

Éditions SARASWATI

Illustration de couverture : Shane Conroy  
*HAMSA, le cygne, représente la pureté, la sagesse et le discernement.  
L'âme individuelle douée de ces qualités émerge du lac Manasa, le lac de l'esprit.  
Une fois libérée, elle prend son essor dans le ciel de la Conscience suprême.  
Un croissant de lune, symbole de la présence de la Vérité,  
se lève sur le Mont Kailas, demeure du Seigneur Shiva, le témoin éternel.*

Édition originale en anglais : *I Am That*.  
Copyright © 1978, 1980, 1983, 1992, SYDA Foundation®.  
Tous droits réservés.

Édition en français : *Je suis Cela*.  
Copyright © 1979, 1981, 1996, SYDA Foundation®.  
Troisième édition, révisée en 1996.  
Tous droits réservés.

(Swami) MUKTANANDA, (Swami) CHIDVILASANANDA,  
GURUMAYI, SIDDHA MEDITATION et SIDDHA YOGA  
sont des marques déposées de SYDA Foundation®.

Traduction : Jacques Gontier  
Réalisation : Esperluette

ISBN : 2-910208-06-0

Toute représentation, adaptation ou reproduction, même partielle,  
par tout procédé que ce soit, électronique ou mécanique, y compris  
la photocopie, l'enregistrement ou tout système d'archivage,  
est strictement interdite sans l'autorisation écrite préalable de  
SYDA Foundation – Permission Department, 371 Brickman Road,  
PO Box 600, South Fallsburg, New York 12779-0600, USA.

# SWAMI MUKTANANDA JE SUIS CELA

LA SCIENCE DE HAMSA  
D'APRÈS LE VIJNANA BHAIRAVA

AVEC UNE PRÉFACE DE  
SWAMI CHIDVILASANANDA



PUBLICATION DU SIDDHA YOGA  
ÉDITIONS SARASWATI

# SOMMAIRE

SWAMI MUKTANANDA  
ET LA LIGNÉE SIDDHA

ix

PRÉFACE

xvii

LE SOI

3

LE MANTRA

15

HAMSA

27

LE SIDDHA YOGA

55

Notes / 63

Glossaire / 65

Autres Publications / 69

Ashrams et Centres  
de Méditation Siddha / 70



SWAMI  
MUKTANANDA  
ET LA  
LIGNÉE SIDDHA

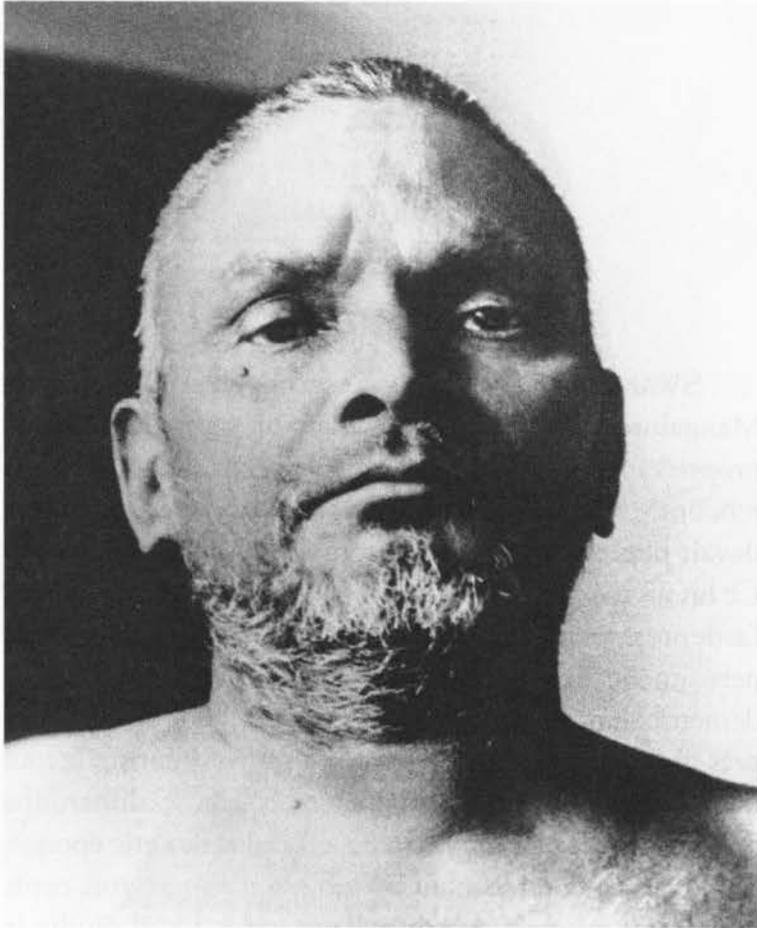


SWAMI MUKTANANDA



SWAMI MUKTANANDA est né en 1908 près de Mangalore, en Inde du sud, dans une famille aisée de propriétaires terriens. À l'âge de quinze ans, il fit la rencontre du grand saint Bhagawan Nityananda, celui qu'il devait plus tard reconnaître comme son Maître spirituel. Ce fut un tournant dans la vie du jeune garçon : poussé par l'ardente aspiration d'obtenir une expérience directe et personnelle de Dieu, il décida peu après de quitter la demeure familiale. Au cours de sa quête, qui devait durer près d'un quart de siècle, il accomplit à trois reprises le tour complet de l'Inde. Son premier maître fut Siddharudha Swami, l'un des plus grands saints et érudits de cette époque, qui vivait dans un ashram à Hubli, à quelque trois cents kilomètres au nord de son village natal. Là, il étudia le Védanta, prononça les vœux monastiques du *sannyāsa* et reçut le nom de Swami Muktananda : « Joie de la libération ».

À la mort de Siddharudha Swami, en 1929, Swami Muktananda, toujours en quête de celui qui lui accorderait

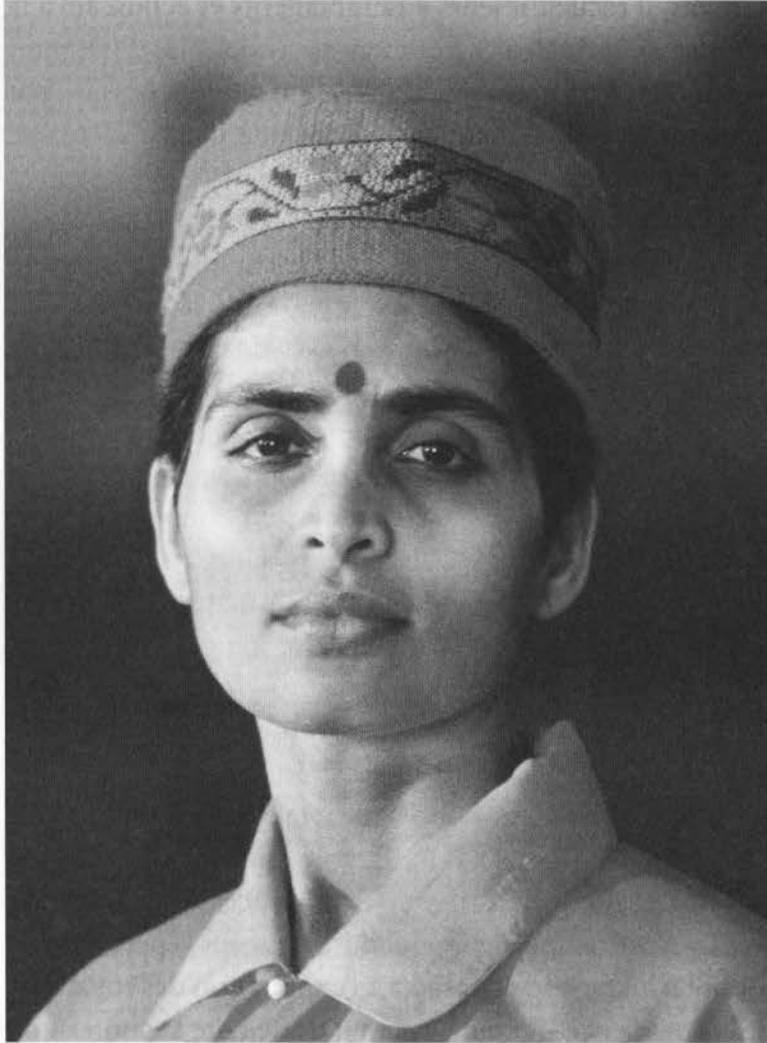


BHAGAWAN NITYANANDA

l'expérience de Dieu, visita de nombreux ashrams et séjourna auprès de plus de soixante maîtres. Pendant dix-huit ans, il recueillit leurs enseignements et acquit ainsi la maîtrise des principales Écritures de l'Inde et de différentes disciplines – du hatha yoga à l'art culinaire en passant par la médecine ayurvédique. Mais il n'avait toujours pas trouvé ce qu'il cherchait.

Finalement, l'un de ces grands saints l'envoya auprès de Bhagawan Nityananda, le Maître Siddha – c'est-à-dire le Maître spirituel accompli – qu'il avait rencontré tant d'années auparavant. Bhagawan Nityananda vivait alors dans le minuscule village de Ganeshpuri, situé à environ quatre-vingts kilomètres au nord-est de Bombay. Swami Muktananda reconnut en lui le Guru qu'il avait tant cherché, celui qui, comme il devait le déclarer plus tard, « mit un terme à sa vie errante ». C'est de Bhagawan Nityananda qu'il reçut Shaktipat, l'initiation sacrée des Siddhas, qui confère l'éveil de l'énergie spirituelle intérieure. Cette énergie, la Kundalini, constitue le potentiel divin de tout être humain, et son éveil permet d'atteindre les niveaux les plus subtils de l'expérience intérieure.

Cette initiation fit de Swami Muktananda un disciple, et dès lors il dédia sa vie à la voie spirituelle tracée par son Guru. Ce fut le début d'un processus intense de transformation intérieure qui dura neuf ans – période que Swami Muktananda consacra à l'exploration des royaumes de la conscience – et qui lui permit d'atteindre la purification totale de son être ; pour finir, il s'établit dans la plénitude et la félicité de son essence la plus intime. En 1956, comme



SWAMI CHIDVILASANANDA

le déclara Bhagawan Nityananda lui-même, « le voyage intérieur de Swami Muktananda était parvenu à son terme » : le disciple avait accédé à l'état de réalisation du Soi, l'expérience de l'union avec Dieu.

Même après avoir atteint le but de sa quête, Swami Muktananda demeura un disciple dévoué et continua de vivre paisiblement tout près de Ganeshpuri, dans un petit ashram où Bhagawan Nityananda l'avait envoyé. Pendant cinq ans, Guru et disciple vécurent ainsi, à un kilomètre l'un de l'autre. En 1961, peu avant sa mort, Bhagawan Nityananda transmit à Swami Muktananda le pouvoir d'octroyer la grâce et d'accorder l'éveil spirituel, apanage des Maîtres Siddhas. « Tu seras connu dans le monde entier », lui dit alors Bhagawan Nityananda.

Au cours des années qui suivirent, Baba – c'est ainsi que l'on surnommait Swami Muktananda – voyagea autour du monde pour transmettre aux chercheurs l'initiation Shaktipat qui déclenchait en eux le yoga spontané des Maîtres Siddhas. Il dispensa généreusement la grâce que son Guru lui avait octroyée, rendant accessible à un nombre exceptionnel de chercheurs ce qu'il appelait « la voie royale » du Siddha Yoga, une voie qui conduit à Dieu. En présence de Baba, ceux qui n'avaient jamais entendu parler de méditation auparavant goûtaient à une profonde paix intérieure, et cette expérience donnait à leur vie un sens et un éclairage nouveaux. Il accorda Shaktipat à de larges groupes de chercheurs auxquels il expliquait le mystérieux processus de transformation qui se produisait en eux. En même temps que s'étendait la renommée de Baba,

son ashram (à présent appelé Gurudev Siddha Pîth) ne cessait lui aussi de s'étendre et accueillait un nombre grandissant de visiteurs ; un peu partout dans le monde se créaient des ashrams et des centres de Siddha Yoga.

En 1982, peu avant sa mort, Swami Muktananda désigna pour successeur Swami Chidvilasananda, qui lui était dévouée depuis sa plus tendre enfance. À partir de 1973, elle l'accompagna dans ses voyages en Occident ; elle traduisait en anglais ses écrits et ses conférences, ainsi que ses nombreuses conversations impromptues avec les chercheurs. Ayant atteint dès l'enfance un haut niveau de développement spirituel, emplie d'une ardente aspiration pour Dieu, elle était devenue une disciple exemplaire dont le Guru guidait pas à pas la sadhana et qu'il préparait avec le plus grand soin à assumer sa succession. Au début du mois de mai 1982, Swami Chidvilasananda prononça ses vœux monastiques, et un peu plus tard, au cours du même mois, Swami Muktananda l'investit du pouvoir et de l'autorité de la lignée des Siddhas, l'héritage spirituel que lui avait légué son propre Guru. Depuis lors Gurumayi – nom sous lequel elle est à présent connue – accorde Shaktipat et enseigne les pratiques du Siddha Yoga à un nombre de chercheurs toujours croissant ; elle leur transmet le message essentiel de Swami Muktananda :

*Méditez sur votre Soi.*

*Honorez votre Soi.*

*Vénérez votre Soi.*

*Comprenez votre Soi.*

*Dieu demeure en vous, Il est vous.*



## PRÉFACE



NOUS AVONS TENDANCE À VIVRE sans trop nous poser de questions, sans jamais réfléchir très profondément sur le sens de notre vie. Nous recherchons les objets et les plaisirs susceptibles d'agrémenter notre existence, mais demeurons inconscients du trésor intérieur qui nous appartient. Dieu demeure en nous sous la forme de notre Soi intérieur ; pour la majorité d'entre nous, cependant, Il demeure invisible. Dans *Je suis Cela*, Swami Muktananda expose une méthode simple et naturelle pour découvrir cet être intérieur. Elle utilise le *prāna*, la force vitale sans laquelle nous ne pourrions exister.

Les *Shiva Sūtras* disent : *naisargikah prānasambandhah*, « La Conscience pure est naturellement liée au prana »<sup>1</sup>. Quand la Conscience divine commence à descendre dans la manifestation, explique le shivaïsme, elle se transforme tout d'abord en prana, la force vitale universelle. Les deux formes principales qu'elle emprunte chez l'individu sont l'inspiration et l'expiration. C'est pourquoi la manière la plus

facile de parvenir à l'union avec le divin consiste à utiliser le prana, l'essence de tous les êtres vivants. Il nous conduit à *pūrno'ham vimarsha*, la parfaite conscience du « Je », la conscience de notre propre Soi.

Dans la *Bhagavad Gītā*, le Seigneur déclare : *yajñānām japayajño'smi*, « Parmi les sacrifices, Je suis le sacrifice du japa »<sup>2</sup>. Le japa, c'est la répétition mentale d'un mantra. Le Seigneur ne dit pas que la répétition du mantra nous permettra de parvenir jusqu'à Lui ; Il affirme être ces syllabes elles-mêmes.

Dans la tradition indienne, on trouve un grand nombre de textes traitant du japa. Certains d'entre eux indiquent les mantras qu'il convient de répéter et le nombre de répétitions nécessaires pour obtenir les résultats désirés. C'est ainsi que la plupart des gens conçoivent le japa : comme une pratique destinée à produire des résultats concrets sur le plan matériel et spirituel.

Mais Swami Muktananda enseignait un type de japa spécifiquement destiné à nous mettre en contact avec le Soi. Dans ce livre, Swami Muktananda – Baba comme l'appelaient ses disciples – explique en détail la technique du mantra *Hamsa* ou *So'ham* \*. Son explication de *Hamsa* est fondée sur le verset 24 du *Vijñāna Bhairava*, un texte ancien de la philosophie shivaïte cachemirienne qui contient cent douze *dhāranās*, ou techniques de concentration,

\* *Hamsa* et *So'ham* sont en fait un seul et même mantra ; l'ordre des syllabes est déterminé par le fait que l'on inspire ou que l'on expire en premier. D'après la grammaire sanscrite, quand les syllabes sont inversées, *so* devient *sa*. *So'ham* se rattache plus particulièrement à la tradition upanishadique et *Hamsa* à la tradition agamique ou shivaïte.

permettant de faire l'expérience du Soi. Le verset 24 est la première et la plus importante de toutes ces *dhāranas*.

Le mantra *So'ham* correspond à l'état de conscience : « Je suis Cela », la conscience de l'identité entre l'âme individuelle et le Suprême. C'est un mantra que nous répétons en fait continuellement, même si nous n'en sommes pas conscients. Le souffle inspiré produit le son *ham* et le souffle expiré le son *so* ou *sa*. Ces vibrations subtiles existent au cœur de l'inspiration et de l'expiration tout comme il existe une délicate fibre à l'intérieur de la tige de lotus.

Tout le cosmos est empli de sons. Le feu crépite, l'eau coule en murmurant et le vent soupire dans les ramures. De même, notre respiration produit naturellement le son *So'ham*. Observer simplement le souffle entrer et sortir avec ces syllabes constitue l'*ajapā-japa*, la répétition non répétée du mantra.

Les Écritures indiennes donnent le nom de *hamsa* à l'âme individuelle, mais à présent ce terme a pris un sens familier. Par exemple, quand quelqu'un meurt, on dit : « Son oiseau *hamsa* l'a quitté. » Toutefois les gens emploient ce mot sans en comprendre le sens véritable. *Hamsa* et *So'ham* sont identiques. Devenir conscient de *So'ham*, « Je suis Cela », c'est atteindre l'union avec le Soi suprême.

Toutes les fois que l'on demandait à Baba : « Comment puis-je connaître mon propre Soi ? », il répondait invariablement : « Lisez mon livre *Je suis Cela*.

– C'est tout ? répondaient les gens avec étonnement.

– Quand vous le lirez, disait Baba, vous comprendrez pourquoi cela suffit. »

Je me souviens qu'une fois il a ajouté : « Même après l'avoir lu une centaine de fois, vous n'en aurez saisi qu'une simple fraction ! »

Il existe une série de mantras appelés *gāyatrī* mantras et considérés comme particulièrement sacrés. L'un d'eux est la *gayatri Hamsa* :

*hamsa hamsāya vidmahe  
paramahamsāya dhīmahi  
tanno hamsah prachodayāt*

Puissions-nous connaître *Hamsa*.

Puisse ce suprême *Hamsa* illuminer notre intellect.

Puisse *Hamsa* nous accorder sa protection.

La *gayatri Hamsa* est l'un des mantras traditionnels du *sannyāsa*, et jadis seuls les *sannyāsis* avaient le droit de le répéter. À cette époque la connaissance du Soi était réservée à une élite et considérée comme hors de portée des gens ordinaires. Mais selon Baba, l'observation du souffle accompagnée de *Hamsa* ou *So'ham* est une technique simple et universelle que tout le monde peut utiliser. Il s'agit simplement de prendre conscience de ce qui se répète en nous spontanément. Le beurre est présent dans le lait mais n'apparaît qu'après le barattage du lait. De même, seule une pratique quotidienne nous permettra d'extraire le pouvoir du mantra.

Baba lui-même pratiquait continuellement le *japa*. Parfois, par curiosité, les gens lui demandaient : « À quoi pensez-vous ? »

Baba leur montrait le chapelet qu'il utilisait pour le *japa* et disait : « Voici ce qui occupe constamment mes pensées. »

Le mantra *So'ham* est bien davantage que deux simples syllabes. C'est une forme concentrée d'énergie. Cependant, comme le souligne Baba dans ce livre, pour vraiment ressentir sa puissance il faut le recevoir d'un Guru. Quand le mantra est communiqué par un être qui s'est uni à la source de tous les sons, on en ressent immédiatement l'impact.

À un moment donné, au cours du *pattābhisheka*, la cérémonie pendant laquelle Swami Muktananda m'a transmis le pouvoir de sa lignée, il a murmuré à mon oreille *So'ham* et *aham Brahmāsmi*. Le mantra m'est alors apparu comme une force d'une puissance formidable, un éclair fulgurant qui a traversé et profondément bouleversé tout mon organisme. J'ai instantanément transcendé la conscience physique et j'ai réalisé que toutes les distinctions – comme intérieur et extérieur – étaient fausses et artificielles. Tout était identique ; ce qui se trouvait en moi était aussi à l'extérieur. Mon esprit s'est totalement vidé. Seule vibrait la conscience « Je suis Cela », accompagnée de lumière et de félicité.

Quand mon esprit s'est remis à fonctionner, une seule question me préoccupait : « Qui est Baba ? Qui est cet être d'apparence si simple et cependant capable de transmettre une telle expérience à volonté ? »

J'ai su sans l'ombre d'un doute que le mantra était Dieu. Jamais je n'avais encore éprouvé une force aussi prodigieuse et en même temps, cependant, aussi apaisante.

Toutes les Écritures importantes de l'Inde traitent du mantra *So'ham*, mais c'est dans les ouvrages des philosophes du shivaïsme du Cachemire que sa technique de répétition est exposée de manière la plus détaillée. Le shivaïsme du Cachemire – qui enseigne que le monde est une expansion de Dieu et qu'en conséquence la réalisation doit s'obtenir au sein de la vie ordinaire – était indubitablement la philosophie préférée de Baba.

Pendant les mois qui ont précédé son *mahāsamādhi*, son départ du corps physique, il passa pratiquement tout son temps libre plongé dans la lecture du *Vijñāna Bhairava*. Deux de ses trois dernières semaines furent consacrées à un ultime pèlerinage au Cachemire, le pays qui a vu naître la lignée shivaïte et produit tant d'êtres d'exception.

Il affectionnait particulièrement Lalleshwari, une sainte cachemirienne qui a composé de nombreux chants à propos de *So'ham*. « Tant qu'il m'était impossible de contempler mon Soi, je ne pouvais voir l'océan alors même que je m'y noyais », dit-elle dans l'un de ses plus beaux poèmes. « Quand j'ai brandi la torche de *So'ham*, j'ai vu que j'étais l'océan lui-même. »

GURUMAYI CHIDVILASANANDA

*Ganeshpuri, décembre 1982*

# JE SUIS CELA

*ūrdhve prāno hy adho jīvo visargātmā parochcharet  
utpattidvitayasthāne bharanād bharitā sthitih*

La suprême Shakti, dont la nature consiste à créer,  
Se manifeste constamment : dirigée vers le haut sous  
la forme de l'expiration et dirigée vers le bas sous  
la forme de l'inspiration. En fixant l'esprit sur l'un  
des deux intervalles séparant les respirations, on  
connaît l'état de plénitude de Bhairava.

VIJNANA BHAIRAVA (v. 24)



LE SOI



L'HOMME SE DONNE BEAUCOUP DE PEINE pour acquérir la connaissance du monde matériel. Il étudie toutes les branches des sciences profanes. Il explore la terre et voyage même jusqu'à la lune. Mais jamais il n'essaie de découvrir ce qui se trouve à l'intérieur de lui. Parce qu'il n'a pas conscience de la prodigieuse énergie que recèle son être intérieur, il cherche du soutien dans le monde extérieur. Parce qu'il ignore le bonheur illimité qui demeure en son cœur, il recherche la satisfaction dans les activités et les plaisirs du monde. Parce qu'il n'a jamais éprouvé l'amour intérieur, il recherche l'amour chez les autres.

Mais en vérité le Soi intérieur de chaque être humain est absolument merveilleux et tout à fait fascinant. Tout est contenu dans le Soi. L'énergie créatrice de l'univers entier se trouve en chacun de nous. Le principe divin, qui crée et maintient cet univers, vibre en nous sous la forme de notre propre Soi. Il scintille dans notre cœur et irradie à travers tous nos sens. Si, au lieu de chercher à connaître

le monde extérieur, nous recherchions la connaissance intérieure, bien vite nous pourrions découvrir cette lumière resplendissante.

Sans la connaissance du Soi, la connaissance des choses extérieures ressemble à une série de zéros – les zéros n'ont aucune valeur s'ils ne sont précédés d'un chiffre. De même, si la connaissance du monde extérieur est susceptible d'apporter de grands avantages matériels, elle ne peut, en soi, combler totalement. Tant que vous évoluez uniquement à l'extérieur, tant que vous recherchez la joie uniquement dans le monde extérieur, jamais vous ne la trouverez. Mais si vous vous tournez vers l'intérieur, vous connaîtrez la joie du Soi et à partir de ce moment vous découvrirez aussi cette même joie à l'extérieur. Seule la découverte du Soi permet d'obtenir le bonheur véritable, la plénitude véritable.

Connaître le Soi est le véritable but de l'existence humaine. Parce qu'il ignore la splendeur de son propre Soi, l'homme a coutume de se croire insignifiant, imparfait, séparé de Dieu. C'est pourquoi il ne peut appréhender sa dimension divine.

Nous pratiquons diverses disciplines spirituelles dans le seul dessein de connaître cet état divin. Cependant, ce ne sont pas les pratiques spirituelles qui permettent d'atteindre le Soi, parce que le Soi est déjà atteint. Le Soi est toujours avec nous. De même que le soleil ne peut être séparé de sa lumière, le Soi ne peut être séparé de nous. C'est son pouvoir qui nous maintient en vie. Si le Soi n'était pas présent en nous, nos yeux ne verraient pas, nos

oreilles n'entendraient pas, notre souffle ne pourrait ni entrer, ni sortir. Si le cœur bat, si l'esprit pense, discerne et imagine, c'est grâce au Soi. Si l'amour naît en nous, c'est grâce au Soi. Le Soi anime tous nos sens et révèle les objets que nous percevons à travers eux. Le corps ne fonctionne pas de manière autonome. Sans la présence du Soi, il n'est qu'un cadavre.

Non seulement le Soi imprègne et anime notre existence individuelle, mais il vibre aussi dans chaque atome de ce monde. Ainsi le Soi est-il visible, manifesté. Certains philosophes disent que le Soi ne peut être connu. Et pourtant le Soi est toujours là, à chaque instant de notre vie.

Un sage a écrit : *svatantra svachchātma sphurati satatam chetasi shivah*, « Le Soi, Shiva, est suprêmement pur et indépendant et l'on peut sentir en permanence sa pulsation dans l'esprit »<sup>3</sup>. Les sens ne peuvent le percevoir parce que c'est lui qui les fait fonctionner. L'esprit ne peut le percevoir parce que c'est lui qui le fait penser. Cependant, il est possible de connaître le Soi et pour cela il n'est besoin ni de l'esprit ni des sens.

D'après le shivaïsme, le Principe suprême possède deux aspects, *prakāsha* et *vimarsha*. *Prakāsha* signifie « illumination » et *vimarsha* « conscience ». Sous son aspect de *prakasha*, ce Principe illumine toutes choses, y compris lui-même. Sous son aspect de *vimarsha*, ce Principe donne la connaissance des choses qu'il illumine et permet aussi de les différencier. *Prakasha* nous rend conscients de l'existence d'un objet et *vimarsha* nous permet de saisir la nature de cet objet. Quand vous regardez un livre, c'est *prakasha*

qui vous rend conscient que quelque chose se trouve là et c'est vimarsha qui vous permet de savoir qu'il s'agit d'un livre et non pas d'un magnétophone. Prakasha et vimarsha sont présents en tout. Le Soi a la forme de prakasha et vimarsha. Il s'éclaire lui-même et se rend conscient de ce qu'il est.

Le soleil qui éclaire le monde s'éclaire aussi lui-même. De la même façon, le Soi qui éclaire les sens intérieurs et extérieurs s'illumine aussi lui-même. C'est pourquoi ceux qui perçoivent la Vérité disent que le Soi peut être connu au moyen de sa propre lumière.

Un poète a écrit : « Comment le soleil radieux peut-il rester caché ? Comment le Soi qui illumine tous les sens et tous les objets perçus par les sens peut-il demeurer dans l'ombre ? »

Dans la *Bhagavad Gītā*, le Seigneur Krishna expose ceci très clairement : *buddhigrāhyam atīndriyam*, « Bien que le Soi transcende les sens, il est possible de le connaître au moyen de l'intellect subtil »<sup>4</sup>. De même qu'un miroir nous renvoie notre propre image, de même le miroir de l'intellect purifié renvoie l'image du Soi.

Du fait que le Soi est également présent en toute chose et en tout individu, du fait qu'il se trouve dans tous les objets et dans tous les êtres, du fait qu'il s'illumine lui-même en permanence, nous devrions pouvoir le déceler très facilement dans notre vie quotidienne, au sein de notre monde. À vrai dire, ce monde est l'université de Dieu, et son rôle est de nous aider à découvrir Dieu. Tout ce que nous faisons en ce monde est *sādhanā*. Dieu Lui-même est

un grand *yogī* ; Il a créé ce monde à partir de Son être même, au moyen de Son propre yoga. Ainsi donc, ce monde est le domaine du yoga. Tous les arts, toutes les techniques et toutes les méthodes pratiquées en ce monde sont du yoga, même si ce n'est pas sous une forme systématique. L'une des composantes principales du yoga est l'*āsana*, la posture assise. Restez-vous toujours debout ? Ne vous asseyez-vous jamais ? L'*asana* fait tout naturellement partie de votre vie quotidienne, et ceci est du yoga. Une autre composante du yoga est *dhyāna*, la méditation. La méditation n'est autre que de la concentration. Pouvez-vous conduire une voiture sans concentration ? Pouvez-vous faire des achats sans concentration ? Quand vous avez terminé vos courses, pouvez-vous retrouver votre maison sans concentration ? Bien sûr, il s'agit là d'une méditation profane, mais c'est néanmoins un aspect du yoga. Tous les autres aspects du yoga existent également dans le monde. Cependant, notre compréhension du monde et notre attitude envers lui sont telles que nous sommes incapables d'y reconnaître la présence du yoga. Dieu est là, sous notre nez, Dieu Se manifeste devant nos yeux, et pourtant nous ne parvenons pas à Le voir. Cela est dû au fait que le spectre de l'ego demeure en nous depuis des temps immémoriaux. L'ego nous possède et nous fait oublier notre yoga naturel.

Qu'est-ce que l'ego ? Nous avons tous conscience du « Je ». Il se trouve naturellement en nous, sous une forme parfaitement pure. Si nous conservons ce « Je » dans son état originel, il est Dieu. Mais nous lui ajoutons toujours

quelque chose ; ainsi devient-il cet « ego », qui est la source de tous nos ennuis. Un Guru dit un jour à son disciple : « Ne cherche pas à devenir quoi que ce soit. Vis en ce monde sans rien devenir. Si tu deviens ceci ou cela, alors, inéluctablement, quelqu'un ou quelque chose viendra te faire souffrir. »

Un jour ce Guru partit en pèlerinage avec son disciple. En général un Guru ne donne pas au disciple un enseignement systématique. Il l'instruit non par des paroles et des explications, mais en le plaçant dans une certaine situation ou bien par l'intermédiaire de quelqu'un d'autre.

Au cours de leur pèlerinage, Guru et disciple arrivèrent devant un palais entouré d'un grand parc. Il y avait dans ce parc un superbe pavillon où le roi venait parfois se reposer. Le Guru y pénétra et s'installa dans l'une des chambres. « Puis-je aller dormir dans la chambre voisine ? demanda le disciple à son Guru.

– Oui, dit le Guru, tu peux aller dormir, mais surtout ne deviens pas quoi que ce soit !

– C'est entendu, dit le disciple, je ne deviendrai rien du tout. »

Tous deux s'endormirent. Une demi-heure plus tard, le roi et sa suite arrivèrent. « Qui êtes-vous et que faites-vous ici ? », s'écria le roi, furieux.

Le disciple se réveilla. « Qui je suis ? Je suis un swami », répondit-il.

« Et que fait un swami dans mon pavillon ? », hurla le roi en s'emparant du fouet d'un de ses gardes. Il asséna au disciple une volée de coups, puis le jeta dehors.

Pénétrant dans la chambre voisine, il découvrit le Guru plongé dans un profond sommeil. « Qui êtes-vous ? s'écria le roi.

– Hmm, dit le Guru.

– Qui êtes-vous ? répéta le roi en élevant la voix.

– Hmm, fit de nouveau le Guru.

– C'est manifestement un demeuré, dit le roi. Emportez ce vieil idiot au-dehors. »

Les gardes transportèrent le Guru à l'extérieur et le déposèrent à côté du disciple. Ce dernier poussait des plaintes et des gémissements. « Oh, Guruji, dit-il, voyez dans quel état je suis ! On m'a tant roué de coups que mon échine en est presque brisée.

– C'est ta faute, dit le Guru. Pourquoi a-t-il fallu que tu deviennes un swami alors que tu dormais sur le lit du roi ? Tu as reçu du roi ce *prasād* parce que tu es devenu quelque chose. Moi, je ne suis rien devenu, aussi n'ai-je point reçu le *prasād* du roi. »

C'est ce qui arrive à tout le monde : du fait que vous ajoutez quelque chose à votre « Je », à votre *aham*, la vie vous donne des coups. Si vous demeurez ce pur « Je », la pure conscience du « Je », vous êtes Dieu. C'est quand on devient un homme ou une femme, un swami ou un professeur, un docteur ou un ingénieur que le pur « Je » devient l'ego. C'est de cette façon que *māyā*, l'ignorance, l'illusion, est créée. L'ignorance n'est rien d'autre que l'oubli du Soi. Oublier son propre Soi et se considérer comme quelque chose d'autre, voilà ce qu'est l'ignorance. L'eau devient invisible quand des algues en recouvrent la

surface. Le ciel disparaît quand les nuages l'emplissent. Les yeux deviennent aveugles quand la cataracte les recouvre. De même, l'ego forme un écran, un voile qui dissimule le Soi. L'ombre de l'ego vous empêche de connaître votre nature véritable, de voir la nature divine de votre propre Soi. Dans la *Bhagavad Gītā*, le Seigneur dit qu'Il Se trouve en chacun sous la forme du Soi, mais que pourtant personne ne Le connaît. À cause de l'ego, de l'attachement et de l'illusion, les gens se laissent aveugler par leurs sens. Ils pensent qu'ils sont des hommes ou des femmes, qu'ils mesurent 1,60 m ou 1,80 m, et que ceci constitue leur identité. C'est avec une telle compréhension qu'ils accomplissent leurs actions. Ils oublient la Vérité. Ils oublient qu'ils sont nés dans la cité du corps afin d'accomplir une tâche importante. Ils empruntent le chemin des sens et sont envahis par leurs propres émotions : luxure, envie, colère, etc. Ainsi deviennent-ils des individus limités, des âmes enchaînées.

L'ignorance n'est en fait qu'un simple manque de compréhension. Si cette compréhension limitée disparaît, alors on se développe naturellement et on parvient à connaître le Soi naturellement. Tant que vous ne connaissez pas votre nature véritable, vous êtes un simple *jīva*, un individu limité. Vous êtes une victime de la mort. Vous vous délectez du suc de la jalousie, de l'orgueil et de la colère. Mais dès que vous connaissez votre Soi, vous absorbez du nectar, le nectar du Soi, le nectar de la suprême félicité. Quand vous vous intériorisez et que votre Shakti, votre énergie divine intérieure, est éveillée, vous cessez d'être un *jiva*, un individu. Vous devenez Shiva, le Seigneur Lui-même.

En fait vous connaissez déjà le Soi. Chacun sait ce qu'il est. Quelqu'un peut-il me dire qu'il ne se connaît pas ? Quelqu'un peut-il me dire qu'il ne possède pas la joie du Soi ? Le Soi se trouve en vous tout naturellement. Il vous suffit simplement de le connaître. C'est une pure question de compréhension juste, de perspective correcte. Pour trouver le Soi, il n'est pas nécessaire d'accomplir des pratiques et des austérités difficiles, comme on le fait souvent. Les gens font toutes sortes de *sadhanas* pour essayer de connaître le Soi. Certains accomplissent de manière rigoureuse des rituels et des cérémonies pour obtenir la paix, mais tout ce qu'ils obtiennent c'est l'aridité intérieure. D'autres, au nom du yoga, s'accrochent à des techniques comme le *prānāyāma*, mais tout ce qu'ils obtiennent c'est le dessèchement. Chacun fait la *sadhana* qui lui plaît et en proclame les mérites. Le yogi déclare : « Mon yoga est efficace. » Le bouddhiste dit : « Mon bouddhisme est authentique. » Le renonçant affirme : « Ma voie est la seule valable. » Le soufi déclare : « La véritable voie est celle que je suis. »

Mais une chose est absolument certaine : comme le Soi se trouve en vous tout naturellement, la *sadhana* que vous accomplissez pour le trouver doit aussi être naturelle. Elle ne doit pas comporter de dures austérités. Elle ne doit pas faire souffrir votre corps. Elle ne doit pas vous éloigner de votre foyer ni de vos amis. Elle ne doit pas faire obstacle à vos activités ordinaires. Dieu n'est pas différent du monde, aussi votre *sadhana* doit-elle inclure le monde. Vous devez être capable de pratiquer votre *sadhana* en ce monde

même, avec aisance et amour. Il existe d'innombrables sadhanas, d'innombrables pratiques, mais la sadhana que vous adoptez doit être naturelle et enseignée par un guide qui la connaît. En outre, elle doit vous procurer une expérience intérieure. Dès le début, vous devriez au moins entrevoir le Soi, car seule cette réconnaissance et l'expérience de Dieu vous permettront de poursuivre votre quête et de parvenir un jour jusqu'à Lui. De plus, votre chemin doit être un chemin accessible à tous. Si un chemin ou une religion exclut certaines personnes, alors il ne peut s'agir d'un chemin ou d'une religion authentiques. Dieu appartient à tous et demeure en chacun. Ainsi donc, le chemin que vous suivez pour L'atteindre doit pouvoir être emprunté par n'importe qui. Il ne doit pas comporter de restriction en matière de caste, de classe sociale, d'âge, de sexe ou de nationalité.

Il y a encore un dernier point très important. Quand on commence à faire une sadhana, il faut chercher à savoir combien de grands sages l'ont déjà pratiquée. Si l'on veut connaître la Vérité, disent les Écritures, il faut suivre la voie empruntée par les sages. N'essayez pas de créer votre propre voie. Adoptez le même chemin que les grands sages, et ainsi vous atteindrez votre destination.



## LE MANTRA



LES ÉCRITURES ET LES SAINTS ont décrit de nombreuses méthodes permettant de connaître le Soi. Parmi elles, la répétition du Nom divin, ou mantra *japa*, passe pour être la voie la plus élevée et la plus facile à l'époque actuelle. Le mantra est un mystère très profond. Connaître le mantra c'est connaître Dieu. En fait, les textes du shivaïsme déclarent : *mantra maheshwarah*, « Le mantra est le Seigneur suprême ». Le mantra est véritablement la forme de Dieu : entre Son nom et Sa nature il n'y a aucune différence.

Le son constitue la base du mantra et il est à l'origine même du cosmos. Il est dit : *adāu bhagavān shabda rāshih*, « À l'origine, Dieu S'est manifesté sous la forme du son ». Ce son primordial est appelé *spanda*, vibration. Il a créé l'univers et continue de vibrer en toutes choses. Les physiciens modernes disent eux aussi que le cœur de l'univers vibre sans discontinuer. Cette vibration est la source non seulement de l'univers, mais de notre être tout

entier, et elle résonne en nous. D'après le shivaïsme, cette vibration intérieure est le véritable mantra. Le mantra est donc le fondement de tout l'univers et de tous les êtres. C'est pourquoi il est très important de comprendre le subtil mystère du mantra.

Nombreux sont ceux qui répètent des mantras « extérieurs », tels *Om Namah Shivāya* ou *Hare Rāma, Hare Krishna*. Ces mantras sont excellents, mais ils ne sont pas le mantra véritable. Le mantra véritable n'est pas un simple assemblage de lettres et de syllabes. C'est la vibration intérieure qui résonne à la source de l'esprit. À vrai dire, seul peut être appelé mantra l'expérience de l'état pur, exempt de pensée, qui est celui du Soi intérieur. Le mantra est pure Conscience, sans forme et au-delà de maya. Il est la manifestation de la connaissance. En vous se trouve la pure conscience de aham, « Je suis ». Ce « Je suis », cette compréhension, cette pure conscience de « Je », appelée *aham vimarsha*, la parfaite conscience de « Je », est la pulsation du Soi et la véritable pulsation du mantra. C'est elle qui permet de contempler, de percevoir et de connaître le Principe suprême. Quand l'esprit s'immerge dans cette vibration, il devient identique au mantra. Les *Shiva Sūtras* disent qu'un esprit ainsi intériorisé est mantra : *chittam mantrah*<sup>5</sup>.

Cette pulsation intérieure est la source de toutes les lettres et de tous les mots. Tous les mantras naissent de cette pure conscience de « Je ». Quand on répète un mantra tel que *Om Namah Shivāya*, on est simplement en contact avec lui par l'intermédiaire de la langue. Pour le connaître vraiment, il faut aller à sa source, la vibration intérieure « Je

suis ». Les Siddha yogis sont des êtres qui sont parvenus à cette source. La répétition du mantra les a conduits jusqu'au Soi, et ils se sont établis en lui. C'est pourquoi le pouvoir du Soi imprègne toutes leurs paroles.

Cette vibration intérieure, source de tous les sons, est appelée dans les Écritures *parāvāni* ou *parāvāk*, parole suprême. Le niveau paravani de la parole existe en chacun d'entre nous. D'ordinaire, nous ne sommes conscients que d'un seul niveau de parole, celui de notre langue physique inerte, de même que nous sommes uniquement conscients de notre corps physique et de nos sens physiques. Et pourtant, le corps physique est seulement le corps de l'état de veille. À l'intérieur du corps physique se trouve le corps subtil, dans lequel on pénètre quand on rêve. Au-delà se trouve le corps causal, dans lequel on fait l'expérience du sommeil profond. Et au-delà du corps causal il y a le corps supracausal, le corps de lumière pure, dans lequel on fait l'expérience de la véritable méditation, de l'état transcendant appelé *turīya*. De même que nous possédons ces quatre corps imbriqués les uns dans les autres, nous possédons aussi quatre niveaux de langage correspondant aux quatre corps. Le niveau grossier de langage, celui de la langue physique, est appelé *vaikharī*. Le deuxième niveau est appelé *madhyamā* ; il correspond au corps subtil et se situe dans la région de la gorge. Le troisième niveau de langage, appelé *pashyantī*, correspond au corps causal et se situe dans la région du cœur. Le quatrième niveau de langage, le plus élevé de tous, se situe dans la région ombilicale. C'est paravani, le son qui est au niveau

de la Conscience pure, non manifestée, au niveau du Soi. Il imprègne toutes choses, s'étend d'est en ouest, du nord au sud, de haut en bas. Il se trouve en chacun de nous ; il est spanda, la pulsation intérieure créatrice qui vibre sans interruption. L'univers entier, avec toutes ses formes, est né de cette pulsation de paravani. Il existe en paravani une infinité de syllabes, de mots et de phrases sous forme de vibration. L'œuf du paon contient toutes les couleurs des plumes de paon sous une forme potentielle. De même, tous les mots et toutes les syllabes existent en paravani sous une forme-semence indifférenciée. Cette semence, qui contient tous les mots, est le pur aham, la conscience parfaite de « Je ».

Tous les mantras sont issus de paravani. Paravani n'est autre que Parashakti, l'énergie suprême qui crée l'univers. Son mouvement est indépendant de tout support. L'*Ishwara Pratyabhijñā* déclare que le Soi est immobile ; il est toujours au repos, mais paravani lui donne l'apparence de mouvement. Shiva, la suprême Réalité, est absolument immuable. C'est sa Shakti, son énergie, qui crée le mouvement. C'est grâce à la Shakti que Shiva est conscient de lui-même. Cette conscience de soi est aham vimarsha, la pulsation de la pure conscience de « Je » ; et c'est à partir de cette pulsation originelle que commence la création de l'univers. Le pur aham est paravani. Paravani est donc la pulsation créatrice du Soi. Elle est Kundalini, l'énergie spirituelle intérieure. Elle est la Conscience universelle, le Principe suprême omniprésent.

Quand ce principe vibratoire qui, à son niveau le plus profond, est extrêmement subtil, se met en mouvement, il

se manifeste à travers deux autres niveaux de langage, pashyanti et madhyama. Le son qui existe au niveau de paravani, et qui est pure vibration, devient peu à peu plus grossier. Finalement, il atteint le niveau de vaikhari, le langage physique, où il revêt la forme de différentes lettres et syllabes. Ainsi donc, non seulement les mantras figurant dans d'innombrables Écritures, mais chaque lettre, chaque son, chaque mot, sont issus de la pulsation de paravani. Voilà pourquoi l'alphabet a une telle importance. C'est la suprême Shakti, paravani, qui a pris la forme des lettres de l'alphabet et qui se manifeste continuellement sous l'aspect de ces sons. Les *Shiva Sūtras* disent que toutes les lettres de l'alphabet sont habitées par Dieu. Les Écritures tantriques déclarent : *mantrā varnātmākah sarve sarve varnāh shivātmakāh*, « Tous les mantras se composent de lettres et toutes les lettres sont la forme de Shiva »<sup>6</sup>. Chaque lettre de l'alphabet est une *shakti*, une énergie spécifique, et l'ensemble de ces shaktis est appelé *mātrikā*. Dans le *Shri Tantra Sadbhava*, Shiva dit : *sarve varnātmakā mantrās te cha shaktyātmakah priye shaktistu mātrikā jñeyā sā cha jñeyā shivātmikā*, « Les mantras sont composés de lettres, qui sont la forme de Shakti. Shakti se manifeste sous la forme de l'alphabet. Sous cette forme, Elle prend le nom de matrika, et matrika doit être considérée comme la forme de Shiva ». Chaque lettre et chaque mot issus de paravani sont un mantra divin parce que leur forme est celle de Shakti. Cette pulsation intérieure imprègne tous les mots. C'est pourquoi ceux-ci possèdent une telle puissance. La répétition du mantra doit son pouvoir à sa faculté d'unir

l'individu à cette pulsation intérieure de la Conscience. Le mantra, de par sa nature même, a donc la capacité de faire prendre conscience à l'individu qu'il est en réalité Shiva.

Le shivaïsme du Cachemire parle de deux *bhāvas*, deux sortes d'identification. L'une est l'identification avec le corps et les sens limités, l'autre l'identification avec Shiva, le Seigneur suprême. Vivre en se considérant comme un simple corps physique est appelé *pashubhāva*, identification à l'âme enchaînée. S'identifier au Soi et vivre dans cet état de conscience est appelé *shivabhāva*, identification avec Dieu. Le mantra possède le pouvoir de remplacer la conscience limitée de *pashubhava* par l'identification à Shiva. C'est pourquoi il est dit que tous les mantras ont la nature de Shiva. Mais le mantra utilisé doit être reçu d'un Guru, car il doit être conscient. Son pouvoir doit être pleinement éveillé. Il ne doit pas être inerte.

À mesure que l'on répète le mantra donné par le Guru, ses vibrations se mêlent au *prāna*, la force vitale. Elles se propagent jusqu'au cœur et finissent par imprégner les sept constituants du corps, purifiant ainsi le corps et l'esprit. Quand le mantra est répété avec beaucoup d'amour, il passe peu à peu du niveau vaikhari au niveau madhyama, puis au niveau pashyanti ; en atteignant des niveaux de langage de plus en plus subtils, il purifie à des niveaux de plus en plus subtils et ramène celui qui le répète à paravani. Il atteint le Soi. Il conduit à l'état du pur aham, dans lequel individu, mantra et Soi vibrent à l'unisson en tant que Conscience pure. Tant que l'on répète le mantra au niveau grossier, il

semble n'être qu'un assemblage de sons et de syllabes. Mais par la grâce du Guru, on dépasse cet état et la nature divine des lettres se révèle.

La répétition du mantra au niveau vaikhari, le niveau du langage grossier, purifie le corps physique. Souvent, au cours de ce processus, on peut sentir la shakti du mantra vibrer au bout de la langue ou dans la bouche. Une fois le corps physique purifié, le mantra passe à un niveau plus profond et commence à se répéter dans la gorge. Cela veut dire qu'il est descendu au niveau madhyama, celui du corps subtil, et commence à travailler à ce niveau. On fait alors l'expérience d'un état divin, supraconscient, appelé *tandrā*. C'est une sorte de sommeil béatifique dans lequel on peut avoir toutes sortes de visions. Quand le mantra se répète dans le corps subtil, on entrevoit par instants sa nature divine, ce qui engendre un bonheur jusqu'alors inconnu. À ce stade, le mantra devient beaucoup plus puissant. Une seule répétition du mantra à ce niveau équivaut à cent répétitions de ce mantra au niveau grossier.

Une fois le corps subtil purifié, le mantra descend au niveau pashyanti. Il se répète à présent dans le cœur, siège du corps causal. Ce corps correspond au sommeil profond. Le cœur est la source de l'esprit ; c'est l'endroit où sont stockés les germes de tous les *samskāras*, ces impressions profondément ancrées qui nous entraînent dans une ronde sans fin sur la roue de l'asservissement. Tandis que le mantra s'effectue à ce niveau, les germes subtils de ces impressions sont purifiés. Quand le mantra se répète au niveau du corps causal, on entre dans un état profondément

extatique ; on goûte l'ivresse de l'extase qui déferle en vagues ininterrompues.

Enfin, une fois le corps causal complètement purifié, le mantra descend au niveau de paravani, dans la région ombilicale. À présent la lumière du Soi commence à se manifester. À ce niveau, la répétition du mantra n'est plus volontaire. On le sent vibrer en soi, il est la pulsation de la parfaite conscience de « Je », la pulsation divine de la suprême Shakti. En fait, au niveau de paravani, le japa (répétition du mantra) n'est plus que la simple pulsation de *purno'ham*, l'état de conscience où l'on éprouve : « Je suis parfait ». C'est l'expérience de la Conscience pure, du Soi pur.

Un grand sage a dit :

Recevez le mantra d'un Guru, puis réalisez  
l'éternel Absolu.

Ce mantra vous débarrassera de tous vos péchés  
et de toutes vos impuretés.

Il vous révélera Dieu, cet être omniprésent  
qui respandit en vous  
sous la forme d'une éclatante lumière.

Répétez ce mantra nuit et jour.

Ne l'oubliez pas, même dans vos rêves.

Aucune inspiration, aucune expiration ne doit se faire  
sans être accompagnée de la répétition du mantra.

Alors, où que vous soyez, vous entendrez  
ce mantra.

Vous l'entendrez émaner du ciel, de l'air,  
de toutes choses.

Vous vous apercevrez que tous les êtres sensibles  
et même les objets inertes répètent le mantra.  
Partout, vous entendrez vibrer ce son.  
Sans crainte, sans haine, répétez le mantra.  
Sa répétition vous révélera l'omniprésence  
du Seigneur de l'univers.

Le mantra possède un grand pouvoir. Le mantra est Dieu. Le monde et tout ce qu'il contient sont l'incarnation du mantra. Votre prana lui-même entre et sort grâce au pouvoir du mantra. La vie, c'est le mantra. Ainsi donc, entrez en contact avec le mantra. Il vibre en vous continuellement. Vous n'avez rien d'autre à faire que l'entendre.



HAMSA



LA TECHNIQUE DE MANTRA que je vais décrire est enseignée par les Siddhas ; c'est la plus élevée de toutes les techniques spirituelles. Elle donne l'expérience directe du Soi. Elle est transmise de Guru à disciple en une lignée ininterrompue. Si quelqu'un reçoit ce mantra d'un Siddha Guru et le pratique selon les instructions du Guru, il atteint lui aussi l'état de perfection, l'état de Siddha.

La particularité du mantra *Hamsa* c'est qu'il est efficace pour tout le monde. Chacun, quel que soit son âge, son pays ou sa religion, peut le pratiquer très facilement et tout naturellement. On peut le pratiquer tout en vivant dans le monde. La science du mantra *Hamsa* permet d'atteindre ce par quoi toute chose est atteinte, de percevoir ce par quoi toute chose est perçue, de connaître ce par quoi toute chose est connue.

*Hamsa* est le mantra naturel. Il existe de nombreux mantras qui se répètent avec la langue ou en égrenant un *mala*. Mais *Hamsa* est de nature différente. Il émane

spontanément de l'intérieur, il accompagne naturellement la respiration. C'est pourquoi on l'appelle le mantra personnel, le mantra du Soi. Les Védas comme les Tantra Shastras accordent une place d'honneur à ce mantra. Les grands sages, les Siddhas, chantent ses louanges dans leurs poèmes.

La science de *Hamsa* est révélée dans le *Vijñāna Bhairava*, un des textes les plus remarquables du shivaïsme. En Inde la tradition exige que tout ce que l'on dit en matière spirituelle soit corroboré par une autorité compétente. Cette autorité, ce sont les Écritures. Si vous dites quoi que ce soit se rapportant à la spiritualité, on vous demandera : « Sur quelle tradition philosophique vos paroles se fondent-elles ? » Si vous répondez que vos déclarations ne reposent sur aucune philosophie, on vous dira qu'elles sont inacceptables. Si ce que vous dites est juste et vrai, mais n'est sanctionné par aucun texte ni aucune philosophie, vos paroles ne pourront pas être acceptées.

Le *Vijñāna Bhairava* est l'une des Écritures les plus importantes. Il est cité par d'autres auteurs de textes scripturaires quand ils veulent donner une ultime preuve de la véracité de ce qu'ils avancent. Chaque Écriture est obligatoirement composée par quelqu'un, exposée par quelqu'un. Le *Vijñāna Bhairava* ne fait pas exception. *Vijñāna Bhairava* signifie « la sagesse de Bhairava ». Il s'agit d'un Agama, un texte émanant de la bouche même du Principe suprême, Shiva, également appelé Shankara ou Bhairava. Même si le texte est originaire de l'Inde, il n'appartient pas à l'Inde, ni à aucun autre pays. Il appartient

uniquement à la Conscience et traite de la Conscience. Il explique comment on peut atteindre le Principe suprême, le Soi intérieur.

Le *Vijñāna Bhairava* se présente sous la forme d'un dialogue Guru-disciple. Le Guru est Bhairava. Le disciple est sa parèdre, Bhairavi, la Mère universelle, également appelée Shakti, l'énergie créatrice de Shiva. Il s'agit donc d'un dialogue entre conjoints, entre le Seigneur suprême et sa bien-aimée.

Après avoir entendu Bhairava décrire la Réalité suprême, sans forme, Bhairavi lui demande de lui révéler un moyen simple pour connaître ce principe intérieur suprême et secret. C'est une question dont tout le monde peut faire son profit. En ces temps où il est très difficile d'accomplir des pratiques et des austérités rigoureuses, il est absolument nécessaire de trouver un chemin pouvant être suivi facilement et naturellement, sans renoncer au monde, sans abandonner travail ou famille, sans avoir d'efforts trop pénibles à fournir. C'est pourquoi la question de Bhairavi est extrêmement utile pour tout le monde. Le Seigneur y répond en expliquant 112 techniques faciles permettant d'atteindre la Vérité. Ces techniques sont appelées *dhāranās*. Une dharana est un état de conscience qui permet de percevoir Dieu en soi. Le *Vijñāna Bhairava* est composé de dharanas. Parmi elles, la première est la plus sublime. Elle est absolument magnifique et parfaitement naturelle. C'est la conscience de *Hamsa*, que chacun possède en lui-même.

Ce qui suit est un commentaire de cette dharana. Lisez-le avec beaucoup de discernement, pénétrez sa substance

de plus en plus profondément. Si vous saisissez réellement le sens de ces mots, alors vous parviendrez à connaître l'état divin qui est le vôtre.

\* \* \*

Shiva dit : *ūrdhve prāno hy adho jīvo visargāt mā parochcharet/utpattidvitayasthāne bharanād bharitā sthitih*, « La Déesse suprême, dont la nature est de créer, Se manifeste depuis le centre du corps ; Elle monte sous forme de l'expiration et descend sous forme de l'inspiration »<sup>7</sup>.

Asseyez-vous et observez calmement le souffle expiré et le souffle inspiré. Le souffle expiré est appelé *prāna*, et le souffle inspiré *apāna*. L'apana est également appelé *jīva*, l'âme individuelle, car c'est seulement au moment où l'apana pénètre dans le corps que l'âme peut être considérée comme incarnée. Si le prana sort et que l'apana ne rentre pas, alors le corps n'est plus qu'un cadavre. Quand l'apana entre, il descend vers le cœur. Quand le prana sort, il monte. Ainsi, la respiration s'élève et retombe. En entrant et en sortant, le souffle émet un son. Quand il entre, il émet le son *ham* et quand il sort, il émet le son *sa*. Le son du souffle qui entre et sort constitue la répétition du mantra *Hamsa*.

Voilà ce que vous devez comprendre au sujet du mantra *Hamsa*. C'est un japa naturel, une répétition naturelle du mantra. Que l'on en soit ou non conscient, ce mantra se répète sans interruption en nous et en toutes les créatures vivantes ; c'est grâce à sa pulsation que tous les êtres sont en vie. Chez un être humain, le souffle entre et

sort 21 600 fois par jour, et chaque fois il répète ce mantra. Peut-être pensons-nous que nous répétons le mantra seulement à certains moments, mais en réalité il se répète spontanément 21 600 fois par jour. C'est ainsi que les êtres réalisés conçoivent la répétition du mantra. Le grand saint Kabir décrit ainsi ce japa naturel dans l'un de ses poèmes : « Je ne répète pas le mantra en égrenant mon chapelet, je ne le répète pas non plus avec ma langue. C'est Dieu Lui-même qui répète mon mantra, tandis que je suis assis paisiblement et que je l'écoute. »

C'est ce que l'on appelle *ajapā-japa*, la répétition non répétée du mantra. Les gens pratiquent d'ordinaire le japa externe, répétant le mantra à haute voix ou bien mentalement. Mais ce mantra naturel se répète au-dedans de nous. Celui qui observe simplement son souffle en étant conscient qu'il entre et sort avec les sons *ham* et *sa* pratique l'ajapa-japa. Cela est la véritable manière de pratiquer le mantra *Hamsa*.

*Hamsa* est aussi appelé *ajapa gāyatrī*, le mantra *gayatri* non répété. C'est le mantra qui s'engendre lui-même. Aucun sage ne l'a inventé. Aucun yogi ne l'a composé. C'est le Seigneur Lui-même qui nous initie à ce mantra quand nous sommes dans le sein de notre mère. Lorsque le fœtus a sept mois, est-il dit dans la *Garbha Upanishad*, l'âme prend connaissance de son passé et de son avenir. Elle sait qui elle a été et qui elle sera. Quand le film de ses vies se déroule devant elle, elle prend peur et commence à s'agiter dans tous les sens. Cependant, ces tentatives de mouvement posent au fœtus de sérieux problèmes. Vers le haut, il se heurte à

l'estomac et se brûle au feu gastrique. Il s'en détourne, mais alors il se heurte au rein, qui est très salé. Choqué, il s'éloigne de nouveau. Mais ce faisant, il se retrouve contre les intestins, d'où émane une odeur fétide. Ainsi, il ne cesse de remuer, mais à chaque fois une nouvelle difficulté se présente. Finalement, en désespoir de cause, il se met à implorer Dieu.

Or, Dieu, le Soi, est témoin de cette scène. Lorsqu'enfin l'âme L'appelle et prend refuge en Lui, Dieu lui accorde Sa grâce. Il lui enseigne *So'ham* qui signifie « Cela je suis » et qui est identique au mantra *Hamsa* \*.

Grâce à la répétition du mantra, le fœtus commence à comprendre son identité avec le Principe suprême. Il s'immerge dans la conscience de *So'ham*, la conscience de sa vraie nature, et il devient calme et serein. Cependant, au bout de neuf mois, il est expulsé du ventre de sa mère. Au moment où il sort, il se met à pleurer et le son qu'il émet est *ko'ham, ko'ham*. Il oublie les instructions de Dieu et la connaissance qu'il avait acquise. Il oublie la conscience de *So'ham*, et pleure en criant : « *Ko'ham* – qui suis-je ? » À partir de cet instant, il commence à s'identifier à diverses choses et dit : « Je suis ce corps », « J'appartiens à telle classe sociale », « Je suis une femme », « Je suis un homme », « Je suis un pécheur »... Il adopte cette conception et mène sa vie en conséquence.

Et pourtant le mantra *Hamsa* n'a jamais cessé de se répéter. Lorsque l'enfant sort du ventre de sa mère, il commence par faire une expiration, puis il inspire en faisant le son *ham*. À partir de ce moment, le mantra se répète sans

interruption. Mais l'individu oublie cette initiation et doit aller trouver un Guru pour être de nouveau initié. Cependant, le mantra n'a jamais cessé de se répéter au-dedans de lui et il lui faut simplement en prendre conscience.

Pour comprendre le secret de *Hamsa*, vous devez d'abord comprendre celui du prana. Ne sous-estimez jamais la valeur du prana. Le prana est la force vitale \*. Il est divin. Il maintient votre corps en vie ; quand il le quitte, celui-ci n'est plus qu'un cadavre, et personne n'a envie de le regarder. En fait, non seulement il donne vie aux êtres humains, mais il est la force vitale de l'univers entier, qu'il imprègne et anime. C'est grâce au prana que tous les êtres sont vivants. Même les arbres et les montagnes lui doivent leur existence. Le shivaïsme dit : « Depuis Shiva jusqu'à la fourmi, c'est grâce au prana que tout est en vie. »

Bien qu'il n'y ait qu'un seul prana, dans le corps humain il revêt cinq formes : prana, apana, *samāna*, *vyāna* et *udāna*. Sous ces cinq formes, il circule à travers le système des 720 millions de *nādīs*, les canaux subtils, et accomplit tous les processus vitaux. Tout repose sur le prana. Il est dit dans un texte scripturaire : *sarvam prāne pratishtitam*, « Le prana est la vie ». Quand le prana cesse d'entrer et de sortir du corps, c'est soit le *samādhi*, soit la mort.

Qui donc fait entrer et sortir le prana ? Ce n'est pas nous qui inspirons et expirons. Le processus respiratoire se produit automatiquement, par la volonté de Dieu. Qu'arriverait-il si le souffle s'arrêtait dans le cœur ? Ceci ne se produit pas car il y a une force qui empêche l'arrêt du

\* Voir note page xx.

\* Le mot *prāna* possède deux sens différents. D'une part, c'est un terme général qui désigne la force vitale universelle ; d'autre part, c'est un terme technique qui désigne l'expiration.

souffle à l'intérieur du corps. Même si nous essayons de l'arrêter, cette force l'expulse malgré tout. De même, quand le souffle sort du corps, il ne demeure pas à l'extérieur. Il y a quelque chose qui l'aspire au-dedans. La force qui fait entrer et sortir le souffle est la Conscience suprême, l'énergie suprême. C'est la même Conscience qui crée l'univers et qui oblige le souffle à entrer et sortir. En fait, nous disent les Écritures, c'est cette Conscience universelle elle-même qui entre et sort sous la forme du souffle. Les Upanishads déclarent que le prana est Dieu, et le shivaïsme dit : *prak samvit prāne parinatā*, « La Conscience universelle devient prana »<sup>8</sup>. Au cours du processus de création, la Conscience universelle se transforme en prana et pénètre toutes choses. D'une part, elle devient le son. D'autre part, elle devient le prana. C'est cette même Conscience suprême qui est devenue notre prana, notre énergie vitale. Aussi le son produit par le souffle qui entre et sort du corps est-il l'expression de la Conscience suprême, l'énergie universelle, qui crée l'univers à partir de son être même et qui, dans le corps humain, est appelée Kundalini. C'est ce que dit Shiva dans le *Vijñāna Bhairava*. Kundalini répète elle aussi le mantra *Hamsa*. *Hamsa* est véritablement le son de Dieu.

Ce son proféré par la Conscience suprême, que nous appelons inspiration et expiration, vibre sans discontinuer. Selon le shivaïsme, comme je l'ai déjà expliqué, c'est cette vibration qui crée les mondes intérieurs et extérieurs. L'univers est issu de *shabdabrahman*, la vibration originelle, le son divin primordial. Le son primordial *Om* engendre les

deux syllabes *sa* et *ham*, d'où émane ensuite tout l'univers. Ainsi, les deux syllabes prononcées par la Conscience intérieure quand elle fait entrer et sortir le souffle du corps sont la vibration sonore originelle qui manifeste le cosmos.

Selon le shivaïsme, le monde manifesté est constitué de différentes vibrations, différentes combinaisons de sons. Les sons sur lesquels est fondé l'univers sont ceux des cinquante-deux lettres de l'alphabet sanscrit. Au cours du processus de création, l'énergie de la Conscience se manifeste sous la forme de ces différents phonèmes qui deviennent pour nous les lettres de l'alphabet. Celles-ci sont appelées matrikas. Quand elle revêt la forme de ces lettres, la Conscience suprême est appelée *mātrikā shakti*, l'énergie des lettres. De ce groupe de lettres, la matrika, provient toute la connaissance et toute la compréhension ; de lui émanent les mondes intérieurs et extérieurs. *Ham* et *sa* sont la source de toutes ces lettres ; tous les autres phonèmes sont issus de ces deux syllabes, *ham* et *sa*. Ainsi *ham* et *sa*, qui accompagnent le mouvement du prana, sont en vérité la source de l'univers. Les mots issus de ces deux syllabes ont donné naissance au monde. La *Guru Gītā* dit : « *Ham* et *sa* sont la source du monde. »

Dans les *Shiva Sūtras*, on trouve cet aphorisme : *jñānā-dhishthānam mātrikā*, « Matrika, l'énergie du son contenu dans l'alphabet, est la source de la connaissance limitée »<sup>9</sup>. La connaissance limitée, c'est la connaissance dualiste, la connaissance profane, la connaissance des différences. Matrika est la source de toute cette connaissance. Elle est la source de toutes les langues, de toutes les Écritures, de

toute la poésie. Sous l'action de la matrika shakti, les lettres forment des mots, les mots forment des phrases, les phrases ont un sens et engendrent la compréhension. Les mots font naître nos différents sentiments. Tout ce que nous pensons et sentons est le fruit de la puissance des mots. C'est par l'intermédiaire des mots que nous faisons l'expérience des dualités : plaisir et douleur, bien et mal, vertu et péché. Si quelqu'un vous traite de pécheur, vous vous sentez insulté, vous avez honte. Mais si l'on vous dit que vous êtes un brave homme, cela vous fait plaisir. Cette dualité est créée par les mots, et à cause d'elle nous éprouvons souffrance ou bonheur. Pourtant tous ces sentiments et tous ces états d'âme ne sont autres que le jeu des deux syllabes *ham* et *sa*, parce que tous les mots émanent d'elles.

C'est parce que vous ne comprenez pas la véritable nature de ces lettres qu'elles vous enchaînent. Quand on comprend leur véritable nature, elles perdent ce pouvoir d'enchaînement. Comprendre ces deux syllabes, *ham* et *sa*, c'est la libération. *Ham*, le son qui entre en nous avec l'inspiration, est Shiva, la pure conscience de « Je », le Soi intérieur. *Sa*, qui sort avec l'expiration, est Shakti, l'énergie créatrice de Dieu. Dans les *Spanda Kārikās*, la première pulsation, le premier frémissement de la Shakti, est appelée *sa*. L'inspiration et l'expiration sont la danse de Shiva et Shakti, de Dieu et de Son énergie créatrice. L'énergie créatrice entre en émettant le son *ham* et sort en émettant le son *sa*. C'est ainsi qu'elle crée et dissout d'innombrables mondes. Si vous percevez ceci avec la compréhension juste, vous réaliserez immédiatement

la Vérité. Comprendre le mystère de *Hamsa* permet de connaître le Soi.

Le poète Sundardas dit : « Le Soi est Dieu, le Soi est Conscience, et le Soi répète constamment son propre mantra : *So'ham, So'ham*. » Le mantra *Hamsa* est la source de toute connaissance. Pour obtenir la connaissance, vous devez donc le répéter. Le poète Kalidas, qui connaissait le mystère des mots, dit que dans la vie profane comme dans la vie spirituelle, rien ne peut se comprendre sans l'aide des mots. Même les muets communiquent entre eux au moyen de signes. On ne peut décrire un objet que s'il a un nom, que si des lettres forment des mots et ont un sens. Dans la vie ordinaire, le mot transmet la connaissance d'un objet et ne fait donc qu'un avec cet objet. De la même manière, la connaissance de Dieu est contenue dans ces deux syllabes, *ham* et *sa*.

Mais si l'on veut que le mantra soit efficace, il faut en avoir une conception juste. Tout le monde, ici-bas, répète *Hamsa*, mais la plupart des gens n'en obtiennent pas les fruits. C'est parce qu'ils ne le comprennent pas comme il convient. Le shivaïsme dit : *prithak mantrah prithak mantrī na siddhyanti kadāchana*, « Si le mantra demeure séparé de celui qui le répète et de son but, il est impossible d'en obtenir les fruits »<sup>10</sup>. Il ne doit y avoir aucun sentiment de dualité entre le mantra et celui qui le répète. Dans la pratique de *Hamsa*, le mantra s'effectue de lui-même et son but est le Soi. C'est Cela qui le répète, c'est Cela qui en constitue le but, et c'est Cela que l'on atteint quand on le répète. Lorsque le mantra, celui qui le répète et le but du

mantra ne font plus qu'un, on obtient les fruits du mantra. C'est ainsi qu'il faut pratiquer le mantra. Eknath Maharaj disait : « Je suis Dieu, je suis l'adorateur et je suis les objets utilisés pour le culte. » De même, en pratiquant le mantra *Hamsa*, il faut se souvenir que l'on est le mantra et le but du mantra. Il faut toujours se souvenir que l'on est *Paramahamsa*, Shiva, le Seigneur en personne.

Celui qui contemple *So'ham*, dit le shivaïsme, contemple sa nature véritable et connaît son propre Soi. Ainsi donc, vous devez réaliser ce japa dans toutes vos activités. Tant que vous n'avez pas compris que le mantra s'effectue en vous de lui-même, vous pouvez le répéter. Répétez-le calmement, en combinant les deux syllabes avec votre respiration, et il arrivera un moment où vous commencerez à comprendre qu'il s'effectue de lui-même. Vous commencerez à l'entendre entrer et sortir avec votre respiration.

Mais il ne suffit pas simplement d'entendre le mantra. La conscience de *Hamsa* est davantage que cela. Pour comprendre ce mystère, il faut posséder une intelligence fine et subtile. En observant le souffle entrer et sortir, vous prendrez conscience qu'il pénètre en vous sur une distance de douze largeurs de doigts, puis se dissout. L'endroit où il se dissout est appelé *hridaya*, le cœur, ou le *dvādashānta* intérieur. On l'appelle aussi le Shiva *dvadashanta*. C'est là que le souffle disparaît et qu'il renaît ; ensuite il sort à une distance de douze doigts et se dissout à l'extérieur. Cet espace extérieur est appelé le *dvadashanta* extérieur, le Shakti *dvadashanta*, le cœur extérieur. Ici, « cœur » ne désigne pas

l'organe physique. Le cœur, c'est l'endroit où le souffle se dissout, à l'intérieur et à l'extérieur. En réalité ces deux endroits ne font qu'un. La dualité espace intérieur/espace extérieur existe uniquement parce que l'on est conscient du corps physique. Au moment où l'on transcende la conscience du corps, les espaces intérieur et extérieur fusionnent. Ceci se produit naturellement en pratiquant *Hamsa*.

Quand le souffle entre avec le son *ham* et se dissout à l'intérieur, pendant une fraction de seconde, tout s'arrête, il n'y a plus aucune pensée. C'est le *madhyadashā*, l'espace entre les respirations. C'est là que vous devez vous concentrer pendant la méditation. Se concentrer sur cet espace constitue la plus haute méditation et la plus haute connaissance. Cet espace vide entre deux respirations, cet espace dans lequel aucune pensée n'existe, est le véritable but du mantra. C'est un espace miraculeux. C'est *aham vimarsha*, la pulsation intérieure de la Conscience. De cet espace émanent tous les mondes et c'est en lui qu'ils disparaissent. C'est cet espace sans forme qui aspire l'apana et expulse le prana. Cet espace où *ham* se dissout au-dedans de nous avant que *sa* n'apparaisse est la demeure de Dieu, de la Conscience suprême, du Soi. L'endroit où *sa* se dissout à l'extérieur est également la demeure de Dieu. Aussi, prenez conscience de ce moment où fusionnent les deux syllabes. Si vous parvenez à connaître ce moment, si vous pouvez vous établir en lui, vous faites l'expérience de la Vérité.

Telle est *hamsa vidyā*, la science de *Hamsa*. C'est non seulement une répétition naturelle du mantra, mais aussi un pranayama naturel. Les Écritures yogiques mentionnent

de nombreuses formes de pranayama (contrôle du souffle) et de *kumbhaka* (suspension du souffle). Les yogis pratiquent le pranayama pour pacifier l'esprit. Ils pratiquent le *kumbhaka* parce que la suspension de la respiration entraîne le *samadhi*. Mais le shivaïsme affirme que pranayama et *kumbhaka* devraient se produire naturellement, sous l'inspiration divine. En fait, tous deux se produisent automatiquement. Qui ne fait du pranayama ? Jour et nuit, inspiration, expiration et suspension du souffle se poursuivent sans interruption : c'est le pranayama naturel, le *kumbhaka* naturel. Vous n'avez donc nul besoin de pratiquer une technique spéciale de pranayama. Vous devez simplement essayer de comprendre le processus du souffle. N'essayez pas de faire quoi que ce soit. Vous n'avez nul besoin de contrôler votre respiration. Laissez-la entrer et sortir naturellement. Inutile aussi d'essayer de suspendre votre respiration. Il vous suffit de prendre conscience de l'intervalle qui existe déjà entre deux respirations. L'état d'immobilité qui survient lorsque les syllabes fusionnent à l'intérieur et à l'extérieur est le *kumbhaka* naturel. À mesure que vous pratiquez *Hamsa*, la durée du *kumbhaka* augmente automatiquement. Et tant que votre respiration est suspendue, vous faites l'expérience du Soi. C'est l'état de *samadhi*. Il engendre la félicité parfaite.

La pratique du mantra *Hamsa* a pour but d'atteindre cet état où le souffle disparaît. C'est ce qu'on appelle l'état naturel, l'état dans lequel le *kumbhaka* se produit tout seul. C'est le yoga naturel, le yoga des Siddhas, le yoga suprême. Mais en dépit de son caractère parfaitement naturel,

seul l'individu doué d'une faculté de compréhension exceptionnelle peut y accéder.

Un grand saint nommé Ranganath Maharaj a dit : « L'art de fusionner en Cela n'est pas à la portée de tout le monde. C'est très simple, et cependant peu de gens parviennent à s'absorber dans le Soi de manière naturelle et spontanée. » Et il ajoute : « Seul celui qui bénéficie de la grâce du Guru peut maîtriser cet art qui tranche le nœud de l'attachement au monde. »

Il n'est pas nécessaire de rester dans ce *kumbhaka* pendant une heure ou deux, une seconde suffit amplement. Les auteurs des Écritures ont mesuré la valeur de cet instant d'immobilité où le souffle disparaît. Chanter la gloire de Dieu un million de fois, disent-ils, équivaut à une répétition du mantra ; et répéter le mantra un million de fois équivaut à une seconde de la méditation où l'on se fond dans l'espace d'immobilité. Cet espace est silence absolu. Il ne contient ni pensées, ni images mentales, ni sentiments. Il n'a aucune forme, aucun attribut. Dans cet état, douleur, plaisir, inertie, ignorance, n'existent pas. C'est l'état de la Vérité suprême. C'est *turiya*, l'état transcendant. C'est l'état le plus élevé, le yoga le plus élevé. Cet instant où se produit la fusion, cet instant de *kumbhaka* naturel, cet instant où *ham* disparaît et où *sa* n'est pas encore apparu, c'est le véritable mantra. C'est cet espace où a lieu la fusion, et non les deux syllabes *ham* et *sa* elles-mêmes, qui constitue le véritable mantra.

Parfois on se demande avec perplexité s'il faut répéter *Hamsa* ou *So'ham*, mais il n'y a pas lieu d'être

troublé, car *Hamsa* est *So'ham* et *So'ham* est *Hamsa*. Il n'y a aucune différence entre ces deux syllabes ; elles sont simplement inversées et possèdent la même signification. *Hamsa* veut dire : « Je suis Cela. » *So'ham* signifie : « Cela je suis. » Il n'y a pas de différence. Vous pouvez donc utiliser la forme du mantra que vous préférez, celle que le Guru vous donne ; répétez *ham* en inspirant, et *so* ou *sa* en expirant. Ce qui est important c'est de parvenir à connaître l'espace où les deux syllabes naissent et disparaissent. C'est l'état de Dieu, et c'est uniquement pour l'atteindre que l'on utilise ces deux syllabes. Continuez à répéter le mantra jusqu'à ce que les deux syllabes fusionnent ; comprenez bien que le but véritable du mantra est cet état de conscience.

Un jour le roi Janaka était assis au bord d'une rivière et répétait *So'ham* à pleine voix. Un sage nommé Ashtavakra vint à passer par là. C'était un être illuminé qui connaissait la Vérité. Il fut surpris du comportement de Janaka. Il savait que celui-ci était un Mahatma. On l'appelait Videhi Janaka, celui qui a transcendé la conscience physique. Il gouvernait son royaume tout en transcendant l'identification au corps. Aussi Ashtavakra se demandait-il pourquoi le roi répétait *So'ham*, *So'ham* de cette façon.

Comme je l'ai déjà dit, les sages ne se contentent pas d'enseigner au moyen de discours philosophiques. Ils utilisent les méthodes qui leur plaisent, et tous les moyens leur sont bons pour se faire comprendre. Ashtavakra observa Janaka pendant quelque temps, en songeant à la meilleure manière de l'instruire. Puis il eut une idée. Il s'assit. D'une main il tenait un bol et de l'autre, un *yoga-*

*danda*, ce bâton en forme de T sur lequel les yogis s'appuient pendant leur méditation. Il se mit alors à crier : « C'est mon bol, c'est mon bâton ! C'est mon bol, c'est mon bâton ! »

Le roi Janaka éleva encore davantage la voix. Le sage fit de même. Au bout d'un moment, quelque peu irrité, le roi ouvrit les yeux et demanda : « Frère, que fais-tu donc ?

– Et *toi*, que fais-tu ? répliqua Ashtavakra.

– Je répète le mantra *So'ham*, dit Janaka.

– Moi aussi je répète un mantra, dit Ashtavakra. Je répète : "C'est mon bol, c'est mon bâton."

– As-tu perdu la tête ? dit le roi. Qui conteste le fait que le bol et le bâton t'appartiennent ? Pourquoi as-tu besoin de le crier à la ronde ?

– C'est toi, me semble-t-il, qui as perdu la tête, répliqua le sage. Qui conteste le fait que tu es Cela ? Pourquoi dois-tu sans cesse répéter que tu es Cela ? »

En entendant ces mots, Janaka comprit soudain la vérité. Il était Cela et il n'avait pas besoin de répéter *So'ham*, mais seulement de le comprendre.

Vous aussi vous devez comprendre ce point. *Hamsa* n'est pas un mantra que l'on doit simplement répéter. Il faut s'établir dans la conscience du mantra qui se répète intérieurement, dans le but du mantra, dans la pulsation qui occupe l'intervalle où les syllabes apparaissent et disparaissent. C'est ce que je veux dire lorsque je répète : « Méditez sur votre propre Soi. » Méditer sur le Soi signifie atteindre cet espace.

La méditation est un sujet dont on parle beaucoup et toutes sortes de techniques sont mises en œuvre pour

apprendre à méditer. Les gens ne reculent devant aucune difficulté pour essayer d'apprendre la méditation ; mais quand ils échouent, ils sont assaillis par les doutes. Il faut donc avant toute chose comprendre ce qu'est la méditation. La véritable méditation se caractérise par une absence totale de pensées. Le grand sage Maharishi Patanjali définit la méditation dans ses *Yoga Sūtras : yogashchitta vritti nirodhah*, « Le yoga consiste à stopper les fluctuations de l'esprit »<sup>11</sup>. Méditer ne veut pas dire fixer son esprit sur un objet particulier. Penser cela, c'est faire injure à la méditation. La méditation doit se produire tout à fait naturellement. Elle doit être totalement spontanée. Cet espace où l'on parvient quand le prana sort et se dissout, quand l'apana entre et se dissout, cet espace dans lequel n'existent ni pensée, ni objet, est la véritable méditation. C'est la méditation naturelle, c'est la plus haute méditation.

Jnaneshwar Maharaj dit : « En réalité, méditer signifie ne rien faire. » Cela ne veut pas dire qu'il faut devenir paresseux et passer son temps allongé. Ne rien faire signifie méditer sans objet. De nombreuses personnes viennent me dire qu'elles n'ont aucune vision au cours de leur méditation, qu'il ne se passe rien. « Je ne vois ni flammes, ni couleurs, ni lumières », se plaignent-elles. Cependant c'est précisément ce « rien » qui constitue la véritable méditation. En vérité, voir quoi que ce soit pendant la méditation signifie que cette méditation est profane, qu'elle fait partie du monde. Seule cette immobilité absolue où aucune pensée ne subsiste dans l'esprit est la véritable méditation.

Ainsi, *Hamsa* est la méditation naturelle. C'est la plus haute connaissance. Ce n'est pas une religion. Ce n'est pas une secte. Ce n'est ni de l'hindouisme, ni du christianisme, ni de l'islam. C'est le « isme » de la pure conscience de « Je », le « isme » de votre propre Soi. Elle est absolument spontanée et authentique. Tous les Siddhas l'ont dit : il n'existe pas de plus haute connaissance que celle de *Hamsa*, pas de japa supérieur à l'ajapa-japa, pas de culte supérieur à l'union de *ham* et *sa*.

Il y avait à Delhi un grand saint appelé Sunderdas. « Jour et nuit, disait-il, le souffle entre et sort en produisant *So'ham, So'ham*. Utilisez le chapelet du prana et répétez-le sans cesse. Que peut-on obtenir en utilisant des grains de chapelet ? Répéter ces syllabes sans interruption apaise toutes les angoisses. » Sunderdas ajoutait : « Avec ce mantra, le Soi pratique constamment sa propre adoration. » Chacun adore telle ou telle déité en fonction de ce qui l'intéresse. Mais la véritable adoration est la compréhension du *ham* intérieur et du *sa* extérieur. Ce mantra est le même pour tous. Quel que soit votre pays d'origine, quelle que soit votre religion, cette conscience naturelle « Je suis Cela » est en vous. Différentes philosophies utilisent différents mots pour transcrire le mantra – on peut percevoir différemment le son des syllabes. Les soufis entendent *Ya Hu*, les bouddhistes tibétains *Hung So*. Mais en réalité, il s'agit toujours du même mantra. Le mantra transcende le corps, transcende les sens, transcende les quatre instruments psychiques. Il provient de paravani, le niveau de parole le plus profond, et il émane spontanément avec le souffle.

Le véritable yogi est celui qui accomplit le pranayama naturel en unissant l'inspiration et l'expiration aux syllabes *ham* et *sa*, et en effectuant ce japa naturel, l'ajapa-japa. De cette manière il s'unit à Dieu ; il s'unit au Soi dont il a été séparé. Parce qu'ils pratiquent quelques postures et quelques pranayamas, certains s'attribuent le titre de yogi, mais ce ne sont pas de véritables yogis ; le véritable yogi est celui qui s'établit dans le Soi, dans la conscience de *Hamsa*, de « Je suis Cela ». Jnaneshwar Maharaj dit : « Le roi des yogis trouve la paix dans l'espace entre *ham* et *sa*. » Une fois que l'on est établi dans cet état, la méditation se poursuit sans discontinuer, en toutes circonstances.

Kabir écrit : *so'ham ajapa jāp, chhute punya aur pāp*, « La répétition non répétée du mantra *So'ham* détruit tous vos péchés et toutes vos vertus ». La conscience de *So'ham* est aussi celle de *aham Brahmāsmi*, « Je suis l'Absolu », ou de *tat tvam asi*, « Tu es Cela ». C'est comprendre que l'on est identique au Principe suprême, et cette compréhension a le pouvoir de détruire tous les karmas accumulés et toutes les impressions passées. Non seulement elle détruit l'effet de millions de péchés, mais elle tranche aussi les liens engendrés par les bonnes actions. La plupart des gens veulent éliminer les effets de leurs mauvaises actions sans se rendre compte que leurs vertus sont tout aussi contraignantes que leurs péchés. Les péchés sont des chaînes de fer et les vertus des chaînes d'or. C'est la seule différence ! Si l'on veut la libération, péché et vertu doivent être éliminés tous les deux, et c'est ce qui se passe quand on atteint la conscience de *So'ham*. Celle-ci met fin au cycle

des naissances et des morts, elle fait disparaître la notion de dualité.

Tant que l'on a conscience de la dualité, l'impression qu'un être humain est différent d'un autre, qu'une classe sociale est différente d'une autre, on ne peut pas connaître le vrai bonheur. Ce sens de la différence est la source de toutes les peurs, de toutes les souffrances et de tous les péchés. Cependant, en pratiquant *Hamsa*, la conscience d'égalité naît de façon naturelle.

L'esprit et la respiration sont intimement liés, car c'est le mouvement du prana qui crée les innombrables univers qui apparaissent et disparaissent au sein de l'esprit. Quand le souffle est inégal, l'esprit est perturbé et la notion de dualité apparaît. Quand le souffle s'harmonise, l'esprit se calme automatiquement. Les gens ordinaires respirent souvent rapidement et leur expiration est projetée au loin. C'est le signe d'un esprit extraverti. À mesure que le mantra pénètre plus profondément, la respiration ralentit et l'expiration se raccourcit. L'inspiration et l'expiration s'égalisent ; à ce moment, l'esprit et les sens se tournent vers l'intérieur, vers le Soi.

Les pranayamas pratiqués par les hatha yogis ont pour but d'équilibrer la durée de l'inspiration et de l'expiration, parce que c'est cet équilibre qui calme l'esprit et engendre la conscience d'égalité. Ceci se produit très facilement et de manière naturelle par la pratique de *Hamsa*.

À mesure que l'on devient conscient de *Hamsa*, le souffle commence de façon naturelle à entrer et sortir à la même distance et pendant une même durée. La suspension

spontanée de la respiration dont j'ai déjà parlé survient automatiquement. Dans l'espace immobile où le souffle se dissout, le sentiment de la dualité disparaît et l'on devient conscient de l'égalité de toutes choses. Jnaneshwar Maharaj a dit : *tain sharirabhavāva nāshati indriyen vishaya visarati jain so'ham bhāva pratiti prakata hoye*, « Quand on devient conscient de *So'ham*, la conscience du corps disparaît et les sens, qui jusque-là vagabondaient parmi les objets extérieurs, s'intériorisent automatiquement ». Alors, l'union de Shiva et Shakti se réalise en vous. Extérieur et intérieur ne font plus qu'un.

La syllabe *ham*, qui entre avec l'apana, est le mantrasemence du Soi. Que nous en soyons conscients ou non, cette syllabe est toujours présente en nous. Nous répétons sans cesse : « Je, je, je ». En vérité, notre véritable identité est *Hamsa*. C'est notre véritable nature humaine. Le Soi incarné, qui se connaît sous la forme de « Je », est le Soi divin. Mais bien que nous soyons tous parfaitement conscients de la première syllabe, bien que nous répétions constamment « Je », nous avons oublié la seconde syllabe. Nous avons perdu la compréhension de Cela. Et parce que nous avons perdu la conscience de Cela, la conscience du Soi, nous oublions notre véritable identité et commençons à lier notre « Je » à différentes choses. Nous disons : « Je suis un homme », « Je suis une femme », « Je suis un officier », « Je suis un républicain », « Je suis un homme riche ». Puis nous disons : « Mon mari, ma femme, mon chat, mon chien, mon corps ». Notre « Je » devient le « je » du petit ego qui s'identifie au corps et aux sens.

Cependant, dès que nous comprenons la seconde syllabe, dès que nous comprenons que nous sommes Cela, notre « Je » est libéré des associations et devient totalement pur. Il devient le véritable aham, aham vimarsha, la pure conscience de « Je ». Le « je » ordinaire est la Conscience enchaînée. Le « Je » pur est la Conscience libérée.

En répétant *Hamsa* avec la compréhension du parfait aham, cette réalisation commence à poindre. Quand on commence à prendre conscience de ce « Je » pur, l'intellect se purifie à son tour, et l'on peut alors percevoir en soi la lumière de Dieu. La conscience d'être le Soi naît spontanément. Dès que l'on perçoit le Principe suprême dans le mantra, on est libéré. Le mantra de la pure conscience de « Je » détruit la dualité de ce monde et révèle ce Dieu qui est un. Jnaneshwar Maharaj dit : *paim pratibimbauni bimbaverim prabhechī jaisī ujirī te so'ham vritti avādhārīm, taisī hoye aiseni maga parasparem, te so'ham drishti jaim avatare taim tiye hī sakata sare, āpaiseyā*, « De même que la lumière est omniprésente, la conscience de *So'ham* va du Soi incarné au Soi suprême. Quand l'homme s'immerge totalement dans la vision de *So'ham*, il se fond spontanément dans l'Être suprême ».

La connaissance de Dieu est une question de compréhension. Vous n'avez aucun effort à faire pour trouver Dieu, car il n'existe aucun endroit où Dieu ne soit. Dieu n'est pas quelque chose que vous allez atteindre ; vous devez simplement prendre conscience de Lui. Jnaneshwar pose cette question : « Pour savoir que quelqu'un est votre père, pendant combien de temps devez-vous répéter le mantra :

"C'est mon père, c'est mon père" ? Votre mère vous dit simplement : "Mon petit, regarde, voici ton père", et vous comprenez immédiatement. Quel effort devez-vous fournir ? » Les Écritures et les saints jouent le rôle de la mère. Quand ils disent : « Tu es Cela », combien de temps vous faudra-t-il pour connaître Cela ?

De la même façon, la science de *Hamsa* est une question de prise de conscience. C'est la plus haute *sadhana*, car elle ne nécessite aucune pratique ; il s'agit simplement de prendre conscience que la pratique s'effectue d'elle-même. Bien qu'il soit fort simple, le yoga de *Hamsa* comprend tous les autres yogas ; tous dépendent de lui.

La *Guru Gītā* dit : *ham bījam*, « *Ham* est la semence ». La semence du Soi contient en elle l'univers entier. De même, le mantra *Hamsa* est la graine de toutes les pratiques spirituelles. Tout comme un gigantesque banyan naît d'une minuscule graine, avec ses branches, ses racines, ses feuilles, ses fleurs, ses fruits et des milliers d'autres graines, ainsi la graine de *Hamsa* contient yoga, méditation, japa, austérités et tous les pouvoirs.

Il existe de nombreuses philosophies, de nombreux enseignements et de nombreuses traditions ; mais parmi tout cela, les deux syllabes *ham* et *sa* sont les seules choses réellement indispensables. Le grand saint Sunderdas dit : « Renoncez à tout, mais conservez ces deux syllabes. »

On peut pratiquer *Hamsa* en marchant, en restant assis, en mangeant ou en dormant. On peut le pratiquer pendant n'importe quelle activité. Le grand saint Brahmananda déclare :

Ô *sādhus*, ô nobles gens, contemplez  
le mantra *So'ham*.

Devenez conscients du mantra *So'ham*.

Les doigts n'ont pas besoin de parcourir le mala.

La langue n'a pas besoin d'émettre un son.

Le mantra non répété s'effectue en vous  
sans discontinuer.

Observez-le.

Avec le son *so*, expirez.

Avec le son *ham*, inspirez.

Nuit et jour, que vous soyez éveillés ou endormis,  
le mantra se poursuit en vous sans interruption.

Vingt et une mille six cents fois par jour,  
le mantra se répète.

Contemplez-le avec joie, à chaque instant.

Brahmananda ajoute : « En contemplant ce mantra, vous atteignez l'état suprême. » Un autre grand saint, Namdev, dit : « Répétez simplement *So'ham*, *So'ham* en permanence, et vous deviendrez Dieu. » Ce mantra a le pouvoir de vous transformer complètement.



# LE SIDDHA YOGA



À FORCE DE PRATIQUER LE MANTRA, par la grâce du Guru vous prenez conscience qu'il se répète en vous. À ce moment, l'énergie intérieure de la Kundalini, jusqu'alors en sommeil, s'éveille automatiquement.

Les Upanishads disent :

*bibharti kundalī shaktir ātmānam hamsamāshritā hamsah  
prānāshrayo nityam prānāh nādīpathāshrayāh  
hamsavidyāmavijñāya muktau yatnam karoti yah sa  
nabhobhakshanenaiva kshunnivrittim karishyati*

La Kundalini Shakti agit par le pouvoir de *Hamsa*, qui n'est pas différent du Soi. *Hamsa* circule avec le prana, et le prana circule à travers les nadis. S'efforcer d'atteindre la libération sans connaître la science de *Hamsa*, c'est comme chercher à satisfaire sa faim en mangeant le ciel.

Quand par la pratique de *Hamsa* l'inspiration et l'expiration s'équilibrent, et que le souffle est retenu en un *kumbhaka* spontané, le souffle, qui entrait et sortait par les nadis *idā* et *pingalā*, pénètre alors dans la *sushumnā*, le canal central. La Kundalini intérieure, jusque-là endormie, devient active et commence à se déployer. Alors un yoga spontané, le yoga des Siddhas, se déroule en vous.

Avec l'éveil de la Kundalini, le voyage spirituel parvient à son terme. Tant que la Kundalini n'est pas éveillée, le yoga dépend de l'effort et de l'inclination personnels. Mais après l'éveil naturel de la Kundalini, le yoga se déroule sous l'inspiration de Dieu. Il se poursuit de manière spontanée dans la vie quotidienne. La Kundalini est l'énergie qui a créé l'univers entier, et quand elle est éveillée chez un individu, elle travaille en lui avec toute sa puissance. Elle s'élève depuis le centre spirituel appelé *mūlādhāra*, situé à la base de la colonne vertébrale, et commence une ascension qui va la mener jusqu'au *sahasrāra*, le centre spirituel le plus élevé, situé au sommet du crâne. En se déplaçant dans le corps, elle engendre des postures de yoga et des pranayamas spontanés en fonction des besoins de chacun. Elle purifie le sang et les humeurs, elle fortifie le corps et chasse les maladies. Elle apaise l'esprit et concentre l'attention en soi-même. La méditation survient naturellement et la connaissance éclôt spontanément.

Quand la Kundalini se déploie, le monde intérieur se révèle. Chaque jour de nouvelles expériences vous emplissent d'émerveillement. Extérieurement, on peut voir des images sur l'écran de la télévision, mais quand la

Kundalini accomplit son travail intérieur, on voit des images au-dedans de soi, sur l'écran intérieur. Extérieurement, on utilise le téléphone. Mais intérieurement, sous l'inspiration de la Kundalini, on obtient la claire audience. Je ne vous raconte pas une fable. Je vous dis simplement ce qui existe au-dedans de vous. Quand vous oubliez le trésor qui est en vous, vous devenez l'esclave de choses extérieures et perdez conscience de l'univers intérieur. Mais grâce à la Shakti intérieure, vous parvenez à connaître ce qui se trouve réellement en vous.

L'univers du yoga est plein de choses étonnantes. Quand la Kundalini se déploie, on voit apparaître des couleurs nouvelles et scintiller des lumières intérieures. On entend des sons divins ; nulle musique ne peut se comparer à celle du royaume intérieur. On goûte des nectars subtils, dont la saveur est plus délicieuse que tout ce qui existe dans le monde extérieur. On perçoit des parfums célestes. En s'intériorisant, sous l'action miraculeuse de la Kundalini, on peut voir en soi l'univers entier. Seul, tranquillement assis, on voyage dans différents mondes intérieurs. Extérieurement, tous ces mondes sont très éloignés, mais intérieurement ils sont tout proches.

Un jour, quelqu'un m'a montré un poste de radio japonais, qui ne dépassait pas six centimètres de long. J'ai déplacé l'aiguille sur le cadran : quelques fractions de centimètre seulement séparaient le Japon de l'Amérique. Il m'a fallu près de vingt heures d'avion pour aller du Japon en Amérique, mais avec cet appareil, cela m'a pris moins d'une seconde. De même, plus on pénètre profondément

en soi-même, plus ces mondes intérieurs paraissent proches. On entend et on voit en soi tout ce qui se passe au loin. Tel est le mystère et la grandeur du Siddha Yoga. Si l'univers intérieur était vide, pourquoi passerait-on tellement de temps en méditation ?

Il y a tant de félicité à l'intérieur de soi. Vous essayez constamment de trouver le bonheur dans les plaisirs du monde ; mais en vérité, la félicité que vous recherchez se trouve en vous. À mesure que la Kundalini se déploie, cette félicité vous emplit de plus en plus. L'amour pour toutes les créatures commence à vibrer en vous et vous nagez dans un bonheur permanent.

Finalement, ce yoga spontané, ce déploiement de la Shakti intérieure, vous conduit jusqu'au sahasrara, le centre spirituel supérieur situé au sommet du crâne. C'est la culmination de votre voyage spirituel ; la lumière du Soi se révèle. Dans le sahasrara se trouve une lumière divine possédant l'éclat de mille soleils. Dans ce centre, il n'y a ni souffrance ni plaisir, mais uniquement la béatitude de la Conscience. Au sein de cette splendeur qui illumine le sahasrara se trouve une minuscule lumière bleue que les yogis appellent *nila bindu*, la Perle Bleue. En observant cette lumière douce, infiniment fascinante, vous prenez conscience de votre nature sublime. Plus petite qu'une graine de sésame, la Perle Bleue contient cependant l'univers entier. C'est la lumière de Dieu, la forme de Dieu en nous. C'est l'état divin, la merveille qui se trouve à l'intérieur de chaque être humain. C'est le véritable miracle de la condition humaine. Ainsi donc, percevez cette

lumière. Si vous vous contentez de regarder votre visage dans une glace, jamais vous ne parviendrez à vous connaître. Seule la découverte de cette lumière vous permettra de découvrir qui vous êtes réellement. C'est après avoir vu cette lumière que le grand mystique Mansur Mastana a proclamé *ana'l-Haqq*, « Je suis Dieu ». Après avoir eu cette vision, le grand Shankaracharya a déclaré : « Je suis le Brahman, je suis l'Absolu. » Conscient de cette lumière, Jésus a dit : « Le royaume de Dieu est au-dedans de vous. » Le royaume de Dieu ne se trouve pas seulement en Jésus ou en ces grands sages. Il se trouve en vous et en moi, il se trouve en tout un chacun.

Un jour, en méditation, la minuscule lumière bleue, la lumière du Soi, se met à grandir démesurément et finit par remplir l'univers entier ; alors vous faites l'expérience de votre omniprésence. Vous atteignez l'état de la suprême Vérité, l'état qui transcende plaisir et douleur. Vous éprouvez la véritable béatitude de la Conscience. Vous savez sans l'ombre d'un doute : « Je suis Dieu et Dieu est moi-même. » À partir de ce moment vous demeurez constamment conscient du Soi, dans l'état de quiétude et de liberté parfaites.

C'est la libération. Voilà ce que vous permet d'atteindre la pratique et la compréhension de *Hamsa*. C'est le secret de la sadhana des Siddhas. C'est la pratique des êtres parfaits. C'est la sagesse des plus grands saints. Pratiquez *Hamsa* avec le plus grand respect. Il n'y a pas de mantra plus élevé que *Hamsa*, pas de culte plus élevé que la méditation, pas de déité plus élevée que le Soi. N'oubliez jamais cela.

C'est l'ultime enseignement du Guru, l'instruction de Shiva.

La science de *Hamsa* est la science du Soi. C'est la source de toute connaissance. C'est le don que Dieu nous a fait. Répétez *Hamsa* avec respect.

Asseyez-vous. Très calmement, prenez conscience de votre souffle qui entre et sort en répétant *Hamsa*, *Hamsa*. Comprenez que *ham* est le « Je » parfait, la pure Conscience. Comprenez que *sa* est l'énergie universelle. Concentrez-vous sur l'endroit où ces syllabes apparaissent et disparaissent, ainsi vous connaîtrez le Soi. Tel est le véritable état divin. Vous êtes Cela.

– SWAMI MUKTANANDA

*Honolulu, décembre 1978*

*Ganeshpuri, septembre 1982*

## NOTES

1. *Shiva Sūtras* III, 43.
2. *Bhagavad Gītā* x, 25.
3. Abhinavagupta, cité par Maheshwarananda, *Mahārthamañjari*.
4. *Bhagavad Gītā* VI, 21.
5. *Shiva Sūtras* II, 1.
6. *Shri Tantra Sadbhava*.
7. *Vijñāna Bhairava* v. 24.
8. Kallata, *Tattvārtha Chintāmani*.
9. *Shiva Sūtras* I, 4.
10. *Shri Kanti-Samhitā*.
11. Patanjali, *Yoga Sūtras* I, 2.

## GLOSSAIRE

### AGAMAS

Textes sacrés de la tradition shivaïte de l'Inde considérés comme révélation divine.

### ASHTAVAKRA

Littéralement : « difforme en huit endroits ». Grand sage de l'Inde ancienne, auteur de l'*Ashtavakra Gītā*, une œuvre importante qui explique comment parvenir à la réalisation de Dieu.

### AYURVÉDIQUE (MÉDECINE)

Science médicale de l'Inde ancienne, encore pratiquée de nos jours, qui se fonde sur les écritures védiques.

### BHAGAVAD GITA

L'une des plus grandes œuvres spirituelles de tous les temps. Elle figure dans l'épopée sanscrite du *Mahābhārata* et rapporte les enseignements du Seigneur Krishna à Arjuna

concernant la voie de la libération.

### BHAGAWAN NITYANANDA (?-1961) Guru de Swami Muktananda et son

prédécesseur dans la lignée des Siddhas. Également connu sous le nom de Bade Baba, il était né Siddha et passa toute sa vie dans l'état de Conscience suprême. Son tombeau se trouve dans le village de Ganeshpuri, à un kilomètre et demi de l'ashram de Swami Chidvilasananda.

### BRAHMANANDA

(XIX<sup>e</sup> siècle) Saint poète du Rajasthan (Inde).

### DHARANA

Exercice de concentration ou de méditation destiné à donner l'expérience immédiate de l'union avec Dieu.

### DVADASHANTA

Désigne différents endroits