

Sens et portée du Hatha-Yoga dans la tradition Natha

par Kamalakar Mishra, Professeur, Département de Philosophie et Religion, Université hindoue de Bénarès, Varanasi. (Traduction : Martine Huon)

I. L'importance de Gorakhnath

La période médiévale en Inde présente un aspect sombre et dégradé d'une part mais brillante et fertile d'autre part. Elle est sombre au sens où la grande culture de l'Inde antique, très rationnelle, libérale et dynamique, avait dégénéré en un obscurantisme vaniteux et des inégalités sociales fanatiques causées par le développement du système des castes et de l'intouchabilité, avec pour résultat une fossilisation de la culture indienne à cette époque. Mais cette période est également brillante au sens où beaucoup de saints yogis, de mystiques (bhaktas), de sages et d'écrivains inspirés nés à cette époque ont essayé de régénérer et de réformer la société indienne et de faire revivre les beautés de la culture antique. Ils ont aussi tenté de rétablir le caractère scientifique de la culture indienne et propagé le savoir et la sagesse fondés sur leur expérience spirituelle du yoga. Gorakshanatha, plus connu sous le nom de Gourou Gorakhnath, fut l'un d'eux, peut-être le meilleur. De tous temps en Inde, les sages et les yogis ont vérifié, confirmé et vécu la profonde sagesse de la culture indienne dans leur propre vie et ils l'ont enseignée à leurs disciples et au reste de la société. C'est ainsi que la culture indienne a survécu au cours des âges en dépit des attaques venant de toutes parts. Gorakhnath appartenait à cette classe éclairée. C'était un grand yogi, ascète et chef spirituel et un réformateur social dont l'impact a été ressenti dans toute l'Inde. Il a été un vrai Maître, "Gourou", dans le sens le plus noble du terme, est l'épithète qui s'applique le mieux à son nom.

L'importance particulière du Maître Gorakhnath réside dans les éléments suivants:

(a) Gorakhnath a rejeté les rituels mécaniques et compliqués du Karma-kanda (voie du karma) d'une part et le côté négatif d'un Sannyasa (renoncement au monde) tout extérieur d'autre part. Le but de la vie, selon la tradition indienne et réitéré par Gorakhnath, est de devenir heureux et de rendre les autres aussi heureux, en atteignant la réalisation de Soi par la pratique du yoga. Gorakh a souligné que la réalisation de Soi ne peut pas être atteinte par les rituels dénués de sens du Karma-kanda, pas plus que par un Sannyasa tout extérieur sans renoncement intérieur. Ce qu'il faut, c'est la pureté de cœur amenée par l'absence d'ego et le "Sarvatma-bhava" (le sentiment d'unité avec tous, c'est à dire l'amour universel) ; peu importe d'être "grhastha" (maître de maison) ou d'avoir fait vœu de Sannyasa. En outre, la manière de vivre qu'il a enseignée, la voie du yoga, est universelle, applicable à toutes les personnes tout le monde sans distinction de caste, de croyance ou de religion. Il a dit clairement que la voie du yoga n'est ni hindoue ni musulmane, ni d'aucune religion, elle les transcende.

(b) Bien que Gorakhnath (comme sa voie Natha ou Natha-Pantha) soit particulièrement célèbre pour les pratiques du Hatha-yoga et que les adeptes du Natha-yoga soient connus comme des Hatha-yogis, il ne s'agit pas d'un Hatha-yoga ordinaire. C'est en fait le Hatha-yoga avancé intégral qui comprend le Raja-yoga et spécialement l'Adhyatma-yoga. Gorakhnath a redressé le Hatha-yoga devenu ordinaire et l'a relevé au niveau spirituel. Le Hatha-yoga est la base qui soutient toutes les autres formes de yoga. Le Hatha-yoga est le corps du yoga et l'Adhyatma-yoga (le yoga spirituel) est l'âme du yoga ; et le corps et l'âme ne peuvent pas être séparés. Le yoga présenté par Gorakhnath est donc holistique ou intégral, incorporant tous les niveaux ou dimensions du yoga -physique, mental et spirituel-.

(c) Une des raisons de la grande influence de Gorakhnath sur la société et pour laquelle son yoga a été accepté facilement par les gens (même les gens peu instruits) est que Gorakhnath a été un grand synthétiseur et simplificateur. Le Jñana-yoga, le Bhakti-yoga et le Karma-yoga étaient devenus les trois formes les plus populaires de yoga spirituel, et ils étaient considérés comme distincts et différents les uns des autres. Mais Gorakhnath a présenté la synthèse des trois, et elle est beaucoup plus simple à comprendre, même par une personne ordinaire. Cela rend son yoga très intéressant et facilement intelligible. En fait, Gorakh appartient à cette lignée de saints et de mystiques qui présente la vérité d'une manière simple et synthétique. C'est peut-être la raison pour laquelle Gorakhnath, outre ses écrits en sanskrit, la langue officielle des lettrés de son temps, a très souvent parlé et écrit dans la langue du peuple. Il a utilisé le langage populaire (généralement utilisée par les saints) connu sous le nom de "Sadhukkadi-Bhasa" qui est un mélange de différents dialectes.

(d) Un facteur remarquable du Natha-yoga, initié par Gorakhnath, c'est que ce fut un mouvement spirituel en société. Gorakhnath expliquait que le yoga n'est pas seulement une discipline individuelle que l'on pratique seul mais qu'il est nécessairement lié à l'attitude et au comportement du pratiquant (le sadhaka) envers les gens qui l'entourent et envers la société en général. Pour atteindre la réalisation de Soi, le sadhaka doit nécessairement pratiquer le sentiment de son unité avec ce que l'on appelle les autres ("sarvatma-bhava"). Naturellement donc, il (ou elle) doit aimer et servir tous les

humains. Pour le bien de la société au besoin, le sadhaka peut essayer d'y amener une modification, en s'efforçant d'éradiquer les souffrances dues aux inégalités sociales, des castes et des intouchables. En aimant et en servant tous les êtres, le sadhaka atteint ce "sarvatma-bhava" qui est l'ingrédient facteur de l'état de réalisation de Soi. Gorakhnath a libéré la pratique yogique de l'individualisme et a montré sa relation nécessaire avec l'amour universel et le service envers la société. C'est une grande contribution du Natha-yoga.

(e) Puisque la lignée de Matsyendranatha-Gorakhanatha appartient à la tradition tantrique et que la voie Natha est clairement issue du Tantra, elle hérite de toutes les caractéristiques de la philosophie et de la pratique tantrique. Le monde est la manifestation de la Puissance Cosmique ou divine (Shiva-Shakti) ; le sadhaka doit donc considérer le monde comme sacré et, par conséquent, avoir une attitude de respect envers les objets du monde. Kundalini est cette Shakti cosmique qui sommeille en nous. Elle doit être réveillée et mise en mouvement pour retrouver Shiva, amenant le pratiquant à [se fonder dans la saveur de] l'état d'union de Shiva-Shakti (Shiva-Shakti-samarasya), qui est l'objectif du yoga.

En outre, Gorakhnath, suivant la ligne du Tantra, soutient que les désirs (spécialement le désir sexuel) doit être contrôlé non par le rejet et la répression mais par la sublimation. Le Brahmacharya (la conservation de l'énergie sexuelle) est nécessaire à la préservation de l'énergie vitale mais doit être réalisé non pas en supprimant la sexualité mais en la sublimant et en canalisant son flux dans l'amour, la Bhakti, la créativité esthétique, etc. La Femme doit être considérée non comme un seul objet de jouissance (Bhoga), mais comme l'objet de respect et de révérence ; elle doit être vue comme l'incarnation terrestre de la « Mère », la Shakti.

II. Le sens du yoga

Pour comprendre la portée du Natha-yoga il va être nécessaire et pertinent aussi de clarifier d'abord le sens du yoga en général. Le yoga peut être défini de deux points de vue : celui de son but ou finalité et celui de la technique ou la discipline employée pour parvenir à ce but. En ce qui concerne le but, le yoga est défini comme l'union ou la réintégration avec son propre Soi supérieur qui le véritable soi. Autrement dit, la réalisation de Soi est le but du yoga.

Dans la tradition indienne du yoga, notre propre Soi supérieur est conçu comme le Soi cosmique ou universel ou divin, le Soi de tous les Soi dans une relation analogue à celle de l'océan par rapport à ses vagues ; et les deux termes « réalisation de Soi » et « réalisation de Dieu » sont souvent utilisés comme des synonymes. Mais c'est bien le Soi, la Conscience la plus haute ou transcendante, qui est atteint ou réalisé par le yoga. Ainsi qu'on préfère l'appeler réalisation de Soi, ou de Dieu, ou atteinte de la Conscience, le but ou l'objectif du yoga est le même.

Tous les systèmes ou traditions de yoga s'accordent généralement pour considérer la réalisation de Soi comme le but du yoga même s'ils diffèrent quant à la véritable nature du Soi. Tout en concordant donc sur ce but, ils dépeignent différemment l'état de réalisation de Soi. La différence la plus remarquable entre les différents systèmes de yoga réside dans la technique. Le yoga est principalement la technique, le style de vie pratique ou la discipline pour atteindre le but de la réalisation de Soi. En Inde il y a deux traditions principales de yoga : la tradition du Samkhya et la tradition tantrique.

La tradition du Samkhya, représentée par les Yoga-Sutra de Patañjali, est acceptée avec des variations mineures par le Jaïnisme, le Bouddhisme et l'Advaita Vedanta classique. La tradition tantrique est représentée par la tradition Shaïva-Shakta (en particulier le Shivaïsme du Cachemire), le Tantrisme vishnouïte et le Tantrisme bouddhiste ou Vajrayana. Il est bien connu que dans la tradition du Samkhya (représentée par le Yoga de Patañjali), le yoga est défini comme la cessation des modifications ou du flux des pensées du mental (« yogas cittavrtti-nirodah »). Clairement cette définition est donnée du point de vue technique. Le but de cette technique, mentionné par Patañjali dans l'aphorisme suivant, est l'atteinte de la nature réelle de soi, l'état de pur Témoin (« drashta », celui qui voit) et non d'acteur (« tada drashtuh svarupe avasthanam »). « Cittavrtti-niroda » consiste techniquement à immobiliser ou complètement relâcher le mental. Puisque selon la tradition du Samkhya, la nature réelle du soi est d'être pur témoin (« drashta ») et non acteur (« karta »), l'état de « samadhi » le plus élevé est nommé « nirvikalpa-samadhi », un état de conscience sans pensée ni contenu.

Mais selon la tradition tantrique, la vraie nature de la Conscience ou du soi est dynamique. Le Soi est plein d'une activité naturelle et spontanée, appelée techniquement « spanda » ou « kriya », et qui diffère fondamentalement de l'action volontaire et laborieuse nommée « karma ». En conséquence l'état de « samadhi » le plus élevé selon la tradition tantrique, nommé « sahaja-samadhi », réalise l'unité ou la synthèse à la fois de l'immobilité et de l'activité, le deux en un. On peut l'appeler paradoxalement « activité sans action » pour signifier une activité complètement détendue et sans

effort. Dans l'état de « sahaja-samadhi » on est établi dans le Soi, ne faisant rien, et pourtant en même temps une activité spontanée s'écoule ou émane naturellement et automatiquement dans et par soi. Après que le mental a été complètement immobilisé par la pratique de « cittavrnti-niroda », la conscience ne reste pas inactive mais une activité spontanée (spanda ou kriya) en surgit automatiquement. Cela se produit car l'activité spontanée (« kriya » et non « karma ») est la nature même de la Conscience intérieure ou du Soi. Ainsi l'état de « sahaja-samadhi » comporte naturellement en lui les mérites du « nirvikalpa-samadhi ».

A la lumière des distinctions que nous venons de faire, il devient plus facile de comprendre pourquoi le Tantra définit le yoga, du point de vue technique, comme l'éveil de la Kundalini. Selon le Tantra, nous l'avons déjà souligné, la Conscience est force, énergie ou puissance (Shakti), bien sûr une énergie consciente (« citti-shakti »). Le yoga tantrique appelle symboliquement la conscience Kundalini. Le flux de la Kundalini est réellement le flux de la conscience aux différents niveaux de la personnalité – physique, mentale et spirituelle. Quand la Conscience est libérée des obstructions ou des impuretés, le flux de la Kundalini peut s'écouler. Cittavrnti-niroda est une des nombreuses et puissantes méthodes de purification de la conscience qui permettent de relâcher le flux de Kundalini. Le yoga tantrique de la Kundalini en comporte beaucoup d'autres. Le Tantra complète le Samkhya. La thèse de notre exposé est que le Tantra est un yoga complet qui synthétise en lui-même toutes les différentes formes de yoga. Les adeptes du Natha yoga suivant la ligne holistique de la tradition tantrique expriment le même point de vue dans leurs enseignements.

III. L'importance du corps et du yoga pour le corps

Bien que la conscience soit le principal sujet d'intérêt du pratiquant de yoga (le sadhaka), le corps devient tout aussi important car il est en corrélation avec la conscience. Le corps joue en fait un rôle nécessaire dans l'émergence de la conscience. Il est donc indispensable que le yoga soit relié au corps. Tout le sens donné au corps dans le yoga réside dans les points suivants :

(a) Le corps est le conducteur de la conscience. L'analogie avec l'énergie électrique convient particulièrement dans ce contexte. L'énergie électrique a besoin d'un véhicule, un fil conducteur par exemple, pour circuler et s'exprimer. De plus le fil conducteur doit être en bonne condition pour faciliter la circulation de l'électricité. Mais normalement le conducteur est opaque et donc il freine également le passage, produisant une déperdition du courant électrique et une baisse de tension. Le conducteur joue donc un double rôle : tout en servant de moyen de transport de l'électricité il y fait aussi obstacle. Des recherches scientifiques sont faites pour découvrir un super conducteur qui ne fait pas obstruction et donc ne cause pas de perte d'électricité. Les scientifiques ont découvert un tel super-conducteur (l'un d'eux a reçu un prix Nobel dans le domaine de la super-conductivité).

La conscience est comme le courant électrique et le corps comme le fil conducteur qui sert de véhicule au flux de la conscience. Puisque le corps aussi présente des obstacles internes, de la même manière il fait obstacle au flux de la conscience. Cependant de savants yogis ont trouvé le moyen de purifier le corps et de le libérer des éléments obstructifs. Ils ont découvert les techniques de yoga qui aident à enlever les blocages. Ce processus est nommé « shuddhi » (purification). La purification est décrite par divers termes du yoga comme « nadi-shuddhi » (la purification des canaux énergétiques), « tattva-shuddhi » (la purification des éléments), « cakra-shuddhi » (la purification des chakras), etc. Plus le corps est purifié, plus la conscience coule aisément et abondamment. Dans le langage du yoga, le flux de la conscience est symboliquement appelé le flux de Kundalini. Ainsi la purification (shuddhi) des cellules corporelles est nécessaire à l'écoulement de Kundalini.

(b) C'est un fait évident que la conscience est reliée et même liée au cerveau. Des changements dans l'état du cerveau produisent des changements d'état de conscience. Il est également vrai que la conscience se développe et mûrit avec le développement du cerveau. Par exemple la conscience d'un enfant ne se développe que lorsque le cerveau se développe et mûrit. Des déficiences dans le cerveau causent des déficiences dans la conscience de l'enfant.

La conscience est pour ainsi dire captive à l'intérieur du cerveau et l'ouverture de la conscience dépend de l'ouverture des plexus dans le cerveau. Les yogis réussissent à libérer leur conscience du cerveau et deviennent ainsi libres de faire fonctionner leur conscience sans l'aide du cerveau. Mais cela devient possible en amenant les changements requis dans le cerveau. Toutefois le changement dans le cerveau et ses centres nerveux ne vient pas seulement du yoga physique. Il requiert d'être saturé en plus par le yoga spirituel de la purification de l'ego. Si le yoga physique est nécessaire il n'est pas suffisant en lui-même.

(c) Selon la métaphysique tantrique (adoptée par Goraknath), il y a unité de substance entre le corps et la conscience ou l'esprit. Le corps est pour ainsi dire la forme solidifiée ou coagulée de l'esprit (la conscience), un peu comme la vapeur (de forme gazeuse) devient liquide sous forme d'eau et devient solide sous forme de glace. Le corps est de la conscience transformée, tout comme la glace peut être

transformée en eau et l'eau en vapeur. En d'autres termes le corps peut être spiritualisé. Les yogis avancés parviennent à transformer leur corps.

(d) Le Hatha-yoga est parfois appelé le yoga du corps car il comporte une partie physique mais le but du Hatha-yoga est aussi bien sûr la réalisation de Soi. La santé et la forme physique sont des bénéfices secondaires du Hatha-yoga. Nous avons déjà souligné que le nettoyage et la purification du corps facilitent le flux de Kundalini ou de la conscience. La conscience est le Soi et le Soi s'exprime au travers du corps purifié et de l'esprit purifié. La purification du corps et de l'esprit contribuent donc à la réalisation de Soi. Cependant la santé et la forme physique découlent naturellement et automatiquement de ce processus. Il est important de noter que négliger le yoga du corps peut entraver le processus de la réalisation de Soi car le corps non préparé qui présente des impuretés et des blocages peut résister au flux ou à l'éveil du Soi ou Conscience ou Kundalini.

IV. Les éléments du Hatha-yoga avancé ou intégral

(1) Le concept de Purification des obstructions ou blocages (shuddhi)

Avant de connaître les composantes du hatha-yoga avancé, il est nécessaire de comprendre le concept d'impureté physique, qui bloque le flux de la conscience et de l'énergie vitale. Le blocage physique peut être décrit avec des termes divers tels que : tension, rigidité, congestion, opacité, manque de souplesse, dureté, stress, etc. Nous pouvons comprendre cela à l'aide d'exemples. Ainsi, le corps d'un enfant ou d'un adolescent est plus souple et moins raide qu'un corps âgé ; de même le corps féminin comparé au corps masculin. C'est parce que les corps jeunes ont moins d'impuretés que les corps âgés et les corps féminins moins que les corps masculins. Quand le corps est tendu ou raide ou plein de stress, le flux de la conscience, comme celui de l'énergie, est bloqué. On appelle impureté ce qui obstrue. Pour faciliter la circulation voulue, il faut libérer le corps de son impureté. La pratique du hatha-yoga défait les tensions (la rigidité ou le stress) et apporte « shuddhi », la pureté au corps. Cela facilite le flux de la Conscience (ou Kundalini ou Soi).

La purification déclenche aussi la régénération des cellules corporelles, source de longévité et de santé du corps.

Il faut cependant préciser dans ce contexte que la véritable purification du corps, ou toute la purification désirée, ne vient pas du seul yoga physique ; il est nécessaire de pratiquer les techniques yogiques méditatives de purification de soi tout en pratiquant le Hatha-yoga. La pratique (ou sadhana) de la purification spirituelle est essentielle même pour la purification corporelle. C'est la pratique conjointe de la méditation de purification de soi et des techniques physiques du Hatha-yoga qui distingue le Hatha-yoga avancé (intégral) du Hatha-yoga ordinaire (réduit). Et donc le Hatha-yoga intégral ne consiste pas à ajouter de nouvelles pratiques supplémentaires au Hatha-yoga mais à le faire d'une manière complète différente (de ce qu'il est devenu couramment).

(2) Les postures

L'objectif immédiat des postures (asana) du yoga est de libérer le corps de ses tensions et raideurs pour le rendre souple et léger. Pour cela, nous courbons et étirons le corps, particulièrement la colonne vertébrale, de différentes manières. Le secret des postures est de fléchir et d'étirer le corps tout en le détendant et l'assouplissant consciencieusement et délibérément. Plus nous déliions le corps, plus le but de la posture est atteint. Quand on l'assouplit et le détend délibérément, le corps tend ensuite à s'étirer et à bouger naturellement et automatiquement, ce qui défait la tension et la rigidité. Le yoga est encore plus indispensable quand on avance en âge car le corps devient de plus en plus raide en vieillissant. Les personnes âgées ne parviennent plus à faire des postures à moins de les faire en relâchant délibérément le corps. La tension physique est ainsi éliminée et quand nous allons dormir il en résulte un repos du corps en profondeur (comme cela se produit en Yoga-nidra). Le corps ne peut pas prendre de repos profond si les tensions physiques ne sont pas d'abord dénouées.

Les Bandha (tels que Mula-bandha, Uddiyana-bandha et Jalandhara bandha -contraction de la « racine », du ventre et de la gorge-) font partie de la prise des postures. Ils produisent des effets comparables à ceux d'une puissante « acu-pression ». Les bandha sont réalisés en contractant fortement la partie concernée. Eux aussi défait les tensions. Les bandha peuvent être appelés « auto-acu-pression » et c'est exactement ainsi qu'il faut les faire.

(3) Le Pranayama

La même technique (assouplir et détendre) doit être adoptée dans le Pranayama. Le pratiquant assouplit ou détend délibérément tout le corps, spécialement l'appareil respiratoire et, faisant comme si le corps était un soufflet (bhastri), gonfle et dégonfle le « soufflet ». Gonfler fait automatiquement rentrer l'air et dégonfler le fait sortir. L'attention du pratiquant ne se porte pas sur le fait d'inspirer, et il

ou elle ne fait aucun effort pour inspirer, mais il est attentif à gonfler le soufflet du corps volontairement et l'inspiration s'ensuit automatiquement. L'inspiration est d'autant plus profonde que l'expansion est ample. On peut observer que quand on fait un exercice physique puissant (comme courir ou grimper les escaliers rapidement) automatiquement la poitrine gonfle plus, l'inspiration devient plus profonde et spontanément nous respirons plus bruyamment et profondément. Mais ici nous devons faire un soufflet non seulement de la poitrine mais de tout le corps -comme le font naturellement les chiens qui ont couru- et artificiellement et consciemment gonfler et dégonfler le « soufflet » pour produire une respiration profonde et sonore. Ce pranayama est donc une respiration profonde ou respiration avec le corps entier qui oxygène fortement le corps, expulse le dioxyde de carbone et purifie ainsi le corps. Il faut souligner dans ce contexte que la rétention de souffle (kumbhaka) n'a pas besoin d'être faite volontairement mais qu'elle est produite automatiquement par la respiration profonde. La respiration est un processus naturel d'oxygénation du corps et aussi de relâchement des tensions physiques. Mais quand le corps est chargé d'oxygène tout en étant complètement détendu, il n'a plus alors aucun besoin de respirer et la respiration s'arrête automatiquement ou reste suspendue (jusqu'à ce que le corps ait besoin d'oxygène à nouveau). Tel est le véritable sens du pranayama et c'est pourquoi les Yoga-Sutra de Patañjali définissent le pranayama comme « la cessation ou la suspension du processus d'inspiration et d'expiration » (svasaprasvasayoh gativicchedah pranayamah). Beaucoup d'espèces animales hibernent de cette manière et suspendent leur animation temporairement). Beaucoup de yogis y parviennent aussi, on appelle cela « jada-samadhi ». Ainsi, pas plus la pratique posturale que le pranayama ne doivent être faits en forçant. Le corps les réclame naturellement tous les deux et nous n'avons qu'à suivre et faciliter le processus naturel. La pratique du yoga facilite le processus de la vie.

(4) La purification spirituelle simultanée

La composante la plus importante du Hatha-yoga avancé consiste à saturer consciemment la pratique physique du hatha-yoga de techniques de purification spirituelle. On cherche généralement à amener la purification du soi indirectement par la pratique de disciplines spirituelles comme le Bhakti-yoga, le Jñana-yoga, le Karma-yoga, le Laya-yoga, etc. ; mais on peut aussi l'amener directement en exerçant la détermination (samkalpa) de devenir pur et ouvert. C'est à dire que nous pouvons directement nous rendre purs si nous le souhaitons. Cela signifie vouloir, souhaiter ou décider de devenir pur. « Devenir pur » peut être décrit par des termes synonymes comme « devenir ouvert », « sans égoïsme », « aimant », « s'abandonner à Dieu ou suivre la voie divine », « avoir un cœur noble », etc. La purification est le processus de changement intérieur, l'ouverture du cœur. Elle peut être accomplie volontairement et directement. On ne devient cependant pas pur d'un seul coup. Il faut pratiquer la purification quotidiennement.

Si le Hatha-yoga n'est fait que physiquement sans pratique de purification simultanée, il reste mécanique et sec spirituellement, et devient quelconque. Mais dans le Hatha-yoga intégral nous saturons toutes les pratiques (asana ou pranayama) avec la volonté ou l'idée de devenir pur. C'est à dire qu'à chaque pratique de Hatha-yoga est intégrée une pratique méditative pour devenir pur et clair ; et nous faisons les deux simultanément.

Toutefois nous pouvons et nous devons aussi pratiquer la pureté spirituelle indépendamment (de 'faire' du Hatha-yoga). Gorakhnath a dit que tout comme on se nourrit chaque jour on doit aussi purifier son cœur chaque jour. L'ego est le pilier auquel les autres impuretés s'accrochent. L'ego est donc la principale impureté. Philosophiquement parlant, l'ego est le principe de séparation et de limitation. Quand je me sépare ou que je me coupe des autres (ou des prétendus autres) et me limite à ma propre individualité particulière que j'appelle « je » ou « moi », voilà ce qu'on appelle l'ego. Quand l'ego disparaît, les autres impuretés ou obstructions disparaissent automatiquement. L'ego est le principal blocage ou empêchement au flux de la conscience (Kundalini), et il est donc le principal obstacle à la réalisation de Soi.

Il y a deux manières principales de dissoudre ou de réduire à néant l'ego. Elles sont complémentaires et constituent les deux aspects d'une seule et même sadhana (pratique) spirituelle. La première manière est la « Méditation » qui consiste à renoncer à l'ego (ou la conscience individuelle), en le fusionnant avec la Conscience cosmique transcendante (absolue ou divine, qu'on l'appelle Dieu, Brahman, Shiva, Shunya ou Tao). Cela se nomme « Laya-yoga », yoga de la « dissolution » (de l'ego) ; les yogis l'appellent aussi la pratique de « mourir » (à soi) tout en restant vivant. Quand le soi individuel (ego) s'abandonne au Soi cosmique ou suprême (ou Dieu), il perd alors son caractère obstructif et commence à servir simplement d'instrument ou de véhicule au travers duquel la Conscience absolue oeuvre et s'exprime.

L'autre manière, nommée « Advaita-bhava » ou « Sarvatma-bhava » consiste à ressentir qu'on ne fait qu'un avec les autres êtres et à souhaiter le bien de tous. En d'autres termes, c'est la sadhana de

l'amour universel. Bouddha l'appelait « Maitri-bhavana » (« Maitri » en sanskrit et « Metta » en pâli signifient littéralement 'amitié', mais Bouddha l'utilisait pour exprimer l'amour qui souhaite le bien de tous les êtres). Bouddha a codifié le Maitri-bhava (ou Advaita-bhava) sous forme d'un yoga méditatif et enseignait pour cultiver l'amour et la compassion grâce à cette pratique. Gorakhnath reconnaît et accepte ce type de sadhana.

La dissolution de l'ego et l'émergence de l'amour se complètent mutuellement. Plus l'ego fond, plus l'amour est libre de s'écouler, car l'amour est la nature même du soi intérieur. Et plus l'amour coule (ou est rendu libre de s'écouler par la pratique de Maïtri-bhavana), plus l'ego se dissout.

Ces deux approches mutuellement complémentaires sont en elles-mêmes autant des moyens qu'une finalité. Dans le domaine spirituel, les moyens et la fin deviennent un. Ce qui doit être atteint (comme objectif) est cela même qu'il faut pratiquer (comme moyen).

Dans la tradition tantrique on décrit ces deux approches par les termes « Atma-vishranti » et « Atma-prasara ». « Atma-vishranti » signifie « se reposer en Soi-même » ou « être dans le Soi » ; c'est en fait la dissolution de l'ego ou de la conscience individuelle dans la conscience cosmique (le Soi cosmique). « Atma-prasara » exprime 'l'extension' ou 'l'expansion' de soi-même à toutes les choses et tous les êtres ; c'est en réalité le sentiment de faire un avec tout qu'on appelle l'amour universel. « Atma-vishranti » et « Atma-prasara » sont les deux grandes catégories sous lesquelles on peut classer toutes les sadhana spirituelles du yoga. Toute sadhana tombera sous l'une ou l'autre rubrique. Et comme nous l'avons dit les deux sont complémentaires. Ou mieux elles sont les deux aspects simultanés d'une seule et même pratique ou les deux caractéristiques simultanées d'un seul et même état de conscience yogique. Une vague isolée, quand elle se dissout et fusionne avec l'océan (qui est sa véritable nature) ne fait plus qu'un avec l'océan et réalise naturellement son unité avec l'ensemble des vagues de l'océan. De même l'état sans ego est un état d'union (amour) avec toute chose et tout être. Le « Siddha » (celui qui est accompli) vit dans un état de conscience sans ego et reste établi dans le Soi (Atma-vishranti). Mais ce Soi n'est pas limité à un soi individuel en particulier, il est omniprésent dans tous les soi. Le Siddha ressent donc l'unité avec tous les soi (atma-prasara), et l'amour universel émane spontanément et s'écoule de cet état de conscience sans ego. « Atma-vishranti » et « Atma-prasara » sont donc les deux aspects simultanés d'une seule et même Conscience accomplie (siddha).

(5) Le Kundalini-yoga

Un autre aspect important du hatha-yoga avancé ou complet est qu'il peut être appelé Kundalini-yoga. Clarifions d'abord ce que Kundalini signifie vraiment. Kundalini est généralement considérée comme un pouvoir mystérieux endormi dans le chakra de la base (Muladhara). Mais il n'y a vraiment rien de mystérieux à propos de Kundalini. Kundalini est le nom symbolique donné à la Conscience dans le langage du yoga tantrique. Comme nous l'avons déjà expliqué, selon le Tantra, la conscience est une réalité dynamique : énergie ou puissance (Shakti). Puisqu'elle est énergie, elle agit, se meut ou coule, alors on parle du flux de la conscience ou du flux de l'énergie.

La Conscience ou Kundalini a deux niveaux : cosmique et individuel. Au niveau cosmique elle est créatrice du monde et nommée Kundalini-ma (mère). Dans la tradition tantrique la Puissance suprême, ou « Dieu » si l'on préfère ce terme, est conçue comme La Mère. En effet « Dieu » est en fait conscience (Citi ou Samvit) et cette conscience absolue crée ou s'auto-manifeste en faisant pour ainsi dire sortir le monde de son ventre, c'est pourquoi on qualifie de « Mère » la Conscience ou Kundalini ou Dieu.

Au niveau individuel, la Conscience ou Kundalini se limite à la personnalité individuelle. La Kundalini-mère cosmique et transcendante, tout en restant à l'échelle cosmique, s'individualise dans l'être humain et vit en lui sous une forme personnalisée, limitée, dormante ou latente. Mais elle n'y est pas totalement dormante : elle est pour ainsi dire mi-endormie, mi-éveillée. Kundalini un peu éveillée est déjà à l'œuvre dans la personne humaine. Tous les fonctionnements de la personne -vitaux, mentaux, spirituels- sont des fonctionnements de Kundalini. Si Kundalini s'arrête, la personne humaine est réduite à de la matière morte.

Les Kundalini individuelles (les moi individuels) sont en lien avec la Kundalini cosmique. La Kundalini cosmique ressemble à une centrale électrique universelle et les Kundalini individuelles aux différents points de consommation de l'électricité qui sont tous reliés à la centrale d'où vient l'énergie. La Kundalini cosmique pénètre dans le corps humain par le Muladhara (chakra racine) et s'élève vers le Sahasrara (chakra le plus haut).

Dans la personne individuelle Kundalini ne travaille pas à plein régime mais partiellement, à trois niveaux : (1) physique ou biologique, (2) mental ou intellectuel, et (3) spirituel.

(1) En devenant moins subtile, cette Kundalini prend l'aspect de « Prana » (énergie ou souffle vital) ; sa circulation oeuvre dans le corps en tant qu'activité vitale. Techniquement on la nomme « Prana-Kundalini ». L'éveil complet de « Prana-Kundalini » entraîne le rajeunissement du corps.

(2) Au niveau mental Kundalini active l'idéation ou la pensée dans toutes les formes de savoir, de désir, de sentiment, etc. Techniquement on l'appelle « Nada-Kundalini ». L'éveil de « Nada-Kundalini » se traduit par l'émergence de « Pratibha » (le talent ou génie).

Le développement de « Pratibha » dans ses formes tant cognitives que créatives dépend du degré d'éveil de « Nada-Kundalini ».

(3) Au niveau spirituel Kundalini active la réalisation spirituelle de la Conscience suprême. Techniquement c'est « Bodha-Kundalini ». L'éveil de « Bhoda-Kundalini » mène à l'illumination spirituelle, également nommée Réalisation de Soi, et analogue à « Advaita-bhava » ou « Sarvatma-bhava » (amour universel).

Beaucoup de gens ne comprennent de Kundalini que la « Prana-Kundalini » qui est l'expression biologique de Kundalini. Mais comme mentionné précédemment, il y a aussi les niveaux mental et spirituel de Kundalini, nommés respectivement Nada-Kundalini et Bodha-Kundalini. Le sens littéral du terme 'kundalini' est « serpent femelle enroulée ». Le symbole du serpent pour représenter la conscience est un vaste sujet qui ne sera pas développé ici par manque d'espace. On peut toutefois très brièvement souligner que l'énergie-Kundalini trouve son expression la plus puissante dans l'énergie sexuelle qui agit subtilement et très puissamment dans tous les domaines de la personnalité. Le serpent symbolise le sexe (Pourquoi ce symbole, voilà encore tout un sujet) et puisque la Conscience est Shakti (puissance ou énergie) son symbole, Kundalini, est appelé l'énergie-Kundalini ou la puissance du serpent. En outre dans la langue sanskrite le terme 'shakti' est grammaticalement du genre féminin. De plus dans la tradition indienne la femme est considérée comme l'incarnation de la Shakti. C'est pourquoi Kundalini-Shakti est symbolisée par un serpent femelle et précisément un cobra. « Naga » signifie cobra et « Nagi » la femelle du cobra est considérée plus féroce, plus active et plus puissante que le naga.

Venons en maintenant aux techniques pour réveiller Kundalini et la faire circuler dans le corps.

(a) Visualisation :

Il faut visualiser la circulation de la Conscience (Kundalini) de la base de la colonne jusqu'en haut (du chakra Muladhara jusqu'au chakra Sahasrara) comme un flot de lumière ou bien le courant d'une rivière. Visualiser aussi un océan de lumière ou d'eau au-dessus du Sahasrara et le flot de la rivière Kundalini qui se fond dans cet océan.

(b) Formation du pôle négatif par la méditation de purification dans la région au dessus de la tête :

C'est une loi pour le courant électrique de circuler d'un pôle positif à un pôle négatif ou « terre » où il s'arrête. Si l'électricité n'a pas de « terre » ou pôle négatif, elle ne peut pas circuler. Cela s'applique également à Kundalini. Le lieu sous le Muladhara est le point positif et celui au-dessus de Sahasrara est la « terre » ou pôle négatif. La « terre » peut aussi être nommée Shunya (le vide ou aspiration). Mais ce point 'terre' reste dormant ; à nous de créer ou d'activer la terre ou le vide, ce point négatif. Et la technique adéquate consiste à pratiquer la méditation de purification de soi dans cette zone. Il faut nous concentrer sur la zone au-dessus de la tête et méditer pour devenir pur et ouvert et pour abandonner notre moi. Il faut faire cela tout en visualisant le courant ascendant. Nous n'avons pas à 'pousser' le flux de Kundalini venant de Muladhara mais nous devons « tirer » ce flux à partir de Sahasrara. Sans la pratique de la méditation de purification, la 'terre' ou le vide (l'aspiration) ne sera pas créé et Kundalini ne coulera pas (vers la région de la tête). La méditation de purification est donc indispensable.

(c) Pratique du Laya-yoga :

Une méthode parente de la purification de soi qui facilite la montée de la Kundalini consiste à pratiquer le yoga de la dissolution ou de la fusion (Laya-yoga). Nous devons pour cela méditer sur la Conscience cosmique, transcendante ou divine, et nous exercer à fusionner notre conscience individuelle (conscience égotique) en elle. C'est la pratique yogique d'abandon de soi -abandon de la volonté égotique- à la Conscience et la fusion qui s'en suit. La Conscience se trouve tout autour de nous (et aussi dans le corps) mais du point de vue de la pratique yogique, il est plus facile et productif quand on médite sur la Conscience transcendante de la visualiser dans la vaste zone au-dessus du Sahasrara. Les yogis méditent sur la Conscience transcendante au-dessus de la tête et aussi autour du corps et fusionnent leur conscience individuelle en elle. Le corps peut être comparé à un iceberg flottant sur l'océan de la Conscience et en purifiant leur corps les yogis le fusionnent à l'océan (de conscience).

(6) Le Yoga-nidra

Une technique annexe très utile et efficace de l'Atma-vishranti, pratiquée dans le Hatha-yoga avancé, est ce que l'on nomme « Yoga-nidra » (le sommeil yogique). Dans le sommeil yogique le corps est allongé en repos profond ou relaxation profonde tandis que la conscience reste éveillée. Cette technique consiste à procurer un profond repos au corps comme à l'esprit. Le Yoga-nidra, accompagné de méditation Laya (fusion de l'ego ou conscience individuelle dans la Conscience transcendante) peut également mener à la réalisation de Soi.

Les quatre étapes de la pratique du Yoga-nidra sont les suivantes :

(a) S'allonger en état de relaxation et donner du repos au corps et au mental. Si le corps est fatigué, vous ressentirez la sensation plaisante de reposer les membres du corps. Prenez plaisir à cette sensation de repos jusqu'à ce que le corps récupère de sa fatigue. La première étape du Yoga-nidra est donc de savourer la sensation de repos du corps.

(b) La deuxième étape consiste à délibérément relâcher ou relaxer le corps entier comme on fait en Shavasana (la posture du cadavre). Relâchez et détendez toutes les parties du corps une par une et aussi l'ensemble du corps. Laissez à la fois le corps et l'esprit se reposer.

(c) La troisième étape est la visualisation du flux de Conscience (de Kundalini) sous forme d'un flot de lumière ou du courant d'une rivière de Muladhara à Sahasrara, comme nous l'avons mentionnée dans le contexte du Kundalini-yoga.

(d) La quatrième étape est la fusion de la conscience individuelle dans la Conscience transcendante comme on fait dans la pratique du Laya-yoga. Cela est aussi similaire à ce qui a été mentionné précédemment dans le contexte du Kundalini-yoga.

Le Yoga-nidra présente un double avantage. Il procure un profond repos au corps et au mental d'une part et il aide à atteindre la réalisation de Soi par la fusion de l'ego dans la Conscience cosmique d'autre part.

Pour conclure, toutes les composantes du Hatha-yoga avancé --les postures du yoga et le pranayama (tous deux pratiqués de la manière spéciale expliquée plus tôt), la pratique méditative de purification de soi, le Kundalini-yoga et le Yoga-nidra-- à elles toutes, en enlevant les impuretés et les blocages du corps et du mental, rendent la personne humaine apte à l'expression complète du flux de la Conscience (ou de Kundalini). Ce qui en fin de compte mène à l'état de réalisation de Soi où le monde entier est incorporé dans le Soi et une activité spontanément bénéfique émane naturellement du Soi en Sahaja-samadhi.
