

L'écoute du son intérieur (nāda anusandhāna)

HYP I, 43

Il n'y a pas d'āsana comme siddhāsana, pas de rétention comme kevala kumbhaka, pas de mudrā comme khecarī, et pas d'absorption de l'esprit (laya) comme celle en nāda.

IV, 67

Le yogin, assis en muktāsana, ayant pris la śambhavī mudrā, doit écouter avec concentration le son intérieur, entendu dans l'oreille droite.

68

Il faut boucher les oreilles et les narines, et fermer les yeux et la bouche. On entend alors distinctement ce son pur dans la suṣumnā purifiée.

69

Dans toutes les formes de yoga, il y a quatre stades, ārambha, ghaṭa, paricaya, et niṣpatti.

Ārambha avasthā (stade initial)

70

Le noeud de Brahmā est percé, une béatitude émergeant du vide [est éprouvée], on entend des tintements variés, et le son non-frappé, (anāhata dhvani) à l'intérieur du corps.

71

Quand [le son] commence à se faire entendre dans le vide, le yogin obtient un corps divin, resplendissant, émettant une odeur exquise, exempt de toute maladie, son cœur est parfaitement comblé.

Ghata avasthā (le stade du kumbhaka)

72

Dans le second stade, le vayu qu'on a enfermé à l'intérieur du corps entre dans la voie du milieu. Alors, le yogi devient ferme dans la posture, il possède la connaissance, et il devient semblable aux dieux.

73

A la suite de la percée du noeud de Viṣṇu (Viṣṇu-granthi) un tumulte sonore (vimarda) [pareil au] son des timbales s'élève dans le Vide du viśuddha-cakra (atīśūnya), indice de la béatitude suprême

Paricaya avasthā (le stade de la connaissance approfondie)

74

Au troisième stade est connu dans le ciel ouvert de l'ājñā-cakra le son du tambour mardala. [Le prāṇa] entre alors dans le Vide absolu (mahāśūnya), reposoir de toutes les siddhi.

75

Ayant dépassé la béatitude d'ordre mental (citta-ānanda), le yogin expérimente la béatitude inhérente à l'ātman (sahaja-ānanda). Il est libéré des déficiences, des souffrances, de la vieillesse, de la maladie, de la faim et du sommeil.

Le yogin conquiert la béatitude produite dans l'esprit (citta) par l'attention portée au nāda, et la béatitude innée (sahaja) inhérente à son propre être, se révèle à lui.

Nispatti avasthā (stade de la consommation)

76

Le prana, ayant percé le nœud de Rudra, atteint le siège de Sarva, c'est la consommation, dans laquelle se fait entendre un son de flûte, une tonalité de vinā qui résonne.

77

L'esprit unifié, dans cet état, est ce qu'on appelle le Rāja Yoga. Détenant le pouvoir d'émettre et de résorber [l'univers], le yogin est semblable à Īśvara.

78

Que ce soit ou que ce ne soit pas la délivrance (mukti) il y a là une joie ininterrompue. Cette félicité, qui résulte de l'absorption (laya) est atteinte seulement par le Rāja-yoga.

79

Quant à ceux qui pratiquent seulement le Haṭha-yoga sans connaître le Rāja-yoga, je pense qu'il se donnent beaucoup de peine sans aucun fruit.

80

La méthode la plus rapide pour obtenir l'unmanī est à mon sens la méditation sur l'espace entre les sourcils; c'est pour les esprits faibles le moyen le plus aisé d'atteindre le niveau du Rāja-yoga. L'absorption causée par le nāda se produit immédiatement, procurant une expérience convaincante.

81

Sri Gurunātha seul connaît la félicité unique, inexprimable en paroles, qui va s'intensifiant dans le cœur des grands yogin qui sont entrés dans le samādhi

provoqué par l'écoute du nāda.

82

Ce son que le sage entend quand il bouche ses oreilles avec les mains, c'est sur lui que l'on doit fixer ce qu'on atteint l'état de fixité l'esprit jusqu'à (sthira-pada).

83

Ce nāda, lorsqu'on répète l'effort pour l'entendre, finit par recouvrir tous les sons de l'extérieur. En quinze jours, le yogin, ayant vaincu toutes les distractions, devient heureux.

84

Au début de la pratique, on entend un son de grand volume et diversifié (non homogène). Puis, à mesure que l'on progresse dans la pratique, on entend un son de plus en plus subtil.

85

Au commencement les sons semblent produits par l'océan, la nuée d'orage, les timbales (bherī), le tambour jharjhara. Dans le stade intermédiaire on dirait qu'ils sourdent du tambour mardala, de la conque, du gong, et du cor (kāhala).

86

A la fin, ce sont des sonorités de clochettes (kinkiṇī) de flûte, de vīṇa, de bourdonnement d'abeilles. Telles sont les diverses sortes de nāda qu'on entend à l'intérieur du corps.

87

Même lorsqu'on entend des sons puissants comme ceux de la nuée et des timbales, on doit chercher seulement à saisir un son de plus en plus subtil.

88

Tantôt délaissant le grave pour le subtil, tantôt délaissant le subtil pour le grave, l'esprit, qui a tendance à se disperser, peut s'ébattre sur le son, mais ne doit pas vagabonder ailleurs. Quand l'esprit, de nature instable, est fatigué de se concentrer sur le son subtil uniquement, on peut lui permettre de se

divertir en passant du son grave au subtil et vice versa, mais en aucun cas le laisser quitter le domaine du son.

89

Ou bien, quel que soit l'aspect du son que l'on saisisse en premier lieu, c'est là que se fixe l'esprit et l'esprit se résorbe en même temps que le son.

90

De même que l'abeille, occupée à boire le suc des fleurs, ne tient pas compte de leur odeur, l'esprit absorbé dans le nāda n'a aucun désir de jouir des objets des sens.

91

Ce nāda est le croc acéré capable de contrôler l'éléphant ivre de l'esprit habitué à parcourir librement le jardin des objets des sens.

92

Capturé dans les rets du nāda, l'esprit se défait de sa turbulence. Il atteint la stabilité complète, comme un oiseau aux ailes coupées.

93

Celui qui aspire à l'empire universel du yoga doit abandonner toute préoccupation et, avec une attention soigneusement concentrée, écouter uniquement le nāda.

Le yoga qui confère la souveraineté et qui est lui-même le roi des yoga est le Rāja-yoga.

L'abandon de toute préoccupation (le renoncement à toute pensée d'objets extérieurs ou intérieurs), est le pratyāhāra.

La concentration continue sur le nāda est le dhyāna.

94

Le nāda sert de filet pour capturer l'antilope dispersée de l'esprit. Et c'est encore le nāda qui assume le rôle du chasseur dans la mise à mort du daim de l'esprit.

95

Le nāda est le verrou qui permet d'enfermer le coursier fougueux de l'esprit. C'est pourquoi le yogin doit se vouer résolument à l'attention continuelle au nāda.

96

Le mercure de l'esprit, fixé, dépouillé de sa mobilité à la suite de sa combustion par le soufre du nāda, obtient

de prendre sa course dans cet espace qu'on nomme « le Sans-support » (nirālamba).

97

Tel un serpent aux mouvements vifs, l'esprit, quand il entend le son, oublieux de toutes choses et uniquement attentif à cela, ne court plus nulle part.

98

Quand le feu s'est mis à un morceau de bois, il s'apaise en même temps que le bois est consumé. De même l'esprit (citta) qui « s'est mis » au son se résorbe en même temps que le son.

99

Quand l'organe interne, comme un daim fasciné par le son des cloches ou d'autres instruments, s'immobilise, il est facile de le frapper, si l'on est habile à encocher la flèche.

100

La résonance qui est entendue est celle du son non frappé (anāhata). A l'intérieur de cette résonance est recélé « Ce qui est à connaître » ; à l'intérieur de « Ce qui est à connaître » disparaît le manas. En cela se résorbe le manas, c'est le suprême séjour de Viṣṇu.

101

Tant que le son est entendu existe la conception de l'espace. Au-delà du son est ce suprême Brahman, célébré dans les hymnes comme le Soi suprême.

102

Tout ce qui est entendu sous la forme du son (nāda) est seulement la Śakti. Ce en quoi les tattva s'achèvent, qui est vide de toute forme, est Parameśvara.

103

Toutes les techniques de Haṭha et de Laya n'ont pour but que de parvenir à la perfection du Rāja-yoga. L'homme qui s'est élevé au niveau du Rāja-yoga déjoue la mort.

104

L'esprit est la semence, Haṭha est le champ, le détachement est l'eau. Grâce à ces trois, l'unmanī, la liane qui exauce tous les désirs, surgit immédiatement.

105

*L'amas des péchés est détruit par la pratique
continue de l'écoute du nāda. On peut en être certain,
le citta et le prāṇa se fondent dans la Réalité au-delà de
toute coloration particulière (nirāṇjana).*

106

*[Le yogin] n'entend plus jamais le nāda aux sono-
rités de conques ou de timbales (duṇḍubhi): dans l'état
d'unmani, son corps devient roide comme une pièce de
bois.*

107

*Libre de toutes les conditions d'existence et
exempt de toute pensée, le yogin demeure immobile,
ayant l'apparence d'un mort : il est libéré, cela ne fait
aucun doute.*