

# LE VIJNANA BHAIKAVA

## 1. RUDRA YAMALA ET TRIKA PHILOSOPHIE

*Sri devi dit: 'O Deva, j'ai tout entendu en détail, tout ce qui a été révélé par l'union de Rudra et sa Shakti ou tout ce qui a émergé du Rudrayamala Tantra. J'ai aussi compris trika ou les trois divisions de Shakti, ce qui forme la quintessence de tout savoir.*

Rudra est une forme de shiva et yamala une forme de shakti.

Trika :

-par - akti-suprême energie existant dans la transcendance

-parapara shakti la suprême/non-suprême shakti qui existe dans la transcendance et l'immanence

-aparā śakti -la non-suprême shakti existant dans l'immanence

## 2 . REALITE DE BHAIKAVA

*O suprême Lord, en dépit de tout ce qui a été dit et de ce que j'ai entendu, même aujourd'hui mes doutes ne sont pas dissipés. Quelle est ta réalité, ô divin ? Es-tu le pouvoir ou l'énergie contenue dans les sons (phonème) dont tous les mantras trouvent leur origine ?*

## 3. PERCEPTION DE LA REALITE DE BHAIKAVA

*Ta réalité peut-elle être perçue par les 9 différentes voies au travers desquelles les plus hauts états de conscience sont atteints, comme c'est énuméré dans le bhairava agama ?*

*Est- elle différente de la procédure évoquée dans le trishira bhairava tantra?*

*Ou peut-elle être perçue au moyen de la connaissance des formes triples de shakti, c'est-à-dire para, parapara et apara. Voilà mes doutes, ô Bhairava.*

Procédure spirituelle énumérée dans bhairava agama (textes tantriques), dans trishira bhairava tantra et les trishiropanishad (ces derniers étudiant en détail les 3 shiras ou énergies vitales de la kundalini shakti).

Les 9 illustrations de la conscience (bhairava) :

-le temps (kaala )                      -la conscience (chitta)

-la kundalini (kula)                      -le son (nada)

-le nom (naama)                      -la graine (bindu)

-la connaissance (jnana)              -la vague (kalaa)

-l âme individuel (jiva)

Les 9 illustrations de la suprême énergie (bhairavi ou shakti) :

-vama (l' énergie qui flot dans ida nadi)

- ambika (l' énergie qui flote dans pingala nadi)
- jyestha (le flot suprême de sushumna)
- raudri (protectrice de l' espace)
- iccha (énergie du souhait)
- kriya (énergie d' action)
- shanti (énergie de paix )
- jnana (énergie de connaissance)
- para (énergie transcendante)

#### 4-EXPERIENCE DE BHAIRAVA

***Est-ce nada (le son cosmique originel) ou bindu (point du corps où ce son est perçu), en se concentrant sur les centres psychiques (chakras ) ou sur le son continu duquel n'émanent aucunes vibrations (anahata)? Ou ta réalité est-elle la forme de la demi-lune ou une autre forme de shakti?***

Devi évoque ici les chakras supérieurs ou le son Om peut être perçu. Il existe cinq stages progressifs dans la réalisation de la nature de bhairava :

- nadanta : écoute de nada
- shakti : illumination spirituelle
- viapini : expansion de la conscience à l' univers entier
- samana : au-delà du dualisme, des notions de positif et négatif
- unmana : conscience de Shiva

#### 5-TRANSCENDENT ET IMMANENT

***Ta réalité est -elle transcendante et immanente ou est-elle complètement transcendante ? Si elle est immanente alors la pure nature de la transcendance est contredite.***

#### 6-INDIVISIBLE ET INDÉFINISSABLE

***Paratva, ou transcendance, ne peut exister dans les divisions de varna (couleur, shabda (son )ou roopa (forme). Si la transcendance est indivisible alors elle ne peut être définie ou co-exister avec des parties composites.***

#### 7-TANTRA

***O lord, par ta grâce, détruis entièrement, je t'en prie, tous mes doutes. Alors Bhairava dit: bien parlé, déesse, à propos de l'essence du tantra.***

***Noble femme, bien que ce soit la plus secrète partie des tantras, je te parlerai de ce qui a été exposé ici à propos des formes (définies) de Bhairava.***

#### 8-SAKALA EST UN ASPECT DE BHAIRAVA

***O déesse, l'aspect sakala (l'aspect avec la forme) de Bhairava est unsubstantiel, comme fantasmagorique (litt. la toile d Indra), comme une illusion magique (maya), comme un rêve (litt. les musiciens célestes).***

Saakala est la sphère de maya tattva, qui consiste en différence et division. L'essentielle nature de Bhairava ne peut être connue dans ces divisions.

## 9. BUT DE LA SAKALA MEDITATION

*Les sakala sadhanas (pratiques spirituelles utilisant une forme extérieure dans la méditation ou le culte) sont prescrites pour ceux à l'intellect rêveur (pleins d'illusions), qui sont en proie à la confusion par trop de concepts et d'idées pré-conçues, ou sont enclin à la performance d'action et de rituels ostentatoires pour traverser la voie de la méditation.*

## 10. CE QUE BHAIRAVA N'EST PAS

*En réalité, l'essence de Bhairava n'est ni dans les 9 formes, ni dans la guirlande de lettres ou dans les 3 flux, ni même dans les 3 pouvoirs de shakti.*

La réalité de Bhairava est totalement transcendante et les suppositions de Devi sont niées une par une, ce qui ne signifie pas pour autant qu'elles n'ont pas de pouvoirs.

Les trois flux: ida, pingala et sushumna nadis.

## 11- ESSENCE DE BHAIRAVA

*La forme de Bhairava ne peut être perçue par le son de bindu, ni même dans la demi-lune, ni dans le piercing successif des chakras, comme shakti ne constitue pas non plus son essence.*

Comme les rayons de soleil ne sont pas le soleil mais ses émanations.

## 12- CE QUI A ÉTÉ DIT SUR BHAIRAVA

**Bhairava :**

*Ces choses ont été dites (au sujet de la forme de Bhairava) pour persuader les gens à l'intellect immature de suivre la voie spirituelle, juste comme la mère offre un bonbon à l'enfant.*

## 13- INCOMMENSURABLE ET SANS ATTRIBUTS

*Enfin cet état de Bhairava ne peut-être mesuré en terme de temps, d'espace ou de directions, ni ne peut-être indiqué par quelques attributs de désignations.*

Bhairava est au-delà de la description mais pas au-delà de l'expérience.

## 14- ÂME DE BHAIRAVA

*On peut avoir cette expérience intérieure que si l'esprit est libre de tous concepts ou modes. L'âme de Bhairava, qui est connue comme Bhairavi, est alors expérimentée, par la grâce de sa propre conscience intérieure; un état dans lequel la forme est pleine (homogène), libre de toutes contradictions.*

## 15- NATURE DE LA PLUS HAUTE RÉALITÉ

*L'essence de sa nature est connue pour être entièrement pure (dans le sens d'homogénéité, absence de dualisme entre sujet-objet) et existe dans l'univers entier. Ceci étant la nature même de dieu, quel est la différence entre l'adorateur et la forme extérieure adorée ?*

Référence à 'aham brahasmi ' je suis cela ou 'shivo ham' proclamé par les saints. Dieu n'est pas différent de moi et se tient partout.

#### 16-BHAIRAVA EST EXPERIMENTE AU MOYEN DE PARADEVI

*Tout comme le pouvoir de brûler n'est pas séparé du feu, de même parashakti (la grande énergie) n'est différente de Bhairava. Cependant, c'est imaginé séparé au commencement, comme un pas préliminaire vers la porte de la réelle connaissance.*

#### 17-SHAKTI EST LA FACE DE SHIVA

*Celui qui entre dans l'état de Shakti a le sentiment d'identification avec Shiva, sans divisions. Alors il devient réellement comme la forme même de Shiva. Dans ce contexte, il est dit que Shakti est le visage de Shiva.*

#### 18-SHIVA EST REVELE PAR SHAKTI

*Tout comme l'espace, la direction et la forme sont révélés par la flamme d'une bougie ou les rayons du soleil, de la même façon, Shiva est révélé par la lumière de Shakti, ô déesse.*

#### 19-BHAIRAVA, ETAT DE CONSCIENCE SUPRA-MENTALE

*Sri Devi dit:*

*ô prince des dieux, qui arbore le trident et des crânes comme ornements, parles-moi de cet état qui est au delà du temps, de l'espace et des directions, et libre de toutes caractéristiques.*

Le trident de Shiva représente les 3 nadis du corps astral (ida, pingala et sushumna où se déploie la kundalini), les 3 gunas ou natures qui constituent maya (tamas, rajas, sattva c.à.d ignorance, activité, sagesse), les 3 dieux hindous de la création (Brahma, Vishnu, Shiva c.a.d création, préservation, destruction), les 3 âges de l'humain (enfance, âge adulte, vieillesse), les 3 premières voyelles iccha, jnana, kriya (souhait, connaissance, activité). Aller au delà est la transcendance.

#### 20-LES MOYENS DE REVELATIONS

*De quelles manières peut-on atteindre cet état de plénitude et comment Paradevi, la plus pure Shakti devient-elle la porte d'entre e de Bhairava ? Dis-moi, ô Bhairava, comment puis-je connaître ceci entièrement ?*

### DHARANAS

#### 1-DHARANA SUR LES 2 POINTS DE GENERATION DU PRANA ET APANA

*Sri bhairava dit : paradevi dont la nature est visarga (création), se manifeste par le prana (qui monte ) et l'apana (qui descend). En fixant l'esprit sur les 2 points de génération (du prana et apana), l'état de vide est atteint.*

Swami Shivananda dit : 'lorsque la respiration est dirigée par l'esprit, sous le contrôle de la volonté, toutes demandes peuvent être exaucées, dans toutes les sphères de la vie, du développement de la personnalité à la guérison, aussi bien que dans les expériences spirituelles.'

Le contrôle des forces praniques grâce à l'esprit mène au secret de l'universel prana.

Prana et apana sont les deux plus importants vayus (énergies vitales) du corps pranique (cf. pranayama kosha ). Prana est l'air entrant (inspiration), apana est l'air sortant (expiration). Leur flux dans le corps humain sont opposés. Tous deux sont générés dans manipura chakra mais le prana monte dans les chakras supérieurs tandis que apana descend dans les centres du bas, se transformant ainsi en retas ou substances hormonales.

C'est pourquoi certains pratiquent le brahmacharya ou abstinence totale pour renverser le flux descendant d'apana et ne pas perdre ainsi son énergie en retas mais l'envoyer dans les centres psychiques supérieurs. Ce premier dharana conseille de concentrer son esprit sur les 2 points de génération du prana et apana, c.a.d apæ s l' inspiration (prana) et apæ s l' expiration (apana), afin d'atteindre l' état de vide de Bhairava.

## 2-KUMBAKA DHARANA

***Lorsque l'air pranique entrant et l'air pranique sortant sont tous les deux restreints dans l' espace de leurs points respectifs de retour, l'essence de bhairava, semblable à Bhairavi, se manifeste.***

Restreindre le temps d' inspiration et d' expiration mais prolonger progressivement le temps de rétention de la respiration (kumbaka) et lors de ces 2 kumbakas (apæ s l' inspiration et l' expiration ), se concentrer dans manipura chakra.

## 3-PERFECTION DU KUMBAKA

***Lorsque shakti, sous la forme de vayu ou air pranique est maintenue et ne bouge pas dans une direction spécifique, apparait l' état intermédiaire au travers du nirvikalpa samadhi; la forme de bhairava.***

Trois importantes énergies peuvent être concentrées au niveau de manipura chakra lors de kumbaka (rétention de la respiration apæ s inspiration ou expiration ): samana énergie, prana énergie et apana énergie. Ces 3 vayus ne se dispersant plus dans des directions opposées peuvent être envoyés (à l'aide de certains bandhas ou contractions) dans le canal de sushumna et activer la shakti .

## 4-KUMBAKA MENE A LA PAIX INTERIEURE

***Lorsque la rétention naturelle de l' air prend place, après l'inspiration et l'expiration, est expérimentée alors la shakti connue comme shanta (paix : un des 8 états de bhairavi) et par cette paix, la conscience de bhairava est révélée.***

Il existe 3 sortes de kumbaka :

-antar kumbaka, à la fin de l'expiration, dite rétention intérieure

-bahir kumbaka, à la fin de l'inspiration, dite rétention extérieure

-kevala kumbaka, dite spontanée et apparait sans effort, notamment au moyen des dharanas précédents.

Un kevala kumbaka (sans forcer) dépassant les 2 minutes propulse la conscience dans les hautes sphères (samadhi, certains êtres réalisés sont même restés plusieurs mois sans respirer, tel Sri Ramakrisna. Sri lahiri mahasaya restait fréquemment des heures en suspension de la respiration etc...)

Lors de ce kevala khumbaka est expérimentée la shakti connue comme shanta, un état de tranquillité mental et physique car la différence entre prana et apana disparaît. IL ne subsiste que l'unité (non-dualisme).

## 5- CHIT-KUNDALINI DHARANA

***Concentres-toi sur la shakti provenant de la racine (mooladhara chakra ), comme les rayons du soleil graduellement deviennent de plus en plus subtils, jusqu' à la fin où elle se dissout dans le dwatashanta (point); alors bhairava se manifeste.***

Dwadashanta désigne ici le chakra brahmarandhra situé au sommet du crâne (distance de 12 doigts à partir du 3ème oeil ou ajna chakra ). Cette shakti kundalini va directement se dissoudre dans dwatashanta sans passer par les différents chakras-elle est connue sous le nom de chit-kundalini.

## 6-PRANA-KUNDALINI DHARANA

***Médite sur cette lumière qui est shakti allant vers le haut et éclairant un à un tous les chakras, jusqu'au dwatashanta. Alors finalement la glorieuse forme de bhairava est expérimentée.***

Dwatashanta réfère aussi ici à bramrandhra chakra. Cette kundalini perce successivement les chakras lors de son ascension et est connue sous le nom de prana-kundalini.

## 7-KUNDALINI DEVIENT SHIVA

***Les 12 centres d'énergies doivent être percés successivement grâce à une propre compréhension de leurs 12 lettres relatives. Chacune d'entres elles doivent être méditées dans son aspect le plus grossier, puis de plus en plus subtilement, jusqu' à la suprême phase ou finalement le méditant s'identifie avec Shiva.***

Les 12 centres d' énergies sont les suivants, associés avec leurs mantra-graine (bija- mantra) leur correspondant.

1- janmagra est au niveau de l'organe générateur (sexe; naissance de l'individu)

Sa lettre est –a- (prononcée en sanscrit –e-)

2- mula, généralement connu comme muladhara ou chakra-racine

Il est dans le centre spinale, en dessous des génitaux et sa lettre est –a- (avec accent , prononcée en sanscrit –ā-)

3- kanda, le bulbe. Sa lettre est –i- court

4- nabhi, ou nombril au milieu de manipura chakra et sa lettre est –i-long (avec accent )

Les cinq suivants sont concernés avec une énergie plus subtile, connue comme parapara

5- le coeur

Sa lettre est –u- court

6- khanta, la cavité à la base de la gorge

Sa lettre est –u- long (avec accent )

7- talu, le palais

Sa lettre est –e- prononcée en sanscrit e avec accent

8- brumadhya, le centre entre les deux sourcils (kshetram de ajna chakra )

Sa lettre est –ai – comme dans ‘ ail ‘

9- lalata, dans le front

Sa lettre est –o-

Dans les centres suivants, l'énergie est encore plus subtile, appelée para ou transcendentale

10- brahmarandhra ou l'apex du crâne

Sa lettre est –au- comme dans le 'found' anglais

11- shakti ou pure énergie qui ne fait pas partie du corps physique

Sa lettre est –am- comme dans referendum

12- vyapini, l'énergie qui apparaît lorsque kundalini finit son voyage

Sa lettre est –ah- prononcée –euh –

Tous les mantras sont originaires d'akshara (signifiant indestructible en sanscrit).

Akshara est constitué de sons de différentes fréquences. Il y a 51 akshara, qui correspondent aux 51 centres d'énergies du corps physique (ici sont cités les 12 plus importants). Les centres d'énergies sont connectés aux différents centres dans le cerveau. La répétition correcte de leurs bijas réveille ces centres car le langage sanscrit est constitué également de 51 aksharas. La kundalini peut donc percer grâce à ces sons les chakras et atteindre Shiva par ce moyen.

“manahat trayate iti mantraha”

Ce qui libère l'esprit est le mantra.

## 8-L'ESPRIT TRANSCENDE LA PENSÉE

***Puis, ayant occupé le murdhanta et traversé ajna, l'esprit se libère de toutes pensées dichotomiques et apparaît le sentiment d'omniprésence.***

Murdhanta est une autre désignation de brahmarandhra, cité plus haut.

Lorsque l'énergie pranique dépasse ce centre et traverse ajna pour atteindre les centres supérieurs, alors un sentiment d'omniprésence apparaît.

## 9-SHOONYA DHARANA

***Comme les 5 différents cercles colorés sur les plumes du paon, le yogi devrait méditer sur les 5 vides des 5 sens.***

***Il est alors happé par le vide absolu, dans la cave du cœur.***

Les 5 vides font référence aux **tanmatras** (sens) -l'odorat perçoit la terre dans mooladhara chakra - le goût perçoit l'eau dans swadisthana -la vue perçoit le feu dans manipura -le toucher perçoit l'air dans anahata -l'écoute perçoit l'éther dans vishuddhi. Ce dharana ou concentration sur ces 5 vides amène petit à petit la conscience jusqu'au vide principal bhairava, où réside le jivatma (l'âme individuel), dans le cœur.

## 10- ATTENTION DE L'ESPRIT

***De cette manière, partout où il y a attention totale de l'esprit sur le vide ou sur un objet tel qu'un mur, ou sur une personne d'exception tel qu'un guru, graduellement grandit l'intensité d'absorption dans le soi.***

## 11-DHARANA SUR LA COURONNE CRANIENNE (SAHASRARA)

***Fermant les yeux et fixant son attention sur la couronne de la tête (union de shiva et shakti), l'esprit calme et stable, le yogi discerne alors ce qui est le plus difficile à percevoir.***

## 12-SUSHUMNA DHARANA

*Le sadhaka devrait méditer sur l'espace intérieur du vaisseau médium (sushumna), situé sur l'axe central du corps (colonne vertébrale), qui est aussi mince qu'une fibre de tige de lotus. Par la grâce de Devi, la divine forme lui est révélée.*

## 13-SHANMUKTI MUDRA

*En utilisant les mains (comme instruments) pour bloquer les ouvertures (des sens), ajna est percé et bindu (le point lumineux percé dans ajna chakra) disparaît progressivement dans l'éther de la conscience, emportant le yogi vers les plus hauts états spirituels.*

Référence à shanmukti mudra, où en position du lotus (padmasana), les pouces ferment l'orifice des oreilles, les index sur les paupières, les majeurs ferment les 2 narines et les deux doigts restants pressent la lèvre supérieure contre la lèvre inférieure. Ainsi, les sens sont restreints et le prana reste dans le corps, car ces ouvertures sont les portes de sortie de l'énergie pranique.

On peut également fermer les ouvertures inférieures (anus et sexe) par certaines pratiques yogiques (bandhas).

## 14-DISSOLUTION DANS LA GROTTTE DU COEUR

*Lorsque l'on médite sur le feu subtil sous la forme d'un tikka (marque rouge apposée entre les sourcils) ou sur le bindu (lumière percue dans ajna), un état d'agitation et de secousse est vécu, suivi de l'absorption dans la caverne du coeur.*

Etat de secousse, résultant d'une totale restructuration des cellules, des tissus et molécules.

## 15-DHARANA SUR SHABDABRAHMAN

*Celui qui est adepte de l'écoute du son non percuté dans anahata chakra, ininterrompu comme les flots d'une rivière, atteint l'état suprême de Brahma, par la maîtrise de shabdabrahma, la forme de Brahma (dieu) en tant que son.*

Anahata nada ou le son du coeur signifie littéralement le son non-percuté, vibrant de lui-même sans impact avec quelques objets extérieurs. Il a ni commencement, ni fin. Lorsque la kundalini monte, le yogi est capable d'entendre ce son, qui lui apparaît d'abord comme le son d'une cloche, puis devenant plus subtil comme le son d'une flûte, puis comme le son d'une vina, et enfin léger comme le bourdonnement d'une abeille.

## 16-PRANAVA DHARANA

*O Bhairavi, celui qui répète le pranava 'aum' parfaitement puis se concentre sur le vide après le 'm', expérimente ce vide et shakti lui est révélée.*

Swami Sivananda dit : 'tous les mantras, sons et lettres de l'alphabet sont contenus dans le mantra aum'.

## 17-DHARANA SUR LES LETTRES AUM

*Celui qui se concentre sur les lettres a.u.m du début à la fin, dans une forme de vide (libre de vikalpas et d'identification avec le prana, le corps etc...) est absorbé dans le vide.*

A. apparition, naissance, éveil, état conscient- sattwa guna- Brahma

U. continuation, préservation, rêve, état inconscient- raja guna- Vishnu

M. Fin, mort, destruction, inconscience, sommeil- tamas guna- Shiva

le vide ou shoonya apè s le M- là où réside la pure essence

puis recommencement du cycle.

#### 18-DHARANA SUR LE SON (NADA)

*Lorsqu'une concentration sur les sons prolongés de différents instruments musicaux tels à cordes, à vent ou à percussions, est progressivement maintenue, le corps devient, à la fin de cette méditation, le suprême espace.*

#### 19-BIJA MANTRAS DHARANA

*Par la répétition successive de toutes les grossières lettres des bija mantras, incluant le "m" et méditant sur le vide contenu entre chaque son, sûrement le yogi expérimente Shiva.*

Bija mantra (litt. graine de son) de chaque chakras sont: aum, aim, hrim, klim, shrim, vam, lam, ham, ksham.

#### 20-DHARANA SUR LES DIRECTIONS

*Toutes les directions devraient être contemplées et simultanément le corps devrait être perçu comme étant un espace vide. L'esprit aussi étant libre de toutes pensées, se dissout dans l'espace vacant de la conscience.*

#### 21-SUSHUMNA DHARANA

*Celui qui contemple à la fois le vide du dos (sushumna nadi) et le vide de la racine (mooladhara chakra) libère son esprit de tous vikalpas (imagination, fantaisies, préjugés, conditionnements, doutes, erreurs...) et de toutes pensées ou concepts grâce à cette énergie indépendante du corps.*

#### 22-SUSHUMNA, ANAHATA ET MOOLADHARA DHARANA

*Par une stable contemplation sur le corps, sur le vide du dos (sushumna), le vide de la racine (mooladhara chakra) et le vide du coeur (anahata chakra) simultanément, le yogi libéré de tous vikalpas, expérimente Shiva.*

#### 23-ANTARAKASCHA DHARANA

*Si le sadhaka se concentre sur le corps comme étant un vide, ne serait-ce que pour un court moment, avec un esprit sans pensées, il atteint alors la forme de vide connu comme Bhairava.*

Des-identification avec le corps, avec l'esprit pour toucher l'essence de l'existence.

#### 24-DHARANA SUR LES CONSTITUANTS DU CORPS

*O shakti Devi, concentres-toi sur tous les constituants du corps comme les os, la chair...EVOLUANT dans l'espace, et ainsi l'esprit se stabilise.*

## 25-DHARANA SUR LA PEAU

*Le yogi devrait contempler la peau du corps, comme un mur ou une partition vide (sans inscriptions). Par cette méditation, le vide pénètre l'esprit.*

## 26-DHARANA SUR LE COEUR ET SON MANTRA

*O présence de bonne fortune, celui qui contemple avec les yeux fermés et une ferme concentration, le mantra dans le milieu du lotus de l'espace du coeur (révélé par le guru) achève les plus hautes réalisations spirituelles.*

Le coeur n'est pas désigné ici physiquement mais étheriquement (là où se trouve le soi).

## 27-DHARANA SUR DWADASHANTA

*Lorsque l'esprit se dissout dans dwadashanta par une ferme attention et une régulière pratique, la vraie nature ou essence de Bhairava se manifeste partout dans le corps.*

Dwadashanta représente ici le brahmarandra où le 'point' dans l'espace du coeur cité plus haut: le soi.

## 28-DHARANA SUR DWADASHANTA (SUITE)

*En fixant l'esprit, effort sur effort, encore et encore sur le dwadashanta, par tous les moyens et partout où c'est possible, les fluctuations de l'esprit diminuent jour après jour, et ainsi chaque moment devient un état extraordinaire.*

## 29-DHARANA SUR KAALAGNI

*L'aspirant devrait contempler son propre corps comme étant brûler par kaalagni, surgi de l'orteil de son pied droit. Il expérimentera alors sa réelle nature qui est pure paix.*

Kaalagni rudra est le destructeur universel (litt. Kaalagni signifie le feu du temps )

Imagine que toutes les impuretés dûes aux limitations du corps sont brûlées par les flammes de kaalagni et réalises ta pure essence qui est sat-chit-ananda (vérite-conscience-joie) en dehors de la notion d'espace et de temps.

Swami Sivananda dit: 'le temps et l'espace sont des forces égales et opposés; mais lorsque leurs mouvements sont renversés et qu'ils voyagent pour se rencontrer, se produit une immense explosion qui donne naissance à un extraordinaire état d'attention'.

## 30-KAALAGNI(SUITE)

*De la même manière, ayant médité avec un esprit calme et attentif, sur l'univers entier brûlé par kaalagni, cet homme devient un demi-dieu.*

Méditation sur l'univers, consumé dans le feu de la dissolution (rudra ou shiva) et qui disparaît dans la conscience suprême.

## 31-DHARANAS SUR LES TATTVAS ET TANMATRAS

*Concentre-toi sur les constituants qui existent dans ton corps et aussi dans l'univers entier, tels que les tattvas et tanmatras, du grossier au plus subtil. Ainsi puisses-tu boire à la source de l'existence et que Paradevi te soit révélée.*

### 32-DHARANA SUR LES INDRIYAS (LES SENS)

*Ayant médité sur la grossière et faible shakti (énergie) située dans les indriyas (organes d'action et de perception alliés avec l'ego et le mental), et faisant cette shakti de plus en plus subtile dans l'espace du coeur, le yogi atteint mukti par cette méditation.*

Processus de transformation d'énergie où mentalement est dirigée vers le coeur l'énergie libérée ou perçue par les organes d'action et de perception.

### 33-DHARANA SUR LA DISSOLUTION UNIVERSELLE (LAYA)

*Médite sur l'entière forme de l'univers et la course de son développement, à travers le temps et l'espace, progressivement, du grossier au plus subtil, jusqu'à ce que l'esprit se dissolve dans la pure conscience.*

### 34-DHARANA SUR LE TATTVA DE SHIVA

*Par cette méthode, on devrait méditer sur tous les aspects de l'univers jusqu'au Shiva tattva (qui est la quintessence de tout). Par cette voie est expérimentée la suprême réalité.*

### 35-DHARANA SUR SHOONYA

*O grande déesse, on devrait se concentrer sur l'univers comme étant un néant, un vide (shoonya)- dissolvant l'esprit aussi comme ceci, le yogi expérimente l'état de dissolution ou l'état de laya.*

### 36-DHARANA SUR UN POT VIDE

*Le sadhaka devrait fixer son regard sur l'espace vide à l'intérieur d'un pot, laissant de côté la structure fermée. Ainsi, le pot disparaissant, l'esprit se dissout immédiatement dans l'espace vacant et par ce laya, il s'absorbe dans Bhairava.*

Image tantrique de kumba, l'espace à l'intérieur du pot n'étant pas différent de l'espace existant à l'extérieur, il en est de même pour la conscience individuelle (dans le pot) qui brisant la structure du pot qui représente maya, s'épanouit dans la conscience universelle; tout comme les rivières perdent leurs individualités en se jetant dans l'océan.

### 37-DHARANA SUR UN ENDROIT DESERT

*On devrait fixer son regard sur une place sans arbres, une barre rocheuse, ou il n'y a aucuns supports de dissipation de l'esprit.. Alors les fluctuations de l'esprit s'apaisent et l'expérience de dissolution apparaît.*

### 38-DHARANA SUR L'ESPACE SEPARANT 2 OBJETS

*On devrait se concentrer sur 2 objets (sentiments, pensées, concepts ou même respirations) puis méditer sur l'espace résidant au milieu de ces 2 objets. Ayant médité sur le milieu, on expérimente l'essence.*

### 39-DHARANA SUR UN OBJET

*Lorsque l'esprit restreint sa pensée sur un objet, laissant de côté tous les autres et ne permettant qu'aucuns mouvements ne prennent place de celui-ci aux autres, alors dans cette perception naît l'attention.*

La faculté d'attention est précieuse pour comprendre l'essence de l'univers et le propre soi. Le choix de l'objet de concentration important, par exemple un symbole ayant le pouvoir d'influencer les plus profonds niveaux de conscience (signes ésotériques, yantras et mandalas, le Om).

Différentes techniques de concentration sur un objet sont employé dans le yoga. Citons trataka (fixer une flamme ou un objet sans cligner des yeux), ou le Raja yoga de Patanjali enseigné dans les yoga sutras.)

#### 40-DHARANA SUR TOUTE L'EXISTENCE EN TANT QUE CONSCIENCE

***On devrait se concentrer avec un esprit sans vagues, sur toute l'existence, le corps et même l'univers, simultanément, comme formant une seule conscience. Alors la suprême conscience apparaît.***

#### 41-DHARANA SUR LA FUSION DES VAYUS

***Par la fusion des 2 vayus (prana et apana) effectuée à l'intérieur ou en dehors du corps, le yogi atteint l'équilibre et se tient prêt pour la manifestation de la conscience.***

Cette fusion s'effectue pendant la rétention de la respiration. Elle est de 2 natures:

-antarkumbaka: rétention de la respiration à l'intérieur du corps c.a.d après l'inspiration (prana)

-bahirkumbaka: rétention de la respiration à l'extérieur du corps c.a.d. après l'expiration (apana)

#### 42-DHARANA SUR LA JOIE

***Le yogi devrait contempler simultanément l'univers entier et son propre corps rempli de la bénédiction du soi. Alors, à travers son propre nectar, il vit dans la suprême grâce.***

Le soi est contenu dans l'univers et tout l'univers est contenu dans le Soi. Lao Tseu dit : 'Et je compris l'univers et son essence sans sortir de ma maison '.

Le Soi éclaire l'univers entier de sa lumière éternelle.

#### 43-DHARANA SUR L'AUSTERITE (TAPASYA)

***O Devi, en vérité, en pratiquant la voie des austérités, une grande bénédiction immédiatement survient, par laquelle l'essence est illuminée.***

Tapasya tel que privation de nourriture, silence prolongé, contrôle des pensées, de la respiration, vie extrêmement simple, pratiques intensives du yoga, karma yoga...

#### 44-DHARANA SUR L'ASCENSION DE PRANASHAKTI

***En bloquant tous les canaux de perception (les 10 indriyas ), pranashakti s'achemine doucement vers le haut, de chakra en chakra, dans la colonne vertébrale. A ce moment même, la sensation d'une fourmi grim pant sur le corps est ressentie, suivie de l'expérience de la bénédiction suprême.***

Voir dharana 13

#### 45-DHARANA SUR MANIPURA ET ANAHATA

***Le yogi devrait jeter son esprit béni (ayant expérimenté le Soi ) dans le feu de manipura***

*chakra, dans cette fibre telle une tige de lotus (sushumna nadi) ou dans ce qui est plein d'air (anahata chakra) puis qu'il s'unisse avec le souvenir de cette grâce.*

#### 46-DHARANA SUR L'UNION AVEC SHAKTI

*Au temps de l'union sexuelle avec une femme, l'absorption en elle est amenée par l'excitation, et l'enchantement final qui est vécu durant l'orgasme est de nature brahmanique (conscience dilatée).*

Cet enchantement est en réalité la lumière de son propre soi.

Comparaison concrète de l'union de sa propre individualité avec le cosmos. Swami Laxman Joo offre une autre traduction : 'juste comme étant serré dans les bras d'une femme, l'homme, étant totalement absorbé dans le sentiment de l'unité, perd toutes perceptions de l'extérieur et de l'intérieur, de même lorsque l'esprit se dissout dans la divine énergie, le yogi perd tous sens de dualité et expérimente l'orgasme (suprême enchantement bien plus puissant qu'un orgasme sexuel) de la conscience unifiée.' Les écritures parlent de l'union sexuelle juste pour illustrer cette dilatation de la conscience et la perte de dualité. Il est vrai que c'est le meilleur exemple pour illustrer le non-dualisme, l'unification du yin et du yang, les 2 forces opposées qui évoluent dans maya.

#### 47-DHARANA SUR LE PLAISIR SEXUEL EN L'ABSENCE DE SHAKTI

*O reine des dieux, même en l'absence d'une femme, la même grâce est offerte, en se souvenant intensément de l'expérience de cette union (baisers, caresses, frictions...).*

#### 48-DHARANA SUR LA JOIE

*Lorsqu'une grande joie survient (par n'importe quel événement tel que des retrouvailles avec ses parents ou des amis après un long moment...), On devrait méditer dessus jusqu'à ce que l'esprit s'absorbe et s'identifie entièrement avec cette joie.*

#### 49-DHARANA SUR LA NOURRITURE

*Si le tantrika est pleinement attentif, lorsqu'il mange et boit, et se concentre sur la satisfaction obtenue par le sens du goût, de cette contemplation découle l'état de plénitude menant à la grâce suprême.*

#### 50-DHARANA SUR LES PLAISIRS DES SENS

*Comme aussi la concentration sur les plaisirs perçus par les sens tels que l'écoute d'une musique ou d'un chant, absorbe le yogi dans un état de transe (transcender la réalité).*

#### 51-DHARANA SUR LA SATISFACTION DE L'ESPRIT

*Partout où l'esprit est satisfait et arrive à se maintenir dans cet état, se manifeste la nature de la grâce suprême, Bhairava.*

#### 52-DHARANA SUR LE SEUIL DU SOMMEIL

*En entrant dans l'état précédant le sommeil, où l'attention sur le monde extérieur s'efface, l'esprit se tient alors au seuil de la demeure où la reine des déesses irradie.*

L'esprit entre l'état de veille et de sommeil se libère de ses vikalpas (concepts, pensées

construites, influences...). C'est l'état de nirvikalpa ou état transcendantal de la conscience.

### 53-DHARANA SUR UN ESPACE LUMINEUX

*En visionnant l'espace, qui apparaît varié par les rayons du soleil, une lampe à huile ou la lune, s'illumine la nature essentielle du soi.*

### 54-DHARANA SUR LES MUDRAS TANTRIQUES

*Au temps de la perception intuitive (vijnanamaya kosha au-delà du mental), les attitudes de karankini, krodhana, bhairavi, lelihana et kechhari sont révélées, et par cet enseignement est atteint l'état de Shiva.*

Ce sont les 5 mudras de shiva mudra: gestuel ou attitude de pouvoir psychique qui attire les forces divines, influence les glandes et sécrétions hormonales dans le corps physique ainsi que les pranas, nadis et chakras dans le corps pranique.(les mudras sont employés dans le yoga et la danse classique indienne).

Karankini mudra litt."squelette" " mudra de la connaissance accentuant le détachement des plaisirs (vairagya) ;

Krodhana mudra 'colère' mudra du mantra, relaxant le corps et les nerfs, en contractant pendant un court moment les muscles faciaux et autres muscles du corps.. ;

Bhairavi ou unmani mudra 'au-delà du mental' lorsque la vision est projetée vers l'extérieur, mais l'attention tournée à l'intérieur de soi en position de padmasana ou siddhasana, la main droite dans la main gauche, les paumes tournées vers le haut (union des 2 différents pôles) ;

Lelihanaya, flamme', mudra de shakti lorsque le sadhaka perçoit sa conscience comme une extension de la suprême conscience .

Kechhari mudra : ce mudra libère la conscience de la matière. La langue est retournée sur le palais et par la pratique vient boucher l'espace au fond de la gorge (cavité nasale), où coule le précieux amrita, nectar divin sécrété par le bindu visarga. De Cette manière, l'amrita ne se consume pas dans le feu de manipura mais est renvoyé directement au cerveau, ce qui régénère le sadhaka et ouvre sa conscience.

### 55-DHARANA SUR LA POSTURE RELACHEE

*Assis sur un support souple, et sur une seule fesse, avec les mains et jambes relâchées, des lors l'esprit devient hautement sattvique (libéré de raja et tamas gunas).*

Choix de l'asana (posture stable et confortable) et du tapis important

asana: dyana veerasana , Ardha matsyendrasana

siège : afin de conserver l' energie pendant le dharana et qu' elle ne se disperse pas dans la terre, une peau de tigre, tapis fait d' herbe de kusha, peau de mouton ou même dessin de yantra, sont recommandés.

### 56-DHARANA SUR UN OBJET

*Le yogi devrait fixer son regard (sans cligner des yeux) sur la grossière forme de n'importe quel objet et diriger son attention vers l'intérieur. Lorsque l'esprit est fixe et sans support (sans pensées ou sentiments), il a acquis l'état de Shiva.*

Voire la technique de Trataka shatkarma

## 57-DHARANA SUR 'HA'

*Plaçant le milieu de la langue dans ce qui a été ouvert largement et jetant la conscience dedans, mentalement répétant 'ha', l'esprit se dissout dans la tranquillité.*

Pression sur le point de brumadhya (3ème oeil) où se situe le point de convergence des 3 principaux nadis (ida, pingala et sushumna nadis). La concentration sur ce point en répétant mentalement 'ha' relâche le cerveau.

## 58-DHARANA SUR LA SUSPENSION DU CORPS DANS L' ESPACE

*Lorsque l'on s'assoit ou s'allonge, on devrait imaginer son corps comme étant sans support (suspendu dans l'espace). Alors, à ce moment, les samskaras de l'esprit disparaissent et le corps cesse d'être un réservoir de vieilles dispositions mentales.*

En imaginant le corps sans support, l'esprit se sépare de la matière et également de ses archétypes et se libère. Le corps et l'esprit ne cesse de s'influencer mutuellement (Shiva et shakti, conscience et matière).

## 59-DHARANA SUR LA DANSE

*O déesse, en se balançant lentement ou en dansant, on atteint un état d'apaisement de l'esprit et on flotte dans le courant de la conscience divine.*

Référence au derviche tourneur, technique soufiste qui permet de transcender la dualité grâce à l'énergie statique créée lors de la danse (tourner en rond sur soi-même jusqu'à la transe).

## 60-DHARANA SUR LE CIEL

*O déesse, ayant fixer continuellement son regard sur un ciel clair (sans nuages) et avec une stable attention, la nature de Bhairava apparaît.*

Concentration de l'esprit sur l'infini du ciel, et l'esprit devient l'infini.

## 61-DHARANA SUR L' ESPACE DE LA CONSCIENCE

*Le yogi devrait contempler le ciel comme expression de la forme de Bhairava et l'absorbant dans le front, il se fond dans l'essence de la lumière.*

## 62-DHARANA SUR LA REALITE

*Lorsque le yogi accède à la connaissance des trois états de conscience, c.a.d vishva (veille) dans lequel réside le savoir limité générant la dualité, taijas (rêve) état dans lequel il y a perception des impressions de l'extérieur, prajna (profond sommeil) dans lequel tout est obscurité comme la forme de Bhairava (vide), alors il est rempli de la splendeur de la conscience infinie.*

## 63-DHARANA SUR L' OBSCURITE DE LA NUIT

*Comme ceci, on devrait toujours contempler l' obscurité de la nuit durant les 15 jours sombres de la lune (après la pleine lune) si on désire atteindre la forme de Bhairava.*

Les cycles lunaires sont essentiels dans une sadhana tantrique

-shuklapaksh : 14 jours clairs ou la lune est montante

-poornima chandra : pleine lune

-krishnapaksh : 14 jours sombres ou la lune est descendante

-amavasya : pas de lune

Ce dharana doit être pratiqué en pleine nature et entre le 11ème et 14ème jour de la lune descendante.

#### 64-DHARANA SUR LA SOMBRE FORME DE BHAIRAVA

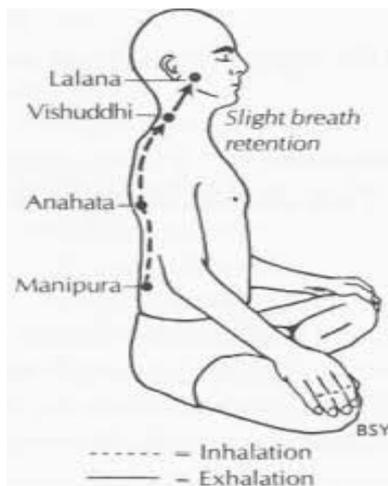
*Similairement, lorsque fermant les yeux, on contemple la profonde obscurité se répandant devant soi, on s'absorbe alors dans Bhairava.*

Celui même qui restreint les organes des sens entre dans la voie unique, dans la seconde et l'âme ou le soi est illumine.

#### 66-DHARANA SUR LA LETTRE 'A'

*O Devi, en récitant akaara, la lettre 'a' en l'absence de bindu et visarga (la lettre 'm' ou les 2 points souvent présents à la fin d'un mot sanscrit), surgit un grand torrent de connaissance sur le suprême Parameshwara (Shiva).*

Ce dharana stimule lalana, le chakra-guru qui reçoit directement les enseignements.



#### 67-DHARANA SUR VISARGA

Lorsque l'esprit est joint avec le visarga (om), à la fin du visarga, l'esprit est sans supports. De cette manière, ce dernier est touché par l'eternel brahma.

Visarga correspond aux 2 points placés verticalement l'un sur l'autre immédiatement après une lettre, ou situé à la fin des mots sanscrits. Il se prononce 'ha' et représente le pouvoir créatif divin.

अः

#### 68-DHARANA SUR LE SOI EN TANT QU'ESPACE

*Celui qui médite sur son propre soi, dans la forme d'un espace illimité, et dans toutes les directions, suspend alors son esprit dans le vide. Shakti se révèle à lui, comme la forme de son propre soi.*

#### 69-DHARANA SUR LE PIERCING DE LA PEAU

*Le sadhaka peut percer un peu la peau de son propre corps avec une aiguille ou un autre instrument. Puis projetant sa conscience à l'endroit du piercing (concentration sur un point précis), qu'il suive le mouvement vers la pure nature de Bhairava.*

#### 70-DHARANA SUR LE NO-MIND

*En contemplant le antahkarana (instruments intérieurs de l'esprit) vide de vikalpas (connaissance basée sur des concepts, imagination dénuée d'expérience), le yogi libère l'esprit.*

L'âme étant la source, les instruments intérieurs sont l'esprit, l'intellect, l'ego et la mémoire.

#### 71-DHARANA SUR LA NATURE DES ELEMENTS

*Maya est le principe illusoire créant le principe nominatif (définition) et l'activité nominative. Considérant et méditant sur la nature ou fonction de ces éléments variés, on réalise alors qu'ils ne sont pas séparés de la réalité suprême.*

#### 72-DHARANA SUR LA FIN DES DESIRS

*Observant un désir qui a jailli tel une étincelle, mets un terme à celui-ci immédiatement. Alors l'esprit s'absorbe dans la source originelle (ou est créé ce désir et tous les autres).*

#### 73-DHARANA SUR LE 'QUI SUIS- JE '

*Le yogi devrait méditer sur ceci: 'en l'absence de désirs et perceptions de connaissances, qui suis-je ou que fais-je?'*

Transcender l'ego individuel pour le fondre dans l'universalité (connaissance, désir et activité de l'ego ne sont pas la connaissance, désir et activité du soi).

#### 74-DHARANA SUR LE DESIR

*Lorsque le désir ou la connaissance surgissent, le yogi devrait fixer son esprit dessus, pensant cela comme le véritable soi. De cette manière est réalisé l'essence des tattvas.*

#### 75-DHARANA SUR LA CONNAISSANCE

*O chère déesse, comparée à l'absolue vérité, toute relative connaissance est sans fondements, sans critères et somme toute décevante. En réalité, la sagesse universelle est à la portée de n'importe qui (dans le soi, au delà du mental et de ses concepts restreints). En méditant dessus, le sadhaka devient Shiva.*

#### 76-DHARANA SUR LA CONSCIENCE COMMUNE

*Bhairava est de nature de conscience indifférenciée, dans toutes les formes vivantes. C'est*

*pourquoi, ceux qui contemplant l'entière création habitée par une même conscience divine transcende l'existence relative.*

#### 77-DHARANA SUR LES QUALITÉS NÉGATIVES

*Lorsque l'envie, la colère, l'avidité, l'illusion, l'arrogance ou la jalousie sont perdues à l'intérieur de soi, fixes complètement l'esprit sur ces derniers et le sous-jacent tattva ou l'essence apparaît alors.*

#### 78-DHARANA SUR LA NATURE ILLUSOIRE DE LA VIE

*Méditant sur ce monde manifeste, comme étant imaginaire ou illusoire tel un show magique ou une peinture et voyant toute existence comme transitoire, le yogi expérimente une grande joie.*

#### 79-DHARANA SUR LA VOIE DU MILIEU

*O déesse, l'esprit ne devrait pas dueller constamment entre la joie et la peine mais l'essence qui se tient dans le milieu (entre ces 2 opposés) devrait lui être révélée.*

Etre témoin de ces 2 sentiments sans s'identifier à eux et ainsi ne pas en être affecté. Stabilité mentale et émotionnelle indispensable dans une sadhana pour une propre compréhension du soi.

#### 80-DHARANA SUR LE 'JE SUIS PARTOUT'

*Abandonnant la considération pour son propre corps, le yogi devrait contempler avec un esprit stable le 'je suis partout' lorsque ceci est finement perçu, il ne voit plus l'autre comme différent de lui-même et atteint ainsi le bonheur.*

#### 81-DHARANA SUR LA PLUS HAUTE CONNAISSANCE

*Méditant sur un savoir spécifique tel l'analogie d'une jarre, ou l'idée que le désir n'existe pas seulement en moi mais réside partout, puisses-tu devenir le 'tout'.*

Métaphore de la jarre: l'air contenu à l'intérieur n'est pas différent de l'air circulant à l'extérieur et si l'on casse le pot, ces deux derniers ne forment plus qu'un seul même air. L'air à l'intérieur du pot représente ma conscience individuelle où sont contenus mes désirs. Le pot représente maya, le voile illusoire. L'air extérieur est l'universel Bhairava. Casser le pot revient à transcender la dualité et mes désirs appartiennent au tout universel.

#### 82-DHARANA SUR LA RELATION SUJET-OBJET

*La conscience de la relation sujet-objet est commune à tout le monde, cependant les yogis y prêtent une attention toute spéciale.*

#### 83-DHARANA SUR LA CONSCIENCE UNIVERSELLE

*Contemplant la conscience telle que la sienne propre aussi bien que celle de 'l'autre' et abandonnant ainsi le concept du corps physique (qui génère un illusoire sentiment de séparation), on atteint, par la pratique régulière de ce dharana, la pure forme du 'tout'.*

#### 84-DHARANA SUR L'IDENTIFICATION AVEC SHIVA

***Le suprême lord, qui est omniprésent, omniscient et omnipotent, réellement je suis lui et j'ai la même nature que Shiva. Méditant dessus avec une ferme et intime conviction, je deviens Shiva.***

Identification constante avec mon Moi supérieur, ma réelle essence, Shiva. Revenir à la 'vraie' réalité, je suis pure lumière divine.

#### 85-DHARANA SUR L'ESPRIT SANS SUPPORTS

***O Devi, ayant libéré l'esprit de tous supports, le yogi devrait réfréner les vikalpas. Alors le soi s'unit avec le suprême dans l'état de Bhairava.***

#### 86-DHARANA SUR L' IDENTIFICATION AVEC LA SOURCE

Juste comme les vagues surgissent de l'eau, les flammes du feu et les rayons lumineux du soleil, similairement les ----- qui produisent les différentes émanations de l'univers proviennent de la source sacrée de Bhairava.

#### 87-DHARANA SUR LA DANSE DU DERVICHE TOURNEUR

***Tournes sur toi-même, encore et encore, jusqu'à ce que le corps tombe sur le sol et crée, par opposition, de l'énergie statique. Par cette cessation soudaine de mouvement naît l'état de vide.***

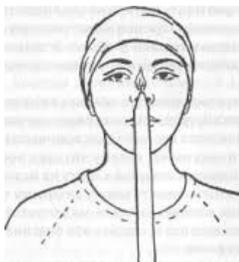
#### 88-DHARANA SUR LA PERCEPTION ERRONNEE

Etant sans pouvoir pour percevoir les objets nées de l'ignorance ou d'une fausse perception, si on est capable de dissoudre l'esprit en l'absorbant dans la perception erronée des objets, alors apparait finalement la réelle nature de Bhairava.

#### 89-DHARANA SUR LE REGARD FIXE

***Ecoutes, O Devi, ce que je te dis, au sujet de cette tradition mystique; si le regard est fixe (sans clignement des paupières ) et stable (sur un objet ou une direction précise) survient immédiatement le kaivalya (la libération).***

Technique de shatkarma nommé trataka enseignée dans le hathayoga pradipika et d'autres textes.



#### 90-DHARANA SUR UN TROU PROFOND OU UN ABIME

***Restant au-dessus d'un précipice et regardant fixement en bas (dans l'abîme), l'esprit se libère entièrement des vikalpas et vient dans le même instant la dissolution.***

#### 91-DHARANA SUR LE SON D'ANAHATA

*Contractant ou fermant l'ouverture des oreilles et aussi les ouvertures inférieures (organes de reproduction et d'excretion) simultanément et méditant dans le palace du son infini d'anahata (chakra du coeur), on pénètre ainsi dans l'éternel Brahma.*

#### 92-DHARANA SUR LA REALITE OMNIPRESENTE

*Partout, où que l'esprit aille, que ce soit dans le monde extérieur ou intérieur, est présente la conscience de Shiva.*

#### 93-DHARANA SUR L' ETAT DE BRAHMA

*Lors du début ou à la fin d' un éternuement, d'une frayeur, d'un chagrin ou d'une confusion, lorsque fuyant d'un champs de bataille, au cours d'une forte curiosité ou durant l'apaisement d'une faim ou d'une soif intense, sont ici décrits les états de l'existence extérieure de Brahma.*

Lors de ces états, intenses ou parfois sans dangers (comme l'éternuement), l'être humain vient au contact de spanda, la pulsation de la plus profonde conscience, la source de son être. Si la personne est consciente de cette pulsation , dans ces moments soudains et courts, elle devient spirituellement orientée vers le sanctuaire de Bhairava.

Ce sont finalement de bonnes occasions de connaître son essence.

#### 94-DHARANA SUR LES SOUVENIRS

*Laissant l'esprit (le mental) de côté, lorsque des objets mémorables du passé tel qu'un pays, et mettant le corps sans supports, se manifeste alors l'omniprésent et puissant Lord.*

#### 95-DHARANA SUR BHAIRAVI MUDRA

*O Déesse, momentanément, jettes le regard sur un objet puis lentement élimines la connaissance et les impressions ressenties au contact de cet observation, et puisses-tu parvenir ainsi à la demeure du vide.*

Dharana possible en pratiquant bhairavi mudra: une pose dans laquelle les yeux sont ouverts sur l'extérieur sans cligner des paupières mais l'attention est tournée vers le soi, à l'intérieur bien que ses yeux soient ouverts, l'aspirant ne perçoit rien du monde extérieur.

#### 96-DHARANA SUR L'INTUITION

*Cette intuition naissant de l'intensité de la dévotion dans quelqu'un de parfaitement détaché est connue comme la shakti de Shankara (shiva). En méditant perpétuellement sur cette shakti est révélé l'essence de Shiva.*

Celui qui s'est détaché des plaisirs des sens et possède bhakti (dévotion et amour pour le divin) développe mati (pure intuition spirituelle dynamique). Cette mati est très puissante (shakti de shankar) et peut transformer la vie, par ses révélations.

#### 97- DHARANA SUR UN OBJET PRÉ CIS

*Lorsqu'on perçoit un objet particulier, la vacuité est établie sur toutes autres choses. Contemplant cette vacuité, même si l'objet en particulier est encore dans la perception, se repose l'esprit, dans la tranquillité.*

## 98-DHARANA SUR LA PURETE (HOMOGENE- LIBRE DE DUALITE )

*Ce que les gens de peu d'intelligence croient au sujet de la pureté, n'est ni pure ou impure pour celui qui a expérimenté Shiva. Nirvikalpa ou la libération des idées préconçues (conditionnements) est la réelle purification par laquelle le bonheur peut être atteint.*

Pureté et impureté existent au stade de la dualité (3ème et 4ème dimension), mais Shiva étant le un, ces notions erronées disparaissent dans son homogénéité.

## 99-DHARANA SUR 'IL EST PARTOUT'

*La réalité de Bhairava est partout, même chez les gens ordinaires. En méditant dessus 'il n'y a rien d'autre que lui', on atteint l'état non-duel (une conscience homogène).*

Une vision égale pour toutes les différentes manifestations de maya.

## 100-DHARANA SUR L'EGALITE

*Celui qui ne fait aucunes distinctions entre amis et ennemis, honneurs et déshonneurs, car sachant que tout est Brahman, est réellement heureux.*

## 101-DHARANA SUR LE MILIEU DE DEUX OPPOSITIONS

*On ne devrait jamais penser en terme d'amitié ou inimitié car entre ces 2 concepts réside la nature de la suprême conscience.*

## 102-DHARANA SUR BHAIRAVA EN TANT QUE VIDE INDEFINISSABLE

*Ce qui ne peut être connu comme un objet, qui ne peut être saisi (car inconsistant), qui est vide et qui même pénètre le non-existant; tout ceci devrait être contempler comme étant Bhairava. et à la fin de cette recon-naissance survient l'illumination (re- naitre avec le divin).*

Renoncement aux certitudes du mental, aux concepts et enseignements car Bhairava est indescriptible et peut être perçu que si il y a abandon du mental, abandon dans cet infini supra-mental (ce qui peut correspondre a une sorte de suicide mental) puis demander à son moi supérieur, dans la grotte du coeur, de parler, ayant foi en l'existence de notre nature divine.

Ainsi le coeur s'ouvre et parle, répandant en soi et autour une lumière toute nouvelle, la pure lumière divine.

Le coeur s'écrit: 'shivo ham shivo ham sat-chit-anando ham

Purno ham purno ham prem-swarup-anando ham'

'Shiva je suis (x2) verité-conscience-extase je suis

Plénitude je suis (x2) amour-essence –félicite je suis '

Une fois que l'on a reconnu et expérimenté notre nature christique, et réintégrer notre moi supérieur (notre réelle essence), plus aucunes peurs (liées généralement au manque) nous atteignent, plus aucuns chagrins nous affectent sérieusement car nous avons réalisés le soi: l'éternelle joie ininterrompue, l'union au fond de son coeur avec le divin (elle ne peut s'effectuer ailleurs)

'om namah shivah' puissent tous les êtres dans tous les mondes te rejoindront au plus vite

Om lokah samastah sukhino bhavantu om om om'

### 103-DHARANA SUR L'ESPACE EXTERIEUR

***Fixant l'esprit sur l'espace extérieur, qui est éternel, sans support, vide, infini et omniprésent, au-delà de l'estimation ou du calcul, le tantrika entre dans l'informulable, le hors-espace totalement transcendantal.***

### 104-DHARANA SUR LE VIDE DE LA PENSEE

***Lorsqu'une pensée survient, la laisser immédiatement de côté; de cette façon l'esprit se libère des perturbations mentales et se stabilise dans la vacuité.***

Communication constante avec la nature de son esprit et témoin du va-et-vient des pensées.

### 105-DHARANA SUR L'ORIGINE DU NOM BHAIRAVA

***Le mot Bhairava signifie 'celui qui dissipe toutes peurs et terreurs, qui hurle et crie, qui donne tout, qui remplit l'univers entier (manifeste et non-manifeste).' Méditant dessus, celui qui répète constamment le nom de Bhairava s'unit avec Shiva.***

La racine du nom Bhairava est 'ravayati', signifiant 'hurler' ou 'crier'. C'est le cri que l'on lance lorsque l'on se sépare de l'individuelle conscience (on a alors l'impression de tout perdre et de se suicider mentalement.: 'O Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ?') pour rejoindre la conscience universelle de Shiva. Bhairava est l'état qui précède celui de Shiva, l'expérience ultime.

### 106-DHARANA SUR LA NATURE ILLUSOIRE DE MAYA

***Le monde est illusoire, comme magique, vide de toutes essences. Quelle essence existe-t-il dans le magique? Etant intimement persuadé de cette vérité, le yogi atteint la paix.***

'brahma satya; jagat mithya'

'brahma seul est réel; le monde est illusion'

### 107-DHARANA SUR L'AME ETERNELLE

***Comment peut-il y avoir connaissance ou activité de l'âme (qui est sans changements). Tous les objets du monde extérieur sont sous le contrôle de la connaissance.***

C'est pourquoi ce monde est vide.

Le Soi est une masse de conscience sans divisions ni différenciations. Or la connaissance et l'activité créent les différences existant dans maya. C'est pourquoi ce monde ne constitue pas la réelle essence, est imaginaire et possède un début et une fin.

### 108-PAS D'ATTACHES OU DE LIBERATION

***Il n'y a ni aliénation, ni libération pour moi. Les concepts sont les projections de l'intellect, juste comme le soleil se reflète dans l'eau.***

Le soi est pure conscience (chinmatram). Il n'est pas limité par le temps, ni par l'espace. La question de liens ou de libération peut survenir que dans le cas où la conscience de l'entité est limité par le temps et l'espace. Ce sont des concepts imaginés par l'intellect illusionné (juste comme le reflet du soleil dans l'eau). Lorsque l'aspirant est convaincu que ces concepts sont générés par le soi psychologique, et non par le soi métaphysique, alors il dépasse les vikalpas du soi psycho-physique et s'immerge dans la nature de Bhairava.

Il faut remettre en question notre soi-disant réalité subjective toute relative.

#### 109- OUBLIER LES SENS

***Toutes les portes de perception produisent douleur ou plaisir, au contact des sens. Sachant cela, laissez de côté les objets des sens et refrênes les sens.***

Habites ainsi dans le soi.

La technique la plus efficace pour se retirer des sens est le contrôle de la respiration. Respirer consciemment est la voie la plus naturelle d'atteindre Shiva car il est vie, il est souffle, il est cycle de yin et de yang, d'expansion et de contraction. J'inspire, je vis...

J'expire je sais que je vis... j'inspire, je suis Shiva... j'expire, je sais que je suis réellement Shiva... j'inspire, je prends... j'expire je rends....

#### 110-DHARANA SUR LA CONNAISSANCE ET CELUI QUI APPREND

***Toutes choses sont révélés par jnana (la connaissance ou Soi) et le Soi est révélé par toutes ces choses. En raison de leurs natures similaires, le yogi devrait contempler le connaisseur et la connaissance comme identiques.***

#### 111-DHARANA SUR L'ENSEMBLE DES QUATRES

***O chère déesse, lorsque ce groupe de quatre- l'esprit (manas), l'intellect (buddhi), l'énergie vitale (pranashakti) et le soi individuel ('je') – est dissous, apparait alors Bhairava.***

#### 112-PRATIQUE

***O déesse, je viens de te donner plus de 112 voies pour libérer l'esprit des pensées et vikalpas et atteindre la sagesse. On atteint l'état de Bhairava que si on s'établie fermement dans la pratique, ne serait-ce que dans un seul dharana.***

***Et par la parole (siddhi puissance du verbe ) peut on conférer bénédictions ou malédiction.***

#### CONCLUSION DE CES DHARANAS

##### 1-MAITRES DES YOGIS ET SIDDHAS

***O déesse, par la maîtrise d'un de ces dharanas, le sadhaka (yogi) se libère de la vieillesse, atteint l'immortalité et lui sont conférés de nombreux siddhis comme anima. Il devient le bien-aimé des yoginis et le maître de tous les siddhas.***

Siddhi ou pouvoirs sur-naturels:

1-anima- le pouvoir de devenir aussi petit qu' un atome

2-laghima- le pouvoir d' assumer une excessive légèreté

3-mahima- le pouvoir d'augmenter la taille

4-prapti- le pouvoir de tout obtenir

5- prakamyā- le pouvoir de réaliser un désir sans aucunes résistances-souhait irrésistible

6-vashitva- le pouvoir d'amener les éléments et objets matériels dans la subjection

7-ishitrtva- le pouvoir de créer et détruire tous les éléments et objets matériels

8-yatrankamavasayitva- le pouvoir de donner toutes les solutions

## 2-LIBERE VIVANT

***Devi dit: 'O grand Dieu, si c'est la nature de la suprême réalité, le sadhaka est alors libéré vivant et n'est pas affecté par les activités du monde, même restant actif.***

Ce dharana rejoint les enseignements de Sri Krishna à Arjuna, dans la Bhagavad Gita 'être actif dans l'inaction (méditation,...) et être inactive dans l'action (pur détachement- pas d'activité egocentrique mais tout abandonner aux mains du suprême, même ses résultats).

## 3-QUI EST L'ADORATEUR? QUI EST L'IDOLE?

***Ainsi Devi continua: 'O grand Dieu, dis-moi, dans l'ordre établi, qui devrais-je invoquer et quelle devrait-être la nature de l'invocation? Qui est l'idole ou qui est glorifié par ce culte?'***

## 4-LES GROSSIERES FORMES D'ADORATION

***Devi: 'A qui devrais-je faire les invocations? A qui devrais-je offrir les oblations durant le sacrifice et comment devrais-je les faire?'***  
***Bhairava répondit: 'O déesse, ces actes sont vraiment les grossières formes d'adoration.'***

## 5-DHARANA SUR LA SUPREME CONSCIENCE SOUS FORME DE JAPA (REPETITION DU NOM DIVIN-HAMSA)

***Méditant sur cette pensée de l'être baignant dans le suprême, encore et encore, on pratique ainsi un japa. Le son du Soi (généré spontanément) est vraiment l'âme du mantra. Le japa est donné tel quel.***

Japa signifie 'répétition'. Le ajapajapa (récitation naturel chez tous les êtres) est 'ham-sa': Spontanément l'inhalation produit le son 'ha' et l'exhalation 'sa'.

Ce son du soi, le premier mantra existant dans la création et les créatures, résonne à chaque tour d'apana-prana, c-a-d à chaque inhalation-exhalation car apana rentre et prana sort. Ce mantra hamsa signifie 'je suis lui' ou 'je suis Shiva';

Il émane du coeur et devrait être constamment répété dans la conscience, hamsa devient alors so-ham (cela je suis). Par une constante contemplation de ce mantra, la déesse kundalini se réveille et s'allonge vers le haut.

## 6-VERIFICATION DE LA QUALITE DE LA MEDITATION

***Lorsque l'intellect se stabilise, sans formes et sans aucuns supports, la qualité de la méditation est vérifiée. L'imagination de la forme divine possédant un corps, une bouche, des mains etc...n'est pas une méditation.***

## 7-LA RÉELLE PUJA

***Adorer ne signifie pas offrir des fleurs... Cela consiste plutôt à s'asseoir dans son propre coeur où réside le grand ether (litt.mahakasha) qui surpasse tous concepts. Ceci est réellement la dissolution du Soi dans la suprême conscience connue comme Bhairava.***

La puja telle que allumer une bougie, brûler des encens, souffler dans les conques, ou toute autres grossières formes (dans le sens de matérielle) adorations ne signifient pas forcément une dévotion consciente du moi supérieur et du divin. Abhinavagupta donne une excellente

description de la puja dans tantraloka : 'adorer consiste à unifier les différents courants des expériences sensorielles comme la forme, couleur, saveur etc...avec l'infini (ananta), libre (svatantra), immaculée (vimala) conscience de Bhairava qui est au-delà des limitations d'espace, de temps etc...entièrement inconditionnée (nirupadhi), parfaite et la plus élevée (purna- parasamvid)'.

Mais ces grossières formes d'adoration peuvent aider l'aspirant à purifier ses pensées, les retirer des préoccupations mondaines et les focaliser sur le divin, sur son moi supérieur, pourvu qu'il n'en soit pas séparé lors de ces cultes. Les ondes émises lors d'une réelle dévotion sont considérables et de force positive, pouvant tout transformer par la foi et procurer de nombreuses grâces.

## 8-COMPLÈTE SATISFACTION

*En étant établi dans n'importe laquelle de ces pratiques de dharana, l'expérience personnelle se développe jour après jour jusqu'à ce que le stade d'absolue plénitude ou satisfaction soit atteint.*

## 9-REELLE OBLATION

*La réelle oblation est faite lorsque les éléments et perceptions des sens avec l'esprit sont versés en sacrifice dans le feu du grand vide (Bhairava ou la suprême conscience), utilisant la conscience comme une louche.*

Le suprême sacrifice est de donner au feu divin les tattvas de notre corps : les 5 éléments, les 5 indriyas (sens), manas (esprit), ahamkara (ego), buddhi (intellect).

## 10-LA PLUS GRANDE CONTEMPLATION

*O suprême Déesse Parvati, le sacrifice dans ce système signifie simplement la satisfaction spirituelle caractérisée par la bénédiction. L'absorption dans la Shakti de Rudra est à elle seule la réelle place de pèlerinage, détruit tous péchés et procure des protections.*

Autrement, dans le cas de la réalité non-dualiste, comment peut-il y avoir quelque adoration et qui doit être gratifié?

## 11-REELLE PURIFICATION

*Le soi est sûrement béni, libre, et est l'essence de la conscience. L'absorption dans cette nature ou divine forme du soi est dite le réel baptême de purification.*

## 12-QU'EST CE QUE LE CULTE?

*Les oblations et l'adorateur par lequel la réalité transcendante est adorée, sont tous un et le même, alors, dans ce cas, en quoi consiste ce culte?*

## 13-LA SUPRÊME PLACE DE PELERINAGE

*Prana est dans le souffle d'exhalation tandis que le souffle d'inhalation correspond à l'énergie apana. L'un entre et l'autre sort, dans un mouvement courbe bien défini. La grande déesse kundalini (prana-shakti) se déroule vers le haut, étant immanente comme permanente, elle est la plus puissante place de pèlerinage.*

Prana-shakti est représentée comme un serpent, enroulé 3 fois et demi, dans le chakra racine (muladhara) lorsqu'elle est sous sa forme endormie, elle est connue comme immanente

(apara), et le sens de dualité subsiste.

Puis, lors de son ascension, elle devient parapara (entre l'immanent et le permanent ) enfin, lorsqu'elle atteint le brahmarandhra, elle est para ou permanente. La conscience du yogi est unifiée. Elle est la suprême place de pèlerinage car kundalini est l'énergie shakti qui emporte la conscience du stade de apara (dualité) au pur para (homogénéité).

Kundalini mène Shakti (énergie) au pied du grand Shiva (conscience suprême). C'est pourquoi elle devrait être honorée et connue.

#### 14-SACRIFICE BENI

***Celui qui poursuit et s'accroche à ce sacrifice jour après jour atteint, par la grâce de la déesse kundalini, l'état de Bhairavi (la demie de Shiva).***

#### 15-DHARANA DU HAMSA

***La respiration est exhalée avec le son 'ha' et inhalée avec le son 'sa'. Depuis toujours, l'individu répète spontanément ce particulier mantra 'hamsa'.***

Cette répétition est effectuée 21600 fois durant le jour et la nuit , facilement praticable et difficile seulement pour l' ignorant.

#### 16-SECRETS DES ENSEIGNEMENTS

***O Déesse, cet excellent enseignement, qui est dit mener au stade immortel, ne devrait vraiment pas être révélé à n'importe qui.***

Les enseignements tantriques sont transmis oralement, et gardés strictement secrets, dans les lignées de gurus à disciples. Mais, grâce au réveil spirituel mondial de la 2ème moitié de ce 20 siècle et son attrait pour les philosophies orientales, certains de ces enseignements ont été mis par écrit pour toucher un plus grand public (Swami Laxman Joo, par exemple a transmis une partie des enseignements shivaïste du kashmir qui sont désormais publiés, de peur que ce ne soit perdu)

#### 17-QUALIFICATION POUR LES PRATIQUES TANTRIQUES

***Ces enseignements ne devraient pas s'éparpiller à d'autres disciples, ceux qui sont vains et cruels, ceux qui ne se sont pas prosternés au pied du guru (Shiva ou dieu). Il devraient uniquement être révélés aux âmes avancées, qui ont le contrôle d'eux-mêmes et dont l'esprit est vide de conditionnements (vikalpa).***

#### 18-INITIATION TANTRIQUE

***Ces dévots du guru qui sont sans le moindre doute ou hésitation, ayant renoncé au fils, femme, parents, maison, village, royaume ou pays, devraient être acceptés pour l'initiation. Les accoutrements du monde sont tous temporaires mais cette richesse suprême est immortelle.***

Souvent, l'initiation est transmise par rêve ou dans un état inconscient.

#### 19-NE JAMAIS RENONCER A CE SAVOIR

***On peut abandonner son propre prana (énergie de vie) mais cet enseignement qui est le suprême nectar, ne devrait jamais être abandonné. L'auspiciuse déesse dit :***

*'O grand Dieu Shankar, dieu des dieux, je suis maintenant pleinement satisfaite.'*

## 20-COMPREHENSION DE DEVI

*Aujourd'hui, j'ai compris la quintessence du rudrayamala tantra et aussi le coeur de toutes les différentes shaktis. (l'essence des différents éléments et dimensions de création qui doit être su et transcendée).*

## 21-UNION DE SHIVA ET SHAKTI

*Ainsi parlé, la déesse étant pleinement enchantée, embrassa Shiva et s'unit avec lui.*



*Tiré des traductions anglaises du texte sanscrit Vijnana Bhairava*

*D'après swami Satyasangananda Saraswati, The ascent, Bihar school publication, India*

*D'après Jaideva Singh, motilal banarsidass publishers, Delhi*

*D'après Swami Laxman Joo, The practice of centering awareness, Indica book, India*

*Traduit en français par Lara Yogini © 2015 Niranjana Yoga ([www.niranjanyoga.com](http://www.niranjanyoga.com))*

