *vasti-karman*.

27) Par le pouvoir de *vasti-karman* on peut vaincre toutes les maladies issues du vent, du feu et du flegme ; la dilatation de la rate, toutes formes de maladies abdominales et l'hydrophisie.

28) le *vasti* pratiqué dans l'eau pure, effectué régulièrement, améliore le fonctionnement des constituants du corps (*rasa, rakta, mâmsa, meda, asthi, majjâ, sùkra*), donne la beauté et détruit l'évolution de toutes affections morbides.

Neti

(nettoyage des sinus)

29) On introduit un petit cordon long de 40cm, bien lubrifié, dans une narine et on le fait ressortir par la bouche : ceci est appelé *Neti* par les *Siddha*.

30) *Neti* purifie la tête, procure la vision divine (subtile) et élimine rapidement toutes sortes de maladies qui peuvent se manifester au dessus des épaules.

Trâtaka

(nettoyage des yeux)

31) On doit fixer avec les yeux immobiles et l'esprit très concentré un petit objet jusqu'à ce que les larmes coulent : ceci est appelé par les Maîtres *Trâtaka*.

32) *Trâtaka* libère des maladies oculaires et barre la porte à l'indolence : c'est pour cela qu'il doit être tenu secret avec détermination, comme s'il était un coffret plein d'or.

Nauli

(nettoyage du ventre)

33) Les épaules étant inclinées, on doit agiter le ventre de gauche à droite avec la puissance d'un tourbillon: cela est appelé *Nauli* par les *Siddha*.

34) Ce *Nauli*, couronnement des exercices du *Hatha-Yoga*, ranime le feu gastrique affaibli, augmente la puissance de la digestion, donne une joie continuelle et détruit tous les malheurs.

Kapalabhati

(nettoyage du crâne)

35) Lorsque l'expiration et l'inspiration sont rapides comme un soufflet de forgeron, cette pratique est connue comme étant le *Kapâlabhâti* qui détruit les maladies issues du flegme.

36) Après avoir éliminé l'obésité, les désordres causés par le flegme, les impuretés, etc. grâce aux six actes, il faut pratiquer le *Prânayâma*: alors le succès sera obtenu sans effort.

37) Toutefois certains Maîtres disent que toutes les impuretés sont détruites par le *Prânayâma* et ne conseillent aucune autre action.

Gajakaranî

(l'acte de l'Éléphant)

38) Après avoir fait monter *Apâna* jusque dans l'œsophage, il faut vomir les substances contenues dans l'estomac. Ceux qui pratiquent progressivement cette technique peuvent connaître et maîtriser le circuit des *Nâdi*. Ceux qui sont experts en Hatha-Yoga appellent cette technique *Gajakaranî*.

39) Même Brahmâ et les trente dieux à cause de la terreur que leur inspirent la mort pratiquent intensément le contrôle du souffle vital: C'est pourquoi on doit pratiquer le *Prânayâma*.

40) Quand le *Prâna* est arrêté dans le corps, quand le mental est parfaitement concentré, quand le regard se fixe dans la *Shambavî*, qui peut avoir peur de la mort?

41) Quand le circuit des *Nâdi* est nettoyé par la pratique correcte du *Prânayâma*, le souffle vital pénètre aisément dans la *Sushumnâ* après en avoir percé l'ouverture.

42) Quand le souffle vital est entré dans cette voie du milieu le mental devient stable et paisible: cet état d'immobilité mentale est le stade appelé *Manonmani*.

43) Ceux qui en connaissent les règles pratiquent les différents types de *Kumbhaka* afin de réaliser l'état non mental. On obtient divers pouvoirs par la pratique de ces diverses *Kumbhaka*.

Kumbhaka bheda

(les différents types de *kumbhaka*)

44) Les *Kumbhaka* sont huit: *Sûryabhedana*, *Ujjâyin*, *Shitkârin*, *Shitali*, *Bhastrikâ*, *Bhrâmarin*, *Mûrcchâ* et *Plâvinî*.

45) La fin de l'inspiration doit être suivie par le *Bandha* appelé *Jâlandhara*. La fin de la rétention et le début de l'expiration doit être accompli avec *Uddîyâna-Bandha*.

46) Contractant simultanément la gorge et la partie basse du corps (périnée) et tirant vers le dos la région abdominale, le *Prâna* peut pénétrer dans *Brahmanâdi*.

47) Le *yogin* qui tire le souffle descendant (*Apâna*) vers le haut et qui pousse le souffle montant (*Prâna*) à la gorge vers le bas est libéré de la vieillesse et retrouve la vigueur d'un enfant de 16 ans.

Sûrya bhédana

48) Le *yogin*, s'étant mis en posture sur un siège confortable, inspire lentement l'air extérieur avec la narine droite.

49) Il retient son souffle jusqu'à la limite de ses propres capacités de sorte que le *Prâna* arrive jusque dans ses cheveux et au bout de ses ongles. Puis, le plus lentement possible, il doit expirer le souffle vital par sa narine gauche.

50) *Sûryabhedana* doit être pratiqué continuellement car il purifie la tête, détruit les malheurs issus d'un dysfonctionnement du vent ainsi que les maladies causées par les vers.

Ujjayin

51) La bouche étant fermée, on inspire lentement l'air par les deux narines, de façon à ce qu'il parcoure le corps de la gorge au cœur en produisant un son.

52) On doit retenir le *Prâna* comme indiqué précédemment pour expirer ensuite par la narine gauche. Ceci élimine les maladies de la gorge dues au flegme et augmente le feu gastrique dans tout le corps.

53) Cela aboutit à l'élimination des troubles dans les *Nâdi*, de l'hydropisie et des maladies qui concernent les constituants du corps (*dhâtu*). La rétention de souffle appelée *Ujjâyin* peut être exécutée aussi bien en étant immobile qu'en marchant.

Shitkârin

54) Il faut émettre le son «Shît» avec la bouche durant l'inspiration et expirer avec les seules narines: grâce à une pratique constante (de *Shîtârin*) on devient un deuxième dieu de l'amour (*Kâma*).

55) Celui qui pratique *Shîtârin* est vénéré par l'ensemble des *yoginî*. Il est Maître de l'émission et de la résorption. Ni la faim, ni la soif, ni le sommeil, ni la paresse ne se manifeste désormais en lui.

56) Grâce à cette pratique le *yogin*, libéré de toutes infortunes, acquiert une puissance inouïe et devient sans aucun doute le meilleur de tous les *yogin* du monde.

Shitali

57) Il faut inspirer l'air avec la langue. puis accomplir la rétention du souffle comme indiqué précédemment, et enfin expirer lentement l'air avec les deux narines.

58) La *Kumbhaka* nommée *Shitali* détruit complètement toutes les maladies de l'estomac, les désordres de la rate, etc., la fièvre, les crises de bile, la faim. la soif et tous venins ingérés.

Bhastrika

59) Quand on place ensemble les plantes des pieds, de la façon correcte. sur les cuisses, cela s'appelle *Padmâsana* qui élimine tout empêchement (dans la voie du yoga).

60) Après avoir pris impeccablement *Padmâsana*, le mental stabilisé. le coup et le dos parfaitement alignés. on ferme la bouche et on expire avec force par une narine.

61) Ainsi doit-on faire circuler le *Prâna* dans la poitrine, la gorge, jusque dans la tête en produisant un son. Puis l'on doit inspirer l'air avec force jusque dans le lotus du coeur.

62) Ensuite on expire de nouveau, comme précédemment indiqué, et on inspire, et ainsi sans arrêt. De la même façon que le soufflet est utilisé violemment par le forgeron,

63) de la même façon doit on faire méthodiquement avec l'air qui est dans le corps. Quand le corps se fatigue, on doit inspirer par la narine droite.

64) On ne doit pas attendre que la cage thoracique se remplisse, et fermer puissamment les narines, sans utiliser l'index et le majeur.

65) Après avoir exécuté *Kumbhaka* comme il est prescrit, on expire le *Prâna* par *Idâ Nâdî*. Ceci augmente le feu du ventre dans le corps et détruit les maladies qui ont leur origine dans la perturbation des éléments *vâta*, *pitta* et *kapha*.

66) Ce *Bhastrikâ* est auspicious, il réveille rapidement *Kundalini*, nettoie, donne du plaisir. Il élimine le blocage de *kapha* qui se trouve à la base du *Brahmanâdî*.

67) Il perce les trois nœuds (*granthi*) qui se trouvent immuablement le long de la *Sushumnâ*. C'est pour cette raison que ce *Kumbhaka* appelé *Bhastrikâ* doit être pratiqué sans faille.

Bhramarin

68) L'inspiration, particulièrement violente, doit produire un son similaire au bourdonnement d'une abeille mâle. L'expiration, très douce, doit produire un son pareil à celui d'une abeille femelle. Grâce à la pratique de cet exercice, béatitude et plaisir apparaissent dans la conscience des meilleurs parmi les *yogin*.

Mûrcchâ

69) A la fin de l'inspiration, *Jâlandhara* étant fermement mis, on expire lentement: Ceci est appelé *Mûrcchâ* qui donne joie et évanouissement de l'esprit.

Plâvini

70) Le *yogin* qui a le ventre plein de l'air qu'il a abondamment inspiré dans tout son corps flotte avec facilité sur une eau profonde, comme une feuille de lotus.

71) Le *Prânayâma* est connu comme triple: composé de *recaka*, *pûraka* et *kumbhaka*, *kumbhaka* est considéré comme double, l'un est *sahita* et l'autre *kevala*.

72) Il faut pratiquer *Sahita Kumbhaka* jusqu'à ce que l'on obtienne le succès dans *Kevala Kumbhaka* qui est la suspension. pleine d'aisance, du *Prâna* après que inspiration ou expiration aient disparu.

73) *Kevala kumbhaka*: c'est lui seul qui doit être appelé *Prânayâma*. Une fois que le *yogin* est devenu expert dans *Kevala Kumbhaka*, sans inspiration ni expiration,

74) il n'existe pour lui plus aucune chose difficile à obtenir dans les trois mondes. Celui qui est capable, grâce à *Kevala Kumbhaka*, de retenir son souffle autant qu'il le désire,

75) atteint le stade du *Râja-Yoga*. il n'y a aucun doute. Grâce au *Kumbhaka* s'éveille *Kundalini*, grâce au réveil de *Kundalini*, *shusumnâ* est débarrassé de ce qui l'obstruait et le succès dans le *Hatha-Yoga* est atteint.

76) Le *Râja-Yoga* ne réussit pas sans le *Hatha-Yoga*, pas plus que le *Hatha-Yoga* sans le *Râja-Yoga* ; c'est pour cela qu'on les pratique ensemble jusqu'à la réalisation finale.

77) A la fin de la rétention du souffle réalisée grâce à la *Kumbhaka* le mental doit être sans support. En fait au moyen de cette pratique, on se hisse au niveau du *Râja-Yoga*.

78) Les indices du succès dans le *Hatha-Yoga* sont la minceur du corps, le teint lumineux, l'audition du son intérieur, une vision extrêmement claire, la santé, le contrôle du sperme, l'accroissement du feu intérieur et le nettoyage complet du circuit des *Nâdî*.

Chapitre 3

1) De même que le Seigneur des serpents est le soutien de la terre avec ses montagnes et ses forêts, de la même façon *Kundalinî* est le support de toutes les pratiques du Yoga.

2) Lorsque la belle *Kundali* endormie est éveillée par la grâce du Maître. à ce moment tous les *chakra* et les *granthi* sont perforés.

3) Le sentier qui était vide devient alors la voie royale du *Prâna*: le mental n'a plus de support et la mort cesse d'exister.

4) *Shusumnâ* (le *Nâdî* central), *shûnyapadavi* (le chemin des 7 vides). *brahmarandra* (la porte de l'absolu), *mahâpatha* (la grande voie). *smashana* (le lieu de crémation), *shambhavi* (celle qui donne le bonheur), *madhya-mârga* (la voie du milieu) sont tous synonymes.

5) Pour cela il faut s'adonner avec force à la pratique des *Mudrâ* afin de réveiller la Déesse endormie à la porte de Brahmâ.

6) *Mahâmudrâ*, *Mahâbandha*, *Mahâvedha*. *Khecari*, *Uddiyânabandha*. *Mûlabandha* ainsi que le *bandha* appelé *Jâlandhara*,

7) *Karani* connu comme *viparita*, *Vajroli*. *Shakticâlana* sont les dix *Mudrâ* qui détruisent vieillesse et mort.

8) Ces *Mudrâ* révélés par *Adinatha*, d'origine surnaturelle, ils confèrent les huit pouvoirs du Yoga. Ils sont chéris par les *Siddha* et difficiles à maîtriser, même pour les êtres célestes.

9) Ils doivent être tenus impérativement secrets comme s'il s'agissait d'un coffre à bijoux. Comme on le ferait d'une relation intime avec une femme mariée. il ne faut en parler à personne.

MahâMudrâ

10) On comprime le périnée avec le talon du pied gauche et, après avoir allongé devant soi la jambe droite, on saisit fermement le pied droit avec les mains.

11) Tandis que l'on fait la contraction de la gorge. il faut essayer de faire remonter le *Prâna* vers le haut dans *Shusumnâ*. Grâce à cela. tel un serpent dérangé par un coup de bâton, *Kundalini* se réveille et se dresse comme une baguette,

12) La *Shakti* enroulée s'érige subitement:, à cet instant ceci entraîne pour les deux *Nâdi*, *Idâ* et *Pingalâ* qui sont court-circuités, un état de mort.

13) Puis on expire très lentement et sans violence. Voilà en vérité comme est décrit *Mahâmudrâ* par les puissants *Siddha*.

14) Toutes les afflictions sont détruites particulièrement les grandes causes de douleur (*klesha*) et la mort. C'est pour cette raison que les meilleurs parmi les sages la nomment *Mahâmudrâ*.

15) Après l'avoir pratiqué avec le côté lunaire du corps, il faut la pratiquer de suite avec le côté solaire. Quand on a fait un nombre de fois égal à gauche et à droite, on peut arrêter de pratiquer cette *Mudrâ*.

16) Il n'y a plus de nourriture indiquée ou contre-indiquée pour qui la pratique. Tous les aliments ayant n'importe quelle saveur, et même sans saveur, jusqu'aux poisons les plus dangereux, sont digérés comme s'il s'agissait d'une ambrosie.

17) Les maladies de celui qui pratique *Mahâmudrâ* sont éliminées, à commencer par la consommation, la lèpre, la constipation, les maladies abdominales, l'indigestion.

18) Voilà comment est décrite cette *Mahâmudrâ* qui confère les grands Pouvoirs aux hommes. Elle doit être réellement tenue secrète et ne pas être révélée à qui que ce soit.

Mahâbandha

- 19) Il faut placer le talon du pied gauche contre le périnée et le pied droit sur la cuisse gauche.
- 20) Il faut alors inspirer le *Prâna* et appuyer fermement le menton contre la poitrine, contracter l'anus et diriger le mental dans le *Nâdi* central.
- 21) Après avoir maintenu le souffle le plus longtemps possible, il faut expirer lentement. Une fois exécuté du côté gauche, cet exercice doit être fait du côté droit.
- 22) Toutefois certains pensent que dans cette occasion la contraction de la gorge doit être évitée et qu'il est possible de faire *Jihvâbandha* qui consiste à presser la langue contre les incisives.
- 23) Ceci arrête le mouvement ascendant du *Prâna* dans tous les *Nâdi* (sauf *Shusumnâ*). Ce *Mahâbandha* permet sûrement d'obtenir les *Siddhi*.
- 24) C'est un moyen supérieur pour se libérer du lien produit par le lasso de la mort. Il provoque l'union des trois *Nâdi* et permet au mental d'atteindre le *Keradâ* (*Ajnâ chakra*).

Mahaveda

- 25) Comme la beauté et le charme d'une femme sont vains sans un homme, ainsi *Mahâmudrâ* et *Mahâbandha* sont sans résultat s'il manque *Mahâveda*.
- 26) Le *yogin* assis en Mahâ-bandha. le mental bien concentré, doit faire une inspiration et arrêter fermement avec *Jâlandharabandha* le cours des souffles vitaux.
- 27) Après avoir mis les paumes de mains au sol, il frappe délicatement le sol avec les fesses. Le *Prâna* quitte les deux *Nâdi* et parcourt en vibrant le canal central.
- 28) Ainsi se produit l'union de la Lune, du Soleil et du Feu qui donne l'immortalité. Quand l'état de mort (dans *Idâ* et *Pingalâ*) est atteint, le *Prâna* doit être expiré.
- 29) Si elle est pratiquée *Mahâveda* donne les *Siddhi*, élimine les rides, les cheveux blancs et les tremblements. C'est pour cela qu'elle est pratiquée par les meilleurs d'entre les *yogin*.
- 30) Cette triade est le grand secret qui élimine la vieillesse et la mort, augmente le feu digestif et donne les pouvoirs surnaturels, tel *animan*.
- 31) Elle doit être exécutée tous les jours. huit fois, toutes les trois heures. A chaque fois elle donne plus de puissance et élimine les obstacles. Ce premier moyen de réalisation constitué par les trois *Mudrâ* peut être rapidement maîtrisé par ceux qui ont reçu un enseignement correct.

Khéchari

32) Quand la langue retournée à l'intérieur pénètre dans la cavité du crâne et que le regard est concentré entre les sourcils, ceci est *Khechari-mudrâ*.

33) On allonge progressivement la langue en l'incisant, en la manipulant et en la tirant jusqu'à ce qu'elle puisse atteindre l'espace entre les sourcils. Alors *Khechari* est réalisée.

34) Quand on a pris une lame polie, propre et assez coupante comme la feuille du *snubî*, on entaille avec prudence le frein qui se trouve sous la langue sur la dimension d'un cheveu.

35) Il faut ensuite appliquer sur la coupure du sel gemme et du myrobolan jaune en poudre. Au bout de sept jours il faut de nouveau tailler de l'épaisseur d'un cheveu.

36) Il faut faire cela correctement et régulièrement pendant six mois. A la fin des six mois le frein de la langue est coupé.

37) Après avoir retourné la langue vers l'intérieur, il convient de l'appliquer sur les trois *Nâdî*: ceci est *Khechari-mudrâ*, appelée également *Vyoma-chakra*.

38) Le *yogin* qui peut rester ainsi la langue tournée vers le haut durant la moitié d'un *Kshana*, évite les poisons, les maladies, la mort, la vieillesse.

39) Pour celui qui connaît *Khechari-mudrâ* il n'y a plus ni maladie, ni mort, ni fatigue, ni sommeil, ni faim, ni soif, ni torpeur.

40) Celui qui connaît *Khechari-mudrâ* n'est plus oppressé par les maladies, n'est plus concerné par le *Karma*, n'est plus emprisonné par le temps.

41) Cette *Mudrâ* est appelée *Khechari* par les sages parce que le mental se meut dans l'espace entre les sourcils et que la langue a atteint cet espace.

42) Le sperme du *yogin* qui a scellé la partie supérieure du palais avec la *Khechari* ne se répand plus, même s'il est caressé par une jeune femme pleine de désir.

43) Même si le sperme se met en branle et qu'il a déjà bougé dans les testicules, il peut être encore arrêté par la *Yoni-Mudrâ* et aspiré avec puissance pour prendre le courant ascendant. (*Urdhvaretas*)

44) Un tel Maître en Yoga, qui peut rester immobile avec la langue toulée vers le haut. Et qui peut boire le Soma, peut sans aucun doute vaincre la mort au bout d'une quinzaine de jours.

45) Le *yogin* dont le corps est saturé par le nectar lunaire devient éternel. Même s'il est mordu par *takshaka* en personne, le poison ne peut se répandre en lui.

46) Tout comme le feu n'abandonne pas le combustible, ni la flamme la mèche imbibée d'huile, ainsi la conscience incarnée ne lâche pas le corps plein de cette ambrosie lunaire.

47) Celui qui se nourrit régulièrement de viande de vache et boit la liqueur divine, je le considère comme un homme de haute lignée. Les autres gâchent leurs origines.

48) Le mot «vache» signifie la langue et son positionnement dans la partie postérieure du palais signifie «se nourrir de viande de vache». Ceci enlève les obstacles.

49) La «liqueur divine» est cette essence distillée par la lune qui est produite directement par la chaleur qui vient de l'insertion de la langue au fond du palais.

50) Si la langue touche constamment cette grotte qu'est le fond du palais. faisant ainsi couler la liqueur d'immortalité, elle expérimentera le goût salé, amer, acide, lacté. sucré, et celui comparable au beurre clarifié. Ceci guérit des maladies. détruit la vieillesse, protège de toute agression armée, donne immortalité. les huit *Siddhi* ainsi que celui de fasciner les jeunes filles célestes aux formes parfaites.

51) La bouche positionnée en hauteur et la langue fermant la grotte du palais, le *yogin* qui médite sur la superbe *Shakti* et qui boit la liqueur lunaire composée de cette onde qui coule goutte à goutte de la tête vers le lotus à seize pétales, libérée grâce au *Prâna*, par la puissance même du *Hatha-Yoga*, est délivré des maladies et vit très longtemps avec un corps lumineux et beau comme la tige d'un lotus.

52) Une grotte couverte de neige se trouve au sommet du mont *Meru*. Les sages affirment que la Réalité s'y trouve. Celle-ci est la source des tous les courants descendants. Le nectar suprême, essence du corps, s'échappe de la Lune ce qui produit la mort pour les êtres humains. Il faut donc l'immobiliser avec ce moyen merveilleux parce que d'aucune autre façon on ne peut obtenir la perfection du corps.

53) Cette grotte est le point de confluence des cinq énergies qui procurent la connaissance. Dans la pureté de ce vide se trouve la *Khechari*.

54) Il y a une seule vibration à l'origine de la création; un seul *Mudrâ*, la *Khechari*; une unique conscience qui est sans support; un seul état. le *Manomani* (non-mental).

Uddiyana-bandha

55) *Uddiyâna* est ainsi appelé par les *yogin* parce que grâce à lui le *Prâna*, après qu'il soit immobilisé. s'élève le long de la *Shusumnâ*.

56) Parce que le grand oiseau est prêt à s'envoler, le *Bandha* qui va maintenant être décrit se nomme *Uddiyâna*.

57) Attirer l'abdomen qui se trouve sous le nombril vers l'intérieur, contre la colonne vertébrale: voilà *Uddiyâna-bandha* qui. tel le lion. vainc l'éléphant de la mort.

58) Lorsque *Uddiyâna* est enseigné par un Maître il se réalise toujours naturellement. Celui qui le pratique sans arrêt, même s'il est vieux, redevient jeune.

59) Le *yogin* doit rétracter vers l'intérieur avec violence la région supérieure et inférieure du nombril. Qui pratique cela pendant six mois vainc sans aucun doute la mort.

60) *Uddiyâna* est le *Bandha* le plus important. Lorsque *Uddiyâna-bandha* est maîtrisé, la libération a lieu spontanément.

Mûla-bandha

61) En pressant les talons sur le périnée, on contracte l'anus en tirant *Apâna* vers le haut: ceci est nommé *Mûla-bandha*.

62) Ou bien on force *Apâna* - qui a un cours descendant - à aller vers le haut grâce à la contraction: ceci est appelé par les *yogin*, *Mulâ-bandha*.

63) Après avoir serré l'anus avec les talons on doit comprimer avec puissance et à maintes reprises le *Prâna*, jusqu'à ce que le souffle vital aille vers le haut.

64) Quand *Prâna* et *Apâna*, *Nâda* et *Bindu*, sont unifiés grâce à *Mûla-bandha*, on peut atteindre la perfection absolue du Yoga, il n'y a aucun doute.

65) Grâce à l'union entre *Prâna* et *Apâna* on obtient une diminution de l'urine et des excréments. Avec une pratique continuelle de *Mûla-bandha*, même celui qui est vieux redeviendra jeune.

66) L'*Apâna*, après avoir pris un cours ascendant, rejoint la région du feu. Alors la pointe de la flamme, pénétrée par le souffle vital, rentre en expansion.

67) Quant *Apâna* et le feu réunis atteignent le *Prâna*, chaud de nature, un feu particulièrement brûlant se développe alors dans le corps.

68) Surchauffée par cela, la *Kundalini* endormie se réveille entièrement. Elle se redresse en sifflant à la manière réelle d'un serpent heurté par un bâton.

69) De la même façon que le serpent rentre ensuite dans son trou, *Kundalini* pénètre dans *Shusumnâ-nâdi*. Voilà pourquoi les *yogin* doivent pratiquer jours et nuits *Mûla-bandha*.

Jalandhara-bandha

70) On contracte la gorge en pressant solidement le menton contre la poitrine. Ce *Bandha*, destructeur de la vieillesse et de la mort, est appelé *Jâlandhara*.

71) Ainsi est bloqué le filet des *Nâdi* et l'écoulement descendant de la liqueur qui vient, goutte à goutte, de la voûte céleste. Ce *Bandha* qui élimine tous les troubles de la gorge est dit *Jâlandhara*.

72) Grâce à l'exécution de *Jâlandhara-bandha* qui est caractérisé par la contraction de la gorge, *Amrita* ne tombe plus dans le feu du ventre et *Prâna* devient calme.

73) Avec la contraction déterminée de la gorge les deux *Nâdi* se ferment puissamment. On doit savoir que cette contraction est identique au *Chakra* du milieu qui contrôle les seize *Adhâra*.

74) Après avoir correctement contracté le périnée, on fait *Uddîyâna-bandha*. Ayant ainsi bloqué *Idâ* et *Pingalâ*, on peut faire monter le *Prâna* le long de la colonne vertébrale.

75) Grâce à cela le *Prâna* devient stable et c'est pour cela que ne surviennent plus la maladie, la vieillesse et la mort.

76) Ceux-ci sont les trois meilleurs *Bandha*, pratiqués par ceux qui ont des pouvoirs. Les *yogin* savent que ce sont les moyens pour obtenir la réussite dans toutes les pratiques du Hatha-Yoga.

77) Quels que soient les fluides qui coulent de la Lune à l'aspect merveilleux, tous seront dévorés par le Soleil. C'est la raison pour laquelle le corps s'use.

78) Il existe pourtant un excellent moyen pour abuser la bouche du Soleil. Celui-ci ne peut être appris même par l'intermédiaire d'innombrables textes sacrés mais seulement par l'enseignement du Maître.

79) Pour qui met son ventre en haut et son palais en bas, le Soleil se trouve en hauteur et la Lune en contre bas. Ceci, qui est dit position inversée, ne peut être appris que par l'enseignement du Maître.

80) Celui qui fait ce geste tous les jours voit son feu digestif ravivé et il est nécessaire de préparer une grande quantité de nourriture pour un tel pratiquant.

81) S'il a peu de nourriture, le feu digestif la consumera en peu de temps. Le premier jour il doit rester les pieds en l'air et la tête en bas pour quelques instants seulement.

82) Puis, jour après jour, on doit le pratiquer un peu plus. Après six mois les rides et les cheveux blancs disparaissent. Celui qui peut le pratiquer trois heures tous les jours vainc la mort.

Vajroli

83) Celui qui connaît bien *Vajrolî*, même s'il agit selon ses envies sans suivre les prescriptions du Yoga, celui-ci est un *yogin*, réceptacle des *Siddhi*.

84) Pour cela, je dirai les deux choses difficiles à obtenir pour quiconque: une c'est le lait, l'autre c'est une femme qui soit soumise à sa volonté.

85) Une homme ou une femme qui pratiquent correctement avec le sexe une contraction progressive vers le haut, atteignent la perfection dans *Vajrolî*.

86) En utilisant un tube adéquat, on souffle avec précaution et graduellement dans l'urètre, de façon à libérer le passage pour l'air.

87) Par la répétition de cette pratique on peut faire remonter le sperme qui serait dans le lieu des délices féminins. On peut ainsi préserver sa propre énergie qui a commencé à bouger en la faisant remonter.

88) Le connaisseur du Yoga qui préserve son sperme vainc la mort. La mort vient de l'émission du *Bindu*, la vie de la rétention du sperme.

89) Des odeurs voluptueuses émanent du corps du *yogin* qui retient son sperme. Tant que le *Bindu* est immobile dans le corps quelle raison y-a-t-il d'avoir peur de la mort ?

90) Chez les hommes le sperme dépend du mental et la vie du sperme. C'est la raison pour laquelle il faut contrôler avec force le sperme et le mental.

91) Celui qui connaît le Yoga, par la pratique intense de *Vajroli*, doit faire remonter son sperme avec son sexe. Ainsi préserve-t-il sa propre énergie et celle de sa compagne.

Sahajoli

92) *Sahajoli* et *Amaroli* sont deux types de *Vajrolî* qui ont des résultats identiques. Il faut mélanger à de l'eau de la cendre consacrée et de la bouse de vache.

93) Après avoir pratiqué l'union sexuelle selon la méthode de la *Vajroli*, dès qu'ils ont fini. l'homme et la femme. encore sous le charme de l'état de félicité. doivent masser leur splendide sexe avec ce mélange.

94) Ceci est nommé *Sahajoli*. pratique que les *yogin* doivent connaître comme efficace et bénéfique, qui donne la libération grâce à l'unification produite par le plaisir sexuel.

95) Cette pratique réussit seulement avec ceux qui en ont une parfaite maîtrise, qui sont résolus, qui voient la Réalité. qui sont libérés de l'égoïsme et non avec ceux qui sont avides.

Amaroli

96) Que l'on jette le premier flux du sperme à cause de son excès de bile et le dernier qui n'a plus de substance pour ne garder que la partie du milieu qui est fraîche. Voilà l'*Amaroli* prisé par les *Khanda-Kâpâlîka*.

97) Boire régulièrement le nectar d'immortalité en l'aspirant chaque jour du milieu de la région nasale et pratiquer correctement *Vajroli* est également appelé *Amaroli*.

98) Le fluide lunaire qui circule grâce à cette pratique doit être unit à la puissance de la conscience et maintenu dans la partie supérieure du corps. Ceci développe la vision absolue.

99) Si la femme, grâce à la maîtrise acquise par une pratique correcte, arrive à aspirer le sperme de l'homme tout en préservant sa propre énergie sexuelle par le moyen de *Vajroli*, elle est reconnue comme une vraie *Yogini*.

100) Elle ne perd sans aucun doute la moindre parcelle de son énergie sexuelle et dans son corps la résonance (*Nâdâ*) est devenu *Bindu*.

101) Ce *Bindu* et cette énergie sexuelle, après qu'ils se soient unis et stabilisés dans son propre corps grâce à la pratique continue de *Vajroli*, procurent tous les *Siddhi*.

102) Celle qui préserve son énergie sexuelle avec la contraction vers le haut est assurément une *Yogini*. Elle connaît le passé, le futur et a obligatoirement la capacité de se mouvoir dans l'espace.

103) Grâce à la pratique ininterrompue de *Vajroli* on obtient la perfection du corps. Cette pratique confère tous les mérites et aboutit à la libération en jouissant aussi du plaisir.

Shakticâlana

104) *Kutilangi, Kundalini, Bhujangî, Shakti, Ishvari, Kundalî, Arundhati* sont tous des synonymes.

105) Comme quelqu'un ouvre une porte avec une clé en utilisant la force, de la même façon avec le *Hatha-Yoga*, grâce à *Kundalini*, le *yogin* déverrouille la porte de la libération.

106) La Suprême Déesse est endormie. Avec sa tête elle ferme l'ouverture du chemin à travers lequel la résidence de Brahmâ - libre de toute souffrance - doit être atteinte.

107) La *Shakti Kundali* est endormie au dessous du *Kanda*, il en est ainsi, soit pour la libération du *Yogî*, soit pour l'esclavage de l'ignorant. Qui le sait connaît le *Yoga*.

108) La *Kundalî* est décrite par tout le monde comme enroulée à la façon du serpent. Celui qui met en mouvement cette *Shakti* est libéré, il n'y a aucun doute.

109) Il faut s'emparer avec violence de cette jeune veuve ascétique qui se trouve entre *Gangâ* et *Yamunâ*. Cela conduit à la demeure suprême de Vishnu.

110) *Idâ* est le vénérable Gange (*Gangâ*). *Pingalâ* est là rivière *Yamunâ*. La jeune veuve qui se trouve entre *Idâ* et *Pingalâ* est *Kundalini*.

111) Il faut réveiller ce serpent endormi en le saisissant par la queue. Après avoir abandonné son sommeil grâce aux pratiques du *Hatha-Yoga* la *Shakti* fuse vers le haut.

112) Matin et soir par mouvements circulaires, il faut agiter ce serpent qui demeure là, pendant environ une heure et demi, l'ayant saisie par la méthode du *Paridhâna*, après avoir inspiré par le *Nâdi* solaire.

113) Le *Kanda* mesure douze doigts en hauteur et quatre en largeur. On dit qu'il est doux, blanc et ayant l'apparence d'une étoffe enveloppante.

114) Se tenant en *Vajrâsana*, on saisit fermement les pieds avec les mains. Le *Kanda* se trouve alors près des chevilles et doit être pressé contre elles.

115) Le *yogin*, assis en *Vajrâsana*. après avoir fait bouger *Kundalî*, devra enchaîner immédiatement après le *Bhastrikâ* pour réveiller dans l'instant *Kundalî*.

116) Celui qui fait la contraction du Soleil et qui met en mouvement *Kundalî* ne doit pas avoir peur de la mort, quand bien même tomberait-il entre ses griffes.

117) Ainsi il faut qu'elle soit agitée sans appréhension durant deux *Muhûrta*. Dès qu'elle a pénétré un peu dans *Shusumnâ* il faut la tirer vers le haut.

118) Grâce à cela *Kundalinî* libère obligatoirement la bouche de la *Shusumnâ* et ainsi le *Prâna* peut-il y pénétrer spontanément.

119) Voilà pourquoi il faut secouer continuellement *Arundhatî* tranquillement endormie. La mise en action de son mouvement est la cause réelle par laquelle le *yogin* est libéré des maladies.

120) Le *yogin* qui met en route la *Shakti* détient les *Siddhi*. Quel besoin a-t-il d'autres discours. Il se défait de la mort comme si c'était un jeu.

121) Le *yogin* qui observe constamment la maîtrise sexuelle et la nourriture conseillée en quantité modérée, grâce à la pratique continue de l'ébranlement de *Kundalinî* obtient le succès au bout d'un cycle d'une quarantaine de jours.

122) Après avoir mis en mouvement la *Kundalinî*, il est conseillé de pratiquer le *Bhastrikâ*. Comment pourrait-il y avoir peur de la mort pour le disciple qui pratique sans arrêt cette méthode ?

123) Pour remuer les impuretés des 72 000 *Nâdî*, quel autre moyen de purification existe-t-il si ce n'est de continuer la pratique de l'ébranlement de *Kundalini*?

124) Le *Nâdî* central du *yogin* devient droite grâce à une ferme et continue pratique des *Asana*, du *Prânayâma* et des *Mudrâ*.

125) A ceux qui se sont libérés du sommeil par cette pratique assidue et qui ont le mental arrêté grâce au *Samâdhi*, *Shambhavî* et les autres *Mudrâ* accordent une réalisation parfaite.

126) Sans le *Rajâ-Yoga* la terre ne brille plus, sans le *Rajâ-Yoga* la nuit est inutile, sans le *Rajâ-Yoga* les *Mudrâ*. pourtant si merveilleux, ne resplendissent pas.

127) C'est avec le mental concentré que l'on doit s'adonner à toutes les pratiques concernant le *Prâna*. Le sage ne doit pas laisser vagabonder ailleurs le flux mental.

128) Ainsi ont été exposées par Adinâtha Shambu les dix *Mudrâ*. Chacune d'elles amènent de grands pouvoirs à qui possède la maîtrise du soi.

129) Celui qui transmet l'enseignement des *Mudrâ* selon la tradition de l'enseignement de Maître à disciple, celui-ci en vérité est un grand Guru, un Maître spirituel. Il est l'Absolu personnifié.

130) Celui qui est complètement absorbé dans l'enseignement de son Maître, qui est profondément concentré sur la pratique des *Mudrâ*, acquiert le pouvoir de jouer avec la mort ainsi que tous les autres pouvoirs surnaturels à commencer par celui de devenir aussi petit qu'un atome.

Chapitre 4

1) Hommage à Shiva, le Maître, source de *Nâda*, *Bindu* et *Kalâ*. Celui qui se donne entièrement à lui atteint l'état libre et lumineux.

2) Maintenant je vais expliquer la méthode supérieure qui permet d'atteindre le *Samâdhi*, celle qui permet de dépasser la mort, qui conduit à la félicité et procure la suprême béatitude du *Brahman*.

3) *Râja-yoga*, *Samâdhi*, *Unmanî* (état au-delà du mental), *Manonmanî* (abandon du mental), *Amaratva* (immortalité), *Laya* (résorption intérieure), *tattva* (réalité), *Shûnyâshûnya* (vide pur et non vide), *Para-pada* (lieu suprême), 4) *Amanaska* (arrêt du mental), *Advaita* (non dualité), *Nirâlamba* (état sans support), *Niranjana* (état lumineux), *Jîvanmukti* (libéré vivant), *Sahaja* (état spontané) et *Turya* (quatrième état au-delà la veille, le rêve et le sommeil), sont tous des mots synonymes.

4) De la même façon que le sel dans l'eau devient une seule et même chose avec l'eau au moment de leur union, quand l'*Atman* et le *Manas* fusionnent se produit le *Samâdhi*.

6) Quand le souffle a disparu et que le mental est absorbé, immobile à l'intérieur, une unité de vibration -s'apparentant à une saveur unique et immobile - se produit: elle est appelée *Samâdhi*.

7) Cette immobilité, cette union entre le Soi Universel et le Soi Individuel qui éclôt quand se produit la cessation de toutes les activités mentales est nommée *Samâdhi*.

8) Qui connaît en vérité l'immensité du *Râja-yoga* ? La connaissance, la libération, les pouvoirs surnaturels et l'immobilité sont acquis grâce au travail avec le Maître.

9) Sans l'amour du Maître il est difficile de renoncer à l'attachement sensoriel, de réaliser la vision de la Réalité et d'atteindre l'état de spontanéité naturelle.

10) Lorsque la Déesse Kundalini a été éveillée par différentes postures et divers gestes ou arrêts de souffle, alors l'énergie subtile de la respiration à son tour se dissout dans le Grand Vide (*Brahmarandhra*, la porte de l'Absolu).

11) L'état spontané est atteint sans effort par le *yogin* qui a renoncé au devenir et qui a éveillé en lui la *Shakti*.

12) Quand le *Prâna* perce la *Shusumnâ* et que le mental se dissout dans le Vide, alors celui qui connaît le Yoga atteint le Non-faire.

13) Ô immortel je te salue, Toi qui a même vaincu le Temps Dévoreur dans la gueule de qui tout cet Univers ainsi que l'ensemble de tout ce qui existe, mobile et Immobile, est englouti.

14) Quant la pensée est immobile et que le *Prâna* coule dans la *Shusumnâ*, alors se réalisent *Amaroli*, *Vajroli* et *Sahajolî*.

15) Comment la connaissance peut-elle surgir dans le manas tant que le *Prâna* bouge et que le mental n'est pas immobile ? Seul l'homme qui amène *Prâna* et manas à se dissoudre atteint la libération.

16) Le *yogin* doit toujours se tenir dans un lieu adapté à son mode de vie. Ensuite, lorsqu'il a appris à ouvrir la *Shusumnâ* et à y conduire le *Prâna*, Il doit l'amener à la dissolution dans le *Brahmarandhra*.

17) Le Soleil et la Lune délimitent le temps, formé des jours et des nuits. *Shushumnâ* dévore le Temps. Voilà le Secret.

18) Les 72 000 portes de la cage sont les *Nâdi*. *Shusumnâ* est la *Shambhavi-Shakti*, tandis que les autres *Nâdi* sont inutiles.

19) Quant on obtient la connaissance absolue et donc le contrôle de l'énergie du souffle, après avoir éveillé *Kundalini* en même temps que le feu intérieur du

ventre, on fait pénétrer cette énergie du souffle vital dans la *Shusurnnâ* sans que plus rien ne l'obstrue.

20) *Manonmani* est réalisée lorsque cette énergie du souffle vital circule librement dans *Shusurnnâ*. Si c'est le cas toutes les autres pratiques deviennent vaines pour le *yogin*.

21) Celui qui a immobilisé le souffle a également immobilisé le mental. Celui qui a immobilisé le mental a également immobilisé le souffle.

22) Le mental fonctionne grâce à deux causes: les *Vâsanâ* et le *Prâna*. Quand l'un des deux ne fonctionne plus, tous les deux s'immobilisent.

23) Dans le point où le mental s'absorbe se dissout le souffle. Dans le point où se dissout le souffle le mental s'absorbe.

24) *Manas* et *Prâna* sont unis comme l'eau et le lait le sont, et leurs mouvements sont égaux. Où est le souffle, le mental est en activité; où est le mental, le souffle est en activité.

25) Quand l'activité de l'un des deux devient nulle, celle de l'autre devient nulle également. Quant l'un des deux est activé, l'autre aussi. Tant qu'ils sont en mouvement il en est de même de l'activité des organes d'action et de connaissance. Lorsque *Manas* et *Prâna* sont immobilisés, l'état de libération peut survenir.

26) L'instabilité est la qualité essentielle commune au mercure (la pensée) et à *Manas*. Quant la pensée (le mercure) a été fixée et que le *Manas* est fermement immobilisé, il n'y a rien sur terre que l'on ne puisse réaliser.

27) Ô *Pârvati*, lorsque le mental et le souffle vital se sont évanouis toute forme de maladie l'est également. Morts (*Manas* et *Prâna*) ils permettent une nouvelle vie (celle de l'éveillé, le deux fois né). Ainsi bloqués ils donnent le pouvoir de se mouvoir dans l'espace.

28) Quant *Manas* atteint l'arrêt, *Prâna* fait de même: grâce à cela le sperme lui-même (*Bindu*) atteint l'immobilité. L'énergie sexuelle maîtrisée, ce *Bindu* génère une énergie purifiée qui assure une parfaite santé dans le corps.

29) *Manas* est le Maître des sens et le souffle vital est le Maître de *Manas*. La résorption Intérieure - *Laya* - est le Maître de *Prâna*. Celle-ci (*laya*) dépend de son primordial (*Nâda*).

30) Que, selon les points de vue, cette résorption à l'intérieur de soi puisse être appelée ou non délivrance (*Moksha*) l'évanouissement de manas et de *Prâna* n'en confère pas moins une béatitude indescriptible.

31) Quant l'inspiration et l'expiration ont cessé et que les perceptions sensorielles ont complètement disparu, que le corps et le mental sont absolument immobiles, alors le *yogin* peut atteindre la Résorption (*laya*).

32) Quant toutes les productions mentales ont été arrêtées et qu'il n'y a plus trace d'aucune activité, une dissolution indescriptible surgit, compréhensible uniquement pour qui l'a expérimentée, inexprimable en mots.

33) Le manas devient ce sur quoi l'on se concentre. La Nature éternelle (*Prakriti*) de qui proviennent les éléments et les sens ainsi que *Shakti* qui anime les êtres vivants, toutes deux se dissolvent également dans Cela qui est sans marque distinctive. 34) On s'écrie: "Laya ! Laya !». Mais quelle est la caractéristique de *laya* ? *Laya* est l'oubli de toutes les impressions sensorielles dû à l'arrêt des pensées (*Vâsanâ*).

35) Les *Veda*, les *Shâstra* et les *Purâna* sont comme une putain. Seule la *Shambhavi-mudrâ* est précieuse, comme une femme modèle.

36) Diriger son attention vers un point intérieur et bien que les yeux soient ouverts les paupières doivent rester immobiles et la vision extérieure disparaître: ceci est la *Shambhavi-mudrâ*, inconnue des *Veda* et des *Shâstra*.

37) Quand le *yogin* reste ainsi, le mental et le souffle vital absorbé dans la cible intérieure, avec les yeux immobiles ouverts ou même dirigés vers le bas, le regard vers l'extérieur mais ne voyant pas, voilà en vérité ce qu'est la *Shambhavi-mudrâ*. Lorsque celle-ci est obtenue par la grâce du Maître, se manifeste l'état de *Shambhu* qui est suprême Réalité indescriptible, ni comme vide ni comme non-vide.

38) Bien que les inestimables *Shambhavi* et *Khechari* soient différentes par la position ou le point de concentration, dans l'une et dans l'autre se trouve la béatitude du mental qui se dissout dans le Vide. dont la nature propre est félicité de la Conscience.

39) Après avoir dirigé le regard vers la lumière, on soulève légèrement les sourcils et l'on concentre l'esprit comme dans la *Mudrâ* précédente: ceci provoque instantanément *Unmanî*.

40) Certains sont pris dans les pièges des doctrines traditionnelles, d'autres dans les innombrables prescriptions védiques, d'autres encore dans la logique: aucun ne connaît le moyen d'éveil.

41) Avec les yeux mi-clos, le mental stable, le regard dirigé sur la pointe du nez, celui qui parvient à la résorption de la Lune et du Soleil par l'immobilité physique et mentale atteint ce lieu illuminé, germe de toutes les causes, essence suprême, qui est la totalité, resplendissant, qui est la superbe réalité. Qui a-t-il de plus à dire ?

42) La véritable adoration du *Linga* ne se fait ni de jour ni de nuit, mais seulement quand le jour et la nuit ont été détruits: alors l'adoration est continue.

Khechari

43) Quand le *Prâna* qui se trouve dans les *Nâdi* de droite et de gauche pénètre dans la voie du milieu, *Khechari-mudrâ* est établie en ce lieu, il n'y a pas de doute.

44) Le vide qui se trouve au centre entre *Idâ* et *Pingalâ* dévore le *Prâna*. Là est établie la *Khechari-mudrâ*: de nouveau c'est la vérité.

45) Au centre entre *Sûrya* et *Chandra* est un espace sans support. Cette *Mudrâ* établie ici dans le *Vyoma-chakra* s'appelle *Khechari*.

46) Cette *Khechari* dans laquelle coule le flot produit par la Lune est la bien aimée de Shiva lui-même. On doit accéder à la divine et incomparable *Shusumnâ* par son ouverture arrière et la remplir.

47) Mais il faut également remplir l'ouverture antérieure. C'est alors que la *Khechari* devient stable. La *Khechari-mudrâ* régulièrement pratiquée procure l'état *Unmani*.

48) La demeure de Shiva est entre les sourcils: c'est là que le mental est définitivement absorbé. Cet état est connu comme *Turya* dans lequel le temps n'existe plus.

49) On doit pratiquer *Khechari* jusqu'à ce qu'on réalise le sommeil yogique. Il n'y aura plus jamais de mort pour celui qui a obtenu ce *Yoga-nidrâ*.

50) Après qu'il ait déconditionné le mental de chacun de ses supports, le *yogin* ne pense plus à rien. Il se tient fermement immobile dans l'espace comme un vase immergé dans l'espace à l'intérieur et à l'extérieur.

51) Le mouvement du souffle extérieur et intérieur s'arrête, c'est une certitude. Le souffle et le mental atteignent en même temps l'immobilité dans leur cible commune.

52) Le *Prâna* de celui qui s'exerce jour et nuit, dans une pratique continue, à faire circuler son souffle dans la *Shusumnâ* finit par disparaître et par se dissoudre avec le mental dans le *Brahmarandhra*.

53) Il faut inonder le corps de la tête aux pieds avec l'Amrita. Ainsi peut-on acquérir un corps parfait, plein de force et d'énergie. C'est de cette façon que se termine la description de la *Khechari*.

54) Après avoir fixé le mental au cœur de la *Shakti* et conduit celle-ci dans le centre supérieur, contemplant l'esprit au moyen de l'esprit, il faut se concentrer sur le lieu suprême.

55) Il faut alors placer le Soi au centre de l'Espace (*khà*) et l'Espace au centre du Soi. Après avoir réalisé que tout n'est qu'Espace, Il faut arrêter la pensée.

56) Vide à l'intérieur et vide à l'extérieur, comme est vide une jarre dans l'espace. Plein à l'intérieur, plein à l'extérieur, comme pleine est une jarre dans l'océan.

57) Il faut alors ne plus se préoccuper ni de ce qui est extérieur ni de ce qui intérieur à soi. Renonçant ainsi à toutes les pensées, il ne pense plus à quoi que ce soit.

58) L'Univers entier n'est que le fruit des projections mentales. Le jeu incessant des pensées n'est aussi que création des projections mentales. Abandonne, Ô Rama, l'intellect fait de concepts: après avoir atteint la source de toutes ces modifications mentales, tu atteindras sans nul doute l'immobilité.

59) Comme le camphre dans le feu, le sel dans l'eau, ainsi fait le mental (*Manas*) quand il atteint la conscience incarnée (*atman*) en se fondant en elle.

60) Tout ce qui est connaissable est support de connaissance et la connaissance est le *Manas*. Quand connaissance et connaissable sont neutralisés en même temps, la voie de la dualité n'a plus de support.

61) Tout ce qui existe, tout ce qui est mobile ou immobile, n'est qu'une vision mentale. Quand *Manas* atteint l'état *Unmani* la dualité n'est plus perceptible.

62) C'est par le renoncement de la perception de tout objet de connaissance que le mental se dissout. Quand cette dissolution se maintient l'isolement final se produit.

63) C'est comme cela qu'on été précisément décrites par les Grands Maîtres des temps passés les différentes méthodes conduisant au Samâdhi, toutes basées sur leurs propres expériences.

64) Salut à toi *Shusumnâ*, à toi *Kundalinî*, au nectar lunaire, à *Manonmanî*, à *Mahâshakti*, qui êtes la source de la conscience.

65) Nous allons maintenant décrire la méditation sur le son intérieur, enseignée par Goraksha, qui est accessible même pour ceux qui sont dans la confusion et qui sont incapables d'appréhender ce qui se cache au-delà du visible.

66) Adinâtha a enseigné un très grand nombre de méthodes, toutes efficaces, pour atteindre la résorption (*Laya*). De toutes, l'écoute du son intérieur (*Nâda-anusandhâna*) est la meilleure.

67) Le *yogin*, assis en *Muktâsana*, après qu'il a fait *Shambhavi-mudrâ*, doit écouter, très concentré, le son intérieur perceptible dans l'oreille droite.

68) Les oreilles, les yeux, le nez et la bouche doivent être fermés avec les mains: on entend alors un son très clair et distinct dans la *Shusumnâ* purifiée.

69) Pour toutes les formes de Yoga Il existe quatre stades distincts: *ârambha*, *ghata*, *paricaya* et *nispatti*.

Arambha-avasthâ stade initial:

70) Lorsque le nœud de Brahmâ (*Brahmagranthi*) est percé la béatitude surgit du vide et à l'intérieur du corps des tintements variés deviennent audibles ainsi que le son non-frappé (*Anâhata-dhvani*).

71) Quand le son commence à être perceptible dans le vide, le *yogin* obtient un corps divin qui devient superbe, émanant un parfum exquis et libéré de toutes les maladies. Son cœur est comblé de joie et d'énergie.

Ghata-avasthâ, stade des unions dans le souffle arrêté :

72) Dans le second stade, lorsque l'union (Prâna et Apana) est réalisée, le souffle vital pénètre dans le Chakra de la gorge. Le *yogin* se pétrifie dans la posture, il acquiert la connaissance et devient semblable à un dieu.

73) Ainsi, après la perforation du noeud de Vishnu, dans le vide supérieur du chakra Vishuddha surgit comme une rumeur similaire au son des timbales qui annonce la béatitude suprême.

Paricaya-avastha. stade de la connaissance:

74) Au troisième stade on entend dans l'espace du chakra Ajnâ le son du tambour appelé Mardala. Le souffle vital atteint alors le Grand-vide (Mahâshûnya) (dans ce chakra) qui est le lieu de tous les pouvoirs (Siddhi).

75) Alors, lorsque la béatitude mentale est dépassée, une béatitude spontanée s'installe d'elle-même. Le *yogin* se trouve libéré de l'altération des constituants du corps, de la souffrance, de la vieillesse, de la maladie, de la faim et du sommeil.

Nispatti-avastha, stade ultime:

76) Un fois que le souffle vital a perforé le nœud de Rudra (*Rudragranthi*), il peut atteindre le siège de Shiva. C'est à ce stade ultime, celui de la réalisation, que surgit un son de flûte, et que résonne la note de la *Vinâ*.

77) Ce stade de l'unification mentale est nommé *Râja-Yoga*. Détenant la puissance d'émettre et de résorber son univers le *yogin* devient semblable à Shiva.

78) Que cet état soit ou ne soit pas la délivrance, il y a en lui une félicité continue. Celle-ci, produite par la résorption (*Laya*) est le fruit du *Râja-Yoga*.

79) Je considère que ceux qui pratiquent seulement le *Haha-Yoga* sans la connaissance du *Râja-Yoga* n'obtiendront jamais de résultats proportionnels à leurs efforts.

80) Selon ce que je sais, la méditation sur le point inter-sourcilier permet d'atteindre rapidement l'état *Unmani*: c'est le moyen le plus facile pour arriver au stade du *Râja-Yoga*. La résorption (*Laya*) dans le son intérieur se produit rapidement donnant ainsi une preuve convaincante.

81) Il n'y a que Gurunâtha qui connaisse la béatitude unique, au-delà des mots, qui croît dans le cœur des meilleurs *yogin* immergés dans le Samâdhi pendant la concentration sur le son intérieur (*Nâda*).

82) C'est sur ce son, que le *yogin* entend lorsqu'il a bouché ses oreilles avec ses mains, qu'il faut se concentrer jusqu'à ce que le mental s'immobilise.

83) Lorsque l'on se baigne continuellement dans ce son intérieur, les bruits extérieurs ne sont plus entendus. En quinze jours, le *yogin* qui a éliminé toutes formes de distraction atteint la félicité.

84) Pendant la phase initiale de la pratique on entend un son varié et sourd. Puis quand la pratique s'affine, on entend un son de plus en plus subtil.

85) Au début il semble que les sons viennent de la mer, d'orages impétueux, de timbales ou du tambour appelé *jhaijhara*. Au stade intermédiaire il semble que les sons sont produit par le tambour appelé *mardala*, par la conque, le gong ou le son du cor.

86) Au stade final on entend des sons qui ressemblent à des cloches, une flûte, à la *vinâ* ou aux abeilles. Tels sont les différents sons audibles à l'intérieur du corps.

87) Même lorsque l'on entend des sons puissants qui ressemblent à ceux produits par des nuages d'orages, par des timbales etc..., on doit chercher à appréhender en eux un son toujours plus subtil.

88) Bien que la pensée qui est de nature instable, puisse s'amuser en abandonnant un son grossier pour un son subtil ou en passant d'un son subtil à un son plus grossier, il faut tout de même qu'elle ne se dirige pas ailleurs.

89) Ou alors quel que soit le son sur lequel le mental se focalise au départ, sur celui-ci il doit se tenir stable et ensuite disparaître avec lui.

90) Comme l'abeille qui suce le nectar de la fleur ne prête pas attention à son parfum, de la même façon le mental fixé sur le son intérieur ne désire plus les objets sensoriels.

91) Ce son intérieur est le crochet capable de contrôler cet éléphant en rut qu'est le mental habitué à errer dans le jardin des objets des sens.

92) Le mental, capturé par le lien du son intérieur, devient stable: il atteint l'immobilité parfaite, tel l'oiseau aux ailes coupées.

93) Celui qui désire être un Maître absolu du Yoga, après avoir abandonné toutes les formes d'activités mentales, doit méditer uniquement sur le son intérieur, la pensée puissamment concentrée.

94) Le *Nâda* est le filet qui permet de capturer le cerf intérieur (le mental), il est aussi le chasseur qui tue le daim intérieur.

95) Le *Nâda* est le verrou qui permet de tenir immobile le cheval fou qu'est le mental. C'est pourquoi le *yogin* doit s'adonner continuellement à la méditation sur le *Nâda*.

96) Le mercure du mental (la pensée), fixé, abandonne sa mobilité grâce à la combustion engendrée par le soufre qu'est le *Nâda* et obtient la capacité de circuler dans l'espace qui est appelé «sans support».(*Nirâlamba*).

97) Grâce à l'écoute du son intérieur le mental, pris de mouvements saccadés comme un serpent, quand il a éliminé toutes autres causes et qu'il est absorbé uniquement dans ce son, atteint l'immobilité parfaite.

98) Le feu s'empare d'une bûche et disparaît avec elle une fois qu'elle s'est consumée entièrement. De la même façon le mental (*Città*) s'empare du son intérieur et disparaît en même temps que lui.

99) Lorsque l'organe interne est paralysé à l'image d'un daim fasciné par le son des cloches, il est facile de le mettre à mort si l'on est habile au tir à l'arc.

100) La résonance qui est entendue est celle du son non frappé (*anâhata*). A l'intérieur de ce son se trouve ce qui est à connaître (*Jineya*). A l'intérieur de ce qui est à connaître se trouve le Manas. C'est là où il s'immobilise, là est la demeure de Vishnu.

101) Tant que l'on entend le son intérieur non-frappé on se trouve dans le plan de l'espace (*akâshâ*). Au-delà on atteint le *Brahman* privé de son qui est le Soi suprême.

102) Toute chose qui est entendue sous la forme du son primordial est en réalité la *Shakti*. Ce en quoi tous les éléments universels (*tattva*) se dissolvent, qui est sans forme, c'est Shiva. Ainsi se termine la description de l'écoute du son intérieur.

103) Toutes les techniques du *Hatha* et du *Laya* sont seulement des moyens pour atteindre la réalisation du *Râja-Yoga*. L'homme qui a atteint le niveau du *Râja-Yoga* a déjoué la mort.

104) Le mental est la semence, le *Hatha* est le champ et le détachement est l'eau. Grâce à ces trois, *Unmani*, la liane qui exauce tous les désirs, surgit spontanément.

105) L'ensemble des obstacles personnels est détruit par la pratique continue de la concentration sur le *Nâda*. Il n'y a pas de doute que le mental et le souffle vital se fondent dans la conscience sans attribut.

106) Dans le stade *Unmanî* le *yogin* n'entend plus ni le son de la conque ni celui des timbales et son corps devient rigide comme un bout de bois.

107) Le *yogin* est alors libéré de tous les conditionnements de l'existence et sans pensées, il reste immobile ayant l'apparence d'un mort. Il a atteint la libération, sans aucun doute.

108) Le *yogin* immergé dans le *Samâdhi* n'est plus dévoré par la mort, ni lié par le Karman, ni dominé par quiconque.

109) Le *yogin* immergé dans le *Samâdhi* n'est plus concerné ni par l'odeur, ni par la forme, ni par le toucher, ni par le son, ni par lui-même ou quelqu'un d'autre.

110) Celui dans lequel le mental n'est ni endormi ni éveillé, qui est libre de souvenirs et d'oubli, qui ne meurt ou ne vit est en vérité un être libéré.

111) Le *yogin* immergé dans le *Samâdhi* ne distingue plus ni chaud ni froid, ni douleur ni plaisir, ni honneur ni déshonneur.

112) Celui qui, au centre de lui-même, se trouve dans un état de veille mais semble endormi et qui n'a plus ni inspiration ni expiration, est certainement un être libéré.

113) Le *yogin* immergé en *Samâdhi* est invulnérable quelle que soit l'arme, aucun être incarné ne peut le vaincre et il n'est asservi ni par les mantra ni par les yantra.

114) Tant que le souffle vital parcourant la *Shusumnâ* n'a pas pénétré la porte de l'Absolu (*Brahmarandra*), tant que le sperme n'est pas devenu immobile grâce à l'arrêt du souffle, tant que le mental n'a pas atteint l'état spontané grâce à la méditation, toutes les palabres sur la Connaissance ne sont que des discours faux et hypocrites.

Ici se termine le quatrième chapitre de la Hatha-yoga-pradipika composée par l'illustre *yogin* Svâtmarama, aussi appelé Cintamani, fils du très vénérable Sahajânanda.

Traduction; C. Tikhomiouff