KHECARI MUDRA

LORSQUE LA DIVINE DÉESSE S'ENVOLE DANS L'ESPACE INTÉRIEUR

Yogi Maheshwar

Editions le Trident Rose

ॐ नमः शिवाय

" O Déesse, Tu t'adonnes à la destruction de la parole qui va du Verbe à la parole ordinaire. Tu atteins la demeure de Śiva libre de tout voile et Tu te révèles comme celle qui vole dans le firmament de la Conscience et lui permet de s'épanouir.
O Mère! Tu es cette kundalini qui s'envole comme l'éclair et qui dévore avidement l'éclat du feu, du soleil et de la lune. Lorsque Tu te fraies un chemin par la voie du milieu en KHA *jusqu'au bindu du śambhava on Te connaît comme la khecari. ."*

MAHARTHAMANJARI DE MAHESVARANANDA
Traduction de Lilian Silburn, 1968.

OM DUM DARGAYEI NAMAHA

Première parution légale: Navaratri, octobre 2016.

A la Déesse ...

योगी महेश्वर

खेचरी मुद्रा

Cet ouvrage est dédié à la Divine *mudra* que l'on appelle de nos jours *khecari*. La première motivation de cet écrit est le partage; c'est avant tout un témoignage qui relate mon expérience de *khecari mudra*. J'utilise un certains nombre de termes techniques propres au yoga que je ne définis pas. Ainsi, ce récit est plutôt destiné aux personnes qui pratiquent régulièrement le yoga et/ou qui l'enseignent, dans sa forme traditionnelle. Cependant, il est possible qu'il inspire des débutants, qui auront éventuellement besoin d'aller consulter un lexique et/ou d'autres ouvrages d'introduction au yoga, ainsi que de mettre en place une pratique.

Cet ouvrage se compose de trois parties. La première propose de donner le contexte historique de cette pratique, via une recherche bibliographique qui ne prétend pas remplacer ni même compléter le travail des experts. J'y fais référence à un certain nombres de travaux académiques que le lecteur intéressé pourra consulter.

La seconde constitue le partage de mon expérience de *khecari*. Je passe quelques pages à décrire des expériences qui ne sont pas explicitement du domaine de *khecari*, mais que je considère important de mentionner car elles ont "préparé le terrain" pour que je rentre en *khecari*. Plus précisément, pour que la "langue roule vers l'arrière", il convient que "la Divine Déesse s'élève" (Ramakrishna). Par conséquent, je décris rapidement comment la *Śakti*, la *Kundalini*, s'est élevée petit à petit et m'a mené vers *khecari*. Ce partage est agrémenté de citations, principalement d'extraits de textes traditionnels illustrant l'expérience, qui est finalement assez bien documentée.

Finalement, je propose une traduction de la *Khecarividya d'Adinatha* en français. Celle-ci se base sur des traductions anglaises, car je ne connais pas le sanskrit, ce qui clairement limite la portée de cette traduction. Ceci dit, mon expérience de *khecari* permet de contre-balancer cette lacune et de proposer des commentaires originaux susceptibles d'éclaircir ce texte. Cette traduction est en cours et c'est un travail conséquent. Dans la version actuelle de ce manuscrit, je propose la traduction des dix-huit premiers vers, ainsi que d'autres à travers le texte, lorqu'ils illustrent mon expérience. Finalement, je rendrai accessible la traduction

au fur et à mesure de sa progression.

Je m'excuse pour la non translitération correcte des mots sanscrits vers notre alphabet. A l'heure où je termine la seconde version de ce manuscrit, je commence tout juste l'étude du sanskrit.

"Il n'y a qu'une seule mudra, khecari [1] *"*

"Cette mudra s'appele khecari, la reine de toutes les mudras [2] *"*

"De toutes les mudras, la plus importante est khecari, car son essence est divine [3] *"*

"Telle est khecari mudra révélée aux dévots de Śiva.
Cette mudra est plus précieuse que la vie.[4] *"*

" La khecari mudra est transcendante et appartient à la voie de Śiva; l'énergie Divine entièrement libérée s'épanouit et vole dans la conscience infinie sans rencontrer jamais d'obstacle.[5] *"*

La pratique de *khecari mudra* est fondamentalement *tantrique*, dans le sens où elle participe à l'Union Mystique entre *Śakti & Śiva*, au sein du yogi. C'est un chemin parmi d'autres, l'Union peut s'opérer via une multitude de voies. Je décris celle-ci car c'est celle qu'il m'est offert de vivre, d'expérimenter et de partager via le présent écrit.

Il n'est donc pas étonnant de remarquer que les références scripturales les plus anciennes d'une pratique qui consiste à insérer la langue *au-dessus* du palais[6] semblent provenir du Tantrisme Śivaïste (Mallinson 2007; M07 par la suite[7]), et plus précisément des écoles dites du *Culte de la Yogini* et des traditions *Kaula*, *Krama* et *Trika* (Sanderson 1988). Les racines de ces courants remontent, comme de nombreuses traditions de par le monde, au chamanisme, aux cultes de la terre-mère.

---

[1] *Hatha Yoga Pradipika*, III, 54.

[2] *Kularatnoddyota*, d'après M07. *Khecari* est décrite de façon similaire dans le *Jayadrathayamala*.

[3] *Tantraloka*, d'après M07.

[4] *Śiva Samhita*, IV, 53, traduction de Jean Papin.

[5] *Maharthamanjari* de Mahesvarananda, traduction de Lilian Silburn, 1968

[6] Cette pratique n'est alors pas nommée *khecari*.

[7] James Mallinson est un universitaire britannique, professeur dans une université londonienne, qui a traduit de nombreux textes de Hatha Yoga du sanskrit vers l'anglais. La traduction de la *Khecarividya* constitue son travail de thèse. De plus, J. Mallinson fait partie d'une confrérie de *Sadhus*, participent aux *Kumbh Mela* lors desquelles il poursuit un travail ethnographique, recueille des témoignages de yogis et yoginis, ce qui enrichit son travail académique.

Dans ce type de cultes Śivaïste, la dévotion se porte sur des entités féminines, des *Śaktis*, des *Yoginis*. Celles-ci sont plutôt sauvages, furieuses, buveuses de sang, le crâne orné, comme on peut le retrouver notamment dans le tantrisme tibétain[8]. Sanderson (1987) décrit les *Yoginis* comme "aussi bien des entités supernaturelles que des femmes considérées comme étant momentanément possédées par la mère Divine. Elles étaient invoquées et/ou apaisées avec des offrandes de sang, de viande, de vin et de fluides sexuels par les adeptes en quête de pouvoirs et d'enseignements ésotériques." Dans ce contexte, *Śiva* n'est plus représenté comme le père de famille exemplaire et propre sur lui vivant dans les Himalayas, mais comme un ascète sauvage "rôdant sur les champs de crémation en compagnie des *preta*[9], *raksasa*[10] et autres démons de la nuit, des gens impurs et impies, des buveurs, de ceux qui rejettent les rites de la religion officielle, des hommes et des femmes nus, à longs cheveux emmêlés, parés de guirlandes d'os et de crânes humains et proférant des insanités à l'égard des dieux" (Papin, 2013). Le culte de la *Yogini* était donc l'apanage des ascètes vivant hors de la société, notamment sur les champs de crémation, se baladant avec un crâne humain pour mendier leur nourriture, certains appelés *kapalikas*[11], adeptes du *tantra* dit de "la main gauche". Par la suite, la tradition *Kaula* a rendu ces rites accessibles aux personnes vivant dans la société (Sanderson, 1988).

Lors de ces rites tantriques, le pratiquant peut obtenir de ces *Yoginis* un savoir ésotérique via une fusion, une connexion, une *rencontre*[12] avec ces entitées. Parmis ces transmitions, le pratiquant peut recevoir les instructions pour la pratique de *khecari mudra*. Dans ce contexte quelque peu déroutant, *Khecari* désigne une *Yogini* particulière, se trouvant au sommet de la hiérarchie de ces entités féminines initiatrices (Sanderson 1987, 1988; M07).

Je suis très sensible à cet aspect "historique"[13] car, avec le recul, et comme je le développe dans cet écrit, il est clair pour moi que je suis guidé par la *Śakti* dans ma pratique de *khecari*. Tout se passe comme si la *Śakti*, et à travers elle, le Divin, me donnait les clés pour évoluer dans *khecari*, dans ma pratique du yoga, et plus généralement dans cette vie qui m'est offerte. Prendre conscience de ce "pilotage automatique" implique un changement

---

[8]voir, par exemple, Blofeld (1970). La page de garde représente *Vajrayogini*, déesse tantrique du Bouddhisme tibétain.

[9]Goule; esprit d'une personne décédée, avant que ses funérailles n'aient eu lieu; type de démon bouddhiste particulièrement reconnu pour ses faim et soif insatiables, surtout celles de cadavres et d'excréments.

[10]Créature démoniaque consommant de la chair humaine.

[11]Littéralement, les porteurs de crânes.

[12]*Melaka/melana*, je développe cette notion essentielle plus loin.

[13]Je mets ce mot entre guillement, car ces notions sont plutôt atemporelles.

radical; la notion de décision, de libre arbitre, est remise en question. Simplement il y a un mouvement qui est proposé; simplement je suis ce mouvement, confiant; plus que jamais dans le monde, dans l'action, une action imprégnée de *non-action*, je renonce à décider de quoi que ce soit. D'ailleurs, comment pourrais je prétendre avoir un quelconque pouvoir de décision ? Ce serait gonflé de ma part !

M07, dans son introduction, mentionne plusieurs *tantras* dans lesquels il est fait référence à une pratique qui s'apparente à *khecari mudra* telle que présentée dans cet écrit. Ces références mettent l'accent sur cette pratique comme moyen de faire monter la *Kundalini* et de boire l'*amrita*. Il s'agit des textes suivants: le *Kiranatantra*; le *Maitrayaniyopanisad*; le *Jayadrathayamala* (dans lequel une *karana*[14] appelée *antarjala* est décrite); le *Malinivijayottaratantra* (voir aussi Sanderson 1992); le *Kaulajnananirnaya*; le *Kubjikamatatantra* et le *Kularatnoddyota*. Au cours du texte, je proposerai des passages de ces *tantras* qui illustrent mon expérience. J'ai traduit en français ces passages, en me basant sur la traduction anglaise de M07.

Plusieurs siècles après ces références aux cultes de la *Yogini*, la référence à *khecari* est présente dans tous les textes classiques de Hatha Yoga que j'ai eu la chance de parcourir, soulignant l'importance de cette pratique.

Khecari vient de *kha* et *car*. *Kha* est synonyme d'*akaśa* qui signifie vide, vacuité, et désigne l'espace intérieur. *Car* se traduit par se mouvoir, circuler, ou encore s'envoler. D'où une traduction possible de *khecari* comme étant "s'installer ou s'envoler dans l'espace intérieur". Lilian Silburn traduit *khecari* par "celle qui vole dans le firmament de la Conscience", ou encore par "l'énergie qui erre librement dans l'éther de la Conscience".

Nous verrons dans cet ouvrage que la Divine mudra permet, entre autre, à la *Kundalini* de se frayer un passage vers le sommet du crâne. La relation entre *Kundalini* et *khecari* peut s'appréhender à différents niveaux. Les travaux de Lilian Silburn nous éclairent sur la nature de la *khecari*, au delà de la *mudra* correspondante: elle correspond à la *Kundalini*, à l'énergie Divine, lorsque celle ci, éveillée et vivace, se manifeste à un certain stade; vibre à une certaine fréquence, celle du Soi. Elle n'a alors plus d'obstacles et peut librement rejoindre *Śiva*.

[14]Dans les textes du tantrisme Śivaïste, ce terme désigne ce qui sera par la suite appelé *mudra* dans les textes de Hatha Yoga.

"Ainsi l'énergie qui rampe souterraine et obscure, s'élance et tel un pilier immobile et vibrant, ayant ouvert l'espace, elle enracine le ciel dans la terre. Puis, devenue khecari, elle prend son essor et vole en toute liberté dans le firmament infini de la Conscience.[15] *"*

Dans certains textes, les références sont succinctes (*e.g.* le *Dattatreyayogasastra*, la *Śiva Samhita*); dans d'autres, celles ci sont détaillées (*e.g.* la *Gheranda Samhita*, le *Hatha Yoga Pradipika*, la *Jogpradipika*). De plus, il semble que la *Hatharatnavali*, que je n'ai pas consultée, parle aussi de *khecari*. Enfin, la *Khecarividya* est entièrement consacrée à la pratique de *khecari*.

La *Khecarividya* semble être le texte le plus complet sur la pratique de *khecari mudra*, et il semble bien établi par les experts (Bouy 1994; M07) que des textes de Hatha Yoga empruntent des vers à la *Khecarividya*, écrite avant 1400. On trouve par exemple des vers de la *Khecarividya* dans le *Hatha Yoga Pradipika*. Dans la *Yoga-Kundaly-Upanisad*, le deuxième chapitre correspond au premier chapitre de la *Khecarividya*. Les 4 *patalas*[16] constituant la *Khecarividya* proviendraient d'ouvrages plus vastes, comme le *matsyendrasahmita* (M07, Kiss 2009). Je donne plus de détails sur la *Khecarividya* dans la troisième partie de cet ouvrage, qui propose une traduction en français commentée de la *Khecarividya*.

Si la *Khecarividya* semble de loin être le texte le plus poussé et complet sur la pratique de *khecari*, je suis étonné qu'elle soit dépourvue de vers se référant aux goûts particuliers que le yogi expérimente dans la bouche alors qu'il commence à rentrer sérieusement dans la pratique. Cette étape, que j'ai expérimentée et que j'évoque dans cet écrit, est pourtant détaillée, par exemple, dans le *Hatha Yoga Pradipika*, la *Gerandha Samhita*, le *Malinivijayottaratantra*.

Dans la compilation des 108 Upanisads, 20 d'entre elles sont consacrées au Yoga. Parmis elles, sept font explicitement référence à *khecari*: *Dhyana Bindupanisad*; *Mandala-Brahmanopanisad* (lors de la description de *Shambavi mudra*); *Yoga-Kundaly-Upanisad* (le deuxième chapitre s'appelle *Khecarividya* et correspond au premier chapitre de la *Khecarividya* traduite par J. Mallinson); *Yoga-Cudamany-Upanisad; Yoga-Tattvopanisad; Yoga-Sikhopanisad; Sandilyopanisad.*

Tous les ouvrages auxquels je vien de faire référence ont été écrits en Sanskrit. Dans l'Inde du Sud, en langue Tamil Nadu, on trouve référence à *khecari* dans le *Tirumular*:

---

[15] Lilian Silburn, 1983.

[16] Chapitres, livres composant un ouvrage. Historiquement, cela désigne une enveloppe de tissu permettant de regrouper ensemble les feuilles manuscrites constituant le chapitre d'un ouvrage.

"Là où l'oeil, la langue et l'oreille se rencontrent
Il y a l'ancien pouvoir qui crée le son
Brillant en clignotant à l'intérieur de la luette
Il nous sauve en contrôlant le mental de l'errance.

Śakti is at the close of the sound
purposive yoga is at the close of the sound
our goal too is at the close of the sound
at the sound's end is Śiva who drank the poison.[17]"

Toujours dans la tradition Tamil Nadu, *Siddha Maccamuni* commente la pratique de *khecari* dans le *Karana Jnanam*.

Le *Bahr al-hayat*, ouvrage écrit en Persan au seizième siècle par un Soufi Indien, Muhammad Ghawth Gwaliyari, contient un chapitre consacré au Hatha Yoga, avec une coloration musulmane. Dans cet ouvrage, les pratiques ont conservé leurs noms indiens. Dans le chapitre 4, le vers 18 est consacré a *khecari mudra*[18]. Ce vers est plus long que la plupart des vers constituant ce chapitre, et la pratique est relativement bien détaillée, en tous cas mieux que dans certains livres de Hatha Yoga écrit en sanscrit. Le *Bahr al-hayat* suggère que les Soufis avaient intégré les combines des Hatha Yogis.

Les Bouddhistes tibétains considèrent le Yoga comme étant une de leurs pratiques les plus avançées. Le canon *Pali*, qui correspond à une collection de textes Bouddhistes, contient trois passages dans lesquels le Bouddha décrit une pratique consistant à presser la langue contre le palais. Cependant, il n'est pas fait mention d'insérer la langue *au-delà* du voile du palais.

Dans *Le Yoga Tibétain et les Doctrines Secrètes*"[19], ouvrage classique du Yoga Tibétain, décrivant "clairement" les pratiques de Yoga Tibétain (au sens des 6 Yogas de Naropa), il n'est pas fait allusion à *khecari*. Il serait pourtant étonnant, voire improbable, que les yogis tibétains ne connaissent pas *khecari*, bien que je n'ai pas été en mesure de trouver des références dans les textes traditionnels. Possible que cette pratique ait un nom différent ? Peut être les Tibétains ne divulgent pas par écrit certaines pratiques avançées, d'où l'absence de références à *khecari*. Possible aussi que les yogis tibétains (et d'autres yogis) pratiquent une forme de *khecari* "non physique", basée uniquement sur des visualisations,

---

[17] *Tirumular*, d'après l'équipe éditoriale du Kriya Yoga.

[18] Traduction par Carl W. Ernst, http://www.asia.si.edu/explore/yoga/chapter-4-bahr-al-hayat.asp#intro.

[19] Evans Wentz, 1934

s'affranchissant de la pratique physique qui fait intervenir la langue.

Pourtant, sans la nommer, dans le *Lama Blanc*[20], une série de bandes dessinées par Alejandro Jodorowsky & Georges Bess, il est plus que clairement fait référence à *khecari*. Dans le troisième tome, Gabriel, réincarnation d'un grand Lama tibétain, retrouve ses anciens disciples qui vont le "former", ou plutôt lui rappeler qui il est. Ils commencent par lui trancher le frein de la langue afin qu'il puisse activer son troisième oeil et voir les choses "telles qu'elles sont réellement". Je n'ai pas réussi à contacter Jodorowsky pour en savoir davantage sur ses sources d'inspirations.

Autre référence contemporaine à *khecari*: Rai Bahadur Shrisha Chandra, dans sa traduction de la *Gheranda Samhita*, commente le vers se référant à *khecari*[21]:

" Il s'agit du préliminaire à khecari. Le but est d'allonger la langue, jusqu'à ce qu'elle soit en mesure d'atteindre le point inter-sourcilier quand elle est étirée à l'extérieur de la bouche. Cela peut être accompli en coupant le frein, ce qui prend environ trois ans. J'ai vu mon guru faire cela. Chaque lundi, il coupait son frein sur une épaisseur d'un douzième de pouce et mettait du sel afin que la coupure ne se rebouche pas. Ensuite, il enduisait sa langue de beurre et l'étirait à l'aide d'un outil en métal. Ce processus douloureux est répété chaque semaine jusqu'à ce que la langue atteigne la taille requise."

Bernard (1950) décrit son expérience du Hatha Yoga, et de *khecari*. Il explique comment il s'est allongé la langue en tirant dessus (*dohan kriya*) et en coupant progressivement le frein à l'aide d'une lame de rasoir. Bernard rapporte aussi les effets de sa pratique de *khecari*, notamment comment celle-ci coupe les sensations de faim et de soif, ainsi que la possibilité de boucher les narines par l'intérieur en vue des pratiques de *pranayama*.

Yogani, qui dispense ses enseignements via internet, a écrit une leçon sur *khecari*. Celle-ci m'a beaucoup inspiré; je suis reconnaissant à Yogani, ainsi qu'à Didier pour la traduction française. Dans cette leçon[22], Yogani décrit l'ensemble de la pratique, en la divisant en quatre stades. Je reprendrai ces stades dans cet écrit, et je recommande vivement au lecteur d'aller consulter cette leçon. Yogani ne préconise pas de forcer *khecari* ni de se débarasser du frein de la langue, mais donne les éléments à ceux qui seraient amenés à en ressentir le besoin.

---

[20]Le *Lama Blanc*, 1988, éditions Humanoïdes associés.

[21]III, 25

[22]http://www.aypsite.ch/lecon_108.

J'ai pu constater que les *khecaras* (personnes qui pratiquent *khecari* à partir du deuxième stade) sont rares. Je connais une toute petite poignée de *khecara*, uniquement électroniquement. M07 énumère 7 yogis Indiens pratiquant *khecari* et qui ont partagé avec lui leur expérience.

Finalement, un ami m'a raconté avoir connu un yogi himalayen qui passe l'essentiel du temps en hibernation, avec un rythme cardiaque extrêmement faible, rendu possible par sa maîtrise de *khecari*.

"Je retourne ma langue, je plaque sa partie inférieure contre le palais, la pointe qui tire vers l'arrière..."

C'est avec ces quelques mots que je propose au pratiquant de commencer à mettre en place cette *mudra* essentielle; c'est ainsi que l'on me l'a proposé lors du premier cours de yoga auquel j'ai participé, à l'automne 2010. Je ne me doutais pas de l'ampleur, de l'implication qu'allait avoir cette *mudra* dans ma vie; mon cher enseignant de l'époque non plus !

Beaucoup de pratiquants se contenteront de conserver, tant bien que mal, la langue retournée contre le palais; c'est très bien ainsi. Pour d'autres, ce sera le début d'un voyage intersidéral, puissent ces quelques lignes les guider dans leurs expérimentations !

En 2004, Yogani remarque que *khecari* est un sujet de discussion qui prend de l'ampleur:

"Cette pratique sort de l'ombre du yoga ésotérique pour entrer dans le soleil matinal de ce nouvel âge de l'illumination qui commence à poindre."

Le présent écrit se veut une modeste contribution à l'établissement de ce "nouvel âge"; il se propose d'être un vecteur de cette *Divine Mudra*.

Techniquement, pourquoi cette *mudra* ? Au débutant, je décrit *khecari* comme étant un point d'ancrage accompagnant le travail le long de l'axe, *sushumna nadi*. De la même façon que je vais bloquer fermement un morceau de bois ou de métal sur lequel je désire travailler, en le coinçant par exemple entre des serre-joints, je mets en place des points d'ancrage pour travailler sur *sushumna nadi*. Au niveau de la base de la colonne vertébrale, je mets en place *moola bandha*; à l'autre extrémité, je mets en place *khecari* et *shambavi mudra*. Ceci permet une bonne tenue dans l'axe, et l'on peut commencer à travailler sur *sushumna nadi*, via le *pranayama*, la visualisation, les *asanas*, les *mantras*... j'aime dire que tous les coups sont permis !

C'est donc à partir de l'automne 2010 que je commence à intégrer des outils yogiques, en particulier *khecari*. Tant bien que mal, je colle ma langue contre mon palais et explore les effets. Je me rends compte que *khecari* favorise le maintien de *sushumna nadi* et augmente la circulation du *prana* dans mon corps, en particulier le long de la colonne vertébrale. Ce ressenti s'affine au fur et à mesure des mois de pratique régulière.

Jusqu'à l'été 2011, j'assistais à un cours de yoga par semaine, qui était donné à la fac pas loin de mon lieu de travail. Mon sensibilité au *prana* me permettait de mettre en place des séances personnelles.

En fait, c'est ma sensibilité particulièrement développée au *prana* qui m'a amené au yoga. Je résume rapidement cette ouverture car c'est elle qui m'a permis de gravir les "échelons de la colonne vertébrale" finalement assez rapidement, et par conséquent permettre à *khecari* de se mettre en place. Je ne commencerai à décrire la mise en place de *khecari* que dans 5 pages, n'hésitez pas à vous y rendre directement, en faisant impasse sur ces récits "pré-*khecari*".

2010: je fréquente un lieu; j'y accompagne mon épouse pour des périodes de 4 jours, qui y suit une formation de thérapeute; un grand et beau domaine en pleine nature. Je m'occupe essentiellement de mon fils cadet, encore trop petit pour être séparé de sa maman, surtout de son sein nourricier. Dés mes premiers séjours, je remarque une diminution significative de mon dialogue intérieur, le mental est moins agité, le ping pong des pensées s'amenuise, une attitude contemplative et reposante s'installe, parfois; pas longtemps; une attitude que je ne connaissais pas.

Je passe pas mal de temps en cuisine, fréquente deux femmes dotées d'une certaine clairvoyance, qui sont sensibles au potentiel qui est en train d'éclore en moi et qui m'est encore largement inconnu. Mes interactions avec ces femmes et ce lieu se développent, je deviens de plus en plus connecté à cet endroit qui est "*un*" comme le dit l'une d'entre elles, l'administratrice. En témoigne un rêve prémonitoire que je fais quelque temps après: un petit bâtiment dont j'ai suivi la construction partira en fumée alors qu'il vient d'être achevé, un problème électrique d'aprés les experts. Cette disparition m'apparaît clairement dans un rêve singulier en trois parties: un bâtiment sort de terre; il disparaît; des gens à la mine très sérieuse viennent enquêter.

Un matin de l'été 2010, je me réveille, dans ce lieu, le corps couvert de petits boutons rouges; je place mes mains l'une contre l'autre et observe une sorte de "résistance magnétique"; tout se passe comme si j'avais un puissant aimant dans chaque main; mes doigts ont une extension, un peu comme si j'avais des ongles extrêmement longs, qui ont tendance à partir vers le ciel. A cette époque, je n'ai jamais pratiqué le yoga, que je classifie comme quelque chose "qui n'est pas pour moi", et ne peux pas parler d'extension *pranique*. Lorsque je passe mes mains sur des objets, sans les toucher, par exemple des pierres, je "sens" leur présence au-delà de leur forme physique.

Interpelé, j'expérimente, en bon scientifique; je dresse des protocoles expérimentaux, fais mes expériences, tire des conclusions. En particulier, si je me laisse aller, me laisse guider, mes mains, telles des aimants, vont suivre des lignes de champ que je ne peux pas qualifier d'invisibles, car j'y suis sensible, avec mes sens du toucher et de la vue. Plus tard j'entendrai parler de *chi gong spontané*; c'est exactement ça; je suis le mouvement du *prana*. Durant une partie de l'été, je joue quotidiennement avec ces "extensions" des mains, dans

la forêt où je commence à bâtir notre futur habitat. Souvent, pas à chaque fois, après une séance de "jeux", je contacte des émotions, joyeuses, douloureuses, choses qui m'étaient à peu près inconnues jusqu'à présent (j'étais persuadé que j'allais trés bien !). Parfois, c'est une autre dimension qui s'ouvre à moi, inconnue, mais pourtant avec une saveur qui me rappelle quelque chose: le silence, l'apaisement du mental, l'apaisement de ses fluctuations, l'unité.

Avec le vocabulaire que je me suis approprié depuis, je dirais qu'à cette époque, les différents *koshas* ont commencé à s'ouvrir. Une fois, je me rends compte que si je retourne mes mains vers moi, ça fait du bien; j'expérimenterai un peu les soins énergétiques sur des cobayes consentants, pas longtemps; ça marche mais ce n'est pas mon truc.

Expériences féériques, magiques, mais tout aussi chaotiques pour moi; notamment, l'ouverture du corps émotionnel, très chargé, m'entraîne dans une spirale douloureuse, parfois désespérante.

Je commence à faire des recherches succinctes, me rends compte qu'il existe de nombreuses sciences millénaires qui permettent d'expliquer mes expériences, en particulier la science du yoga. Au début, je refuse de lire trop sur la question, pensant que mes lectures allaient biaiser mon approche expérimentale.

Environ trois mois après cette ouverture des *koshas*, je commence à assister à ce fameux cours de yoga à la fac; l'enseignant, très à l'écoute, partage sa connaissance avec moi, reste patient et ouvert devant mes interrogations et questionnements, répond à mes messages électroniques. Ce type de yoga, traditionnel, que je rangerais dans la case "*Hatha Yoga*" ou "*Kundalini Yoga*", me permet d'avoir un cadre théorique robuste pour interpréter les résultats de mes expériences, pour contenir cette énergie qui me sort de partout, la canaliser... Au même moment, je commence une psychotérapie émotionnelle, qui est très complémentaire de ma pratique du yoga et qui permet d'accélérer le processus de nettoyage des *samskaras*, de ces impressions mentales et psychologiques.

En fait, six mois plus tôt, lors d'une expérience singulière au Chili, Terre Latine qui est mienne, mon inconscient s'était ouvert pour la première fois; je recontactait émotionnellement des événements traumatisants de l'enfance qu'il ne m'avait pas été possible de vivre à l'époque. Je comprends alors clairement que ces charges émotionnelles me pèsent depuis une vingtaine d'années, qu'elles gouvernent ma vie à mon insu, et que je suis en train de les refiler à mes enfants... Dans une seconde partie de l'expérience, apparaît une *Lumière*, magnifique, pure, immaculée, infiniment bienveillante; directement je m'identifie avec cette lumière. Le message est plus que clair, jamais je n'ai été aussi sûr de quelque chose dans ma vie: *"voilà qui tu es réellement, nettoie ces traumatismes, et tu redeviendras qui tu es."*

C'est cette lumière qui m'a permis de tenir le coup face à tous les désespoirs que j'ai eu l'occasion de vivre durant l'activation des nombreux *samskaras*. Je savais au fond de moi que ces souffrances étaient nécessaires, que je ne pouvais pas y échapper, que derrière tout cela résidait cette claire lumière, pour l'instant largement écrantée.

A la rentrée 2011, le cours de yoga à la fac n'a pas repris. Je suis mon enseignant à l'école de yoga qu'il fréquentait lui même et où sont proposés de nombreux cours, chaque jour de la semaine. Muni d'un abonnement, je fréquente régulièrement l'école de yoga, plusieurs fois par semaine, notamment le cours du vendredi soir avant tout proposé aux élèves suivant une formation de professeur. Cette séance, qui durait deux heures et demie, était beaucoup plus poussée que les séances "grand public"; elle se terminait à chaque fois par des pleurs, des hurlements, des rouler bouler de la part de certain participants, including me. Tout ceci était bienvenu et faisait partie du nettoyage yogique que proposait cette séance. Le vendredi après-midi, j'avais l'habitude d'aller à ma séance de psychotérapie avant d'aller à l'école de yoga; le cocktail "psy-yoga" était détonnant, bien adapté à ma situation. Je poursuis d'ailleurs ce cocktail à l'heure où j'écris ces lignes, qui est susceptible de m'accompagner toute ma vie! Je mets souvent l'accent, dans cet écrit aussi bien que dans mes interventions orales, sur l'importance que la psychotérapie a dans mon parcours. Je la conseille de façon inconditionnelle, à ceux qui sont sur le chemin du yoga, et aussi à ceux qui n'y sont pas (encore).

L'été 2012 (hémisphère Nord) a été riche d'expériences décisives dans ma pratique et qui ont contribuer à mon entrée en *khecari*.

Depuis deux ans, nous étions en train de reconstruire une ruine située sur un terrain forestier que nous avions acheté. Pas à temps plein, avec les moyens du bord, pas mal de matériaux de récupération ou de matériaux "gratuits et sains" comme la terre et la paille. Auto/éco-reconstruction au coup par coup, lors de chantiers participatifs, au rythme des rentrées d'argent. Durant ces deux ans, nous avions un autre logement "traditionnel" dont le loyer retardait nos travaux. C'est au début de l'été 2012 que nous nous lançons à vivre à temps plein dans la forêt, muni d'une trentaine de watts de panneaux solaires et d'une citerne d'eau pour récupérer la précieuse et rare eau de pluie provençale. Nous étions motivés par cette aventure qui avait du sens pour nous. Celle ci signifiait aller contre tous les conseils de nos proches, contre le soi disant "bon sens" établi qui considérait qu'aller "vivre dans la forêt sans eau ni électricité, avec des enfants en bas âge", n'était pas "sérieux", d'autant plus que cet habitat n'était (et n'est toujours pas) légal au sens juridique: "votre maison n'existe pas" m'avait dit la mairie. C'était à la fois merveilleux et pas facile de se lancer à contre-courant, de suivre nos aspirations, d'aller contre notre formatage socio-familio-culturel, d'oser concrétiser un rêve, celui de vivre en pleine nature. Les modalités techniques de ce nouvel

habitat nous imposent de nombreuses modifications radicales de notre mode de vie. Par exemple l'absence de frigo ne nous permettait plus de nous alimenter comme auparavant, ce qui était bienvenu. Nous avons réduit nos besoins, certains ne sont jamais revenus sur le tapis. Je me suis donc dirigé à cette époque vers une vie moins artificielle, plus simple, qui me semblait plus authentique, avec moins de besoins superflus qui m'encombraient et qui finalement ne laissaient que peu de place pour que quelque chose d'autre, de plus essentiel, puisse se mettre en place. Bon, ceci dit, depuis, d'autres besoins tout à fait superflus se sont invités dans notre vie.

Bref, ce changement de mode de vie, le contact permanent avec la nature, ont eu des répercussions importantes sur ma pratique. Ce nouveau mode de vie a imprimé en moi, petit à petit, toute une gamme de nouvelles informations qui m'ont transformé.

"Avec la pratique, apana et prana sont séparés et leur flux est inversé afin d'éveiller manipura chakra. Alors que, normalement, apana descend depuis manipura lors de l'expiration, le flux est inversé de telle sorte que prana et apana entrent tous les deux au niveau du nombril, simultanément, depuis le haut et la bas, et sont réunis.
C'est l'union de prana et apana.
L'éveil de la kundalini dans manipura survient comme une explosion; c'est comme deux puissantes forces qui collisionnent l'une contre l'autre et qui fusionnent, créant de la chaleur et de l'énergie. C'est la force de cette fusion qui éveille manipura.
Cette union engendre une réorganisation complète des flux praniques dans le corps; mooladhara est transcendé et la nouvelle base de la kundalini est manipura chakra.[23]"

"Le yogin commence par remplir son corps de souffles qu'il brasse puis retient; tirant le prana qui tend naturellement vers le haut hors des conduits où il se meut à l'ordinaire, il le fait ensuite pénétrer dans le canal médian et provoque l'ascension de l'apana dont le cours est naturellement descendant. Enfin prana et apana s'élèvent à travers le conduit central.[24]"

Au cours de ce même été, une nouvelle circulation pranique se met en place. Jusque là, j'accompagnait les respirations comme je l'avais appris: à l'inspir, le souffle monte le long de la colonne vertébrale, à l'expir celui-ci descend; c'est aussi ce que je propose lorsque j'anime des séances de yoga, tout en rappelant que, si une visualisation différente se met en place spontanément chez le pratiquant, alors je l'encourage à accompagner cette visualisation, et à remercier la *Śakti* pour ce précieux enseignement.

---

[23]Satyananda, 1984.

[24]Ksemaraja, *Pratyabhijnahrdaya*, traduction de Lilian Silburn, 1983.

D'un coup, spontanément, alors que je respire en posture assise, ouvert à ce qui peut se présenter, j'observe deux courants: l'un entre la base de la colonne et le ventre, l'autre entre le ventre et la gorge. A l'inspir, simultanément, le courant du haut monte depuis le ventre jusqu'à la gorge et celui du bas descend depuis le ventre jusqu'à la base. A l'expir, le mouvement s'inverse: le courant du haut descend depuis la gorge jusqu'au ventre et celui du bas remonte de la base jusqu'au ventre. J'observe sereinement ce nouveau processus, je l'accompagne, je l'expérimente, je plonge littéralement dedans; je rajoute des pauses à poumons pleins et à poumons vide (*antara* et *baya kumbhaka* respectivement), ce qui rajoute de la puissance au processus. Le lendemain, nouvelle expérimentation, à nouveau ces courants qui montent et descendent simultanément. Confiant, je décide d'aller plus loin; j'augmente le temps des *kumbhakas*; en particulier, lors de la pause à vide, toute mon attention se trouve portée dans la région du ventre, au niveau de *manipura*; plus j'expire, plus ce lotus devient petit et plus la densité *pranique* augmente; plus je reste en pause à vide, plus cette boule d'énergie devient dense; je continue un moment à "titiller" *manipura* à coup de pauses à vide... le noeud énergétique, le socle pranique que je ressens habituellement au niveau de *mooladhara* est littéralement déplacé au niveau de *manipura*; c'est là que se situe le point praniquement le plus dense. Ce noeud, ce point, se met à rayonner de façon isotropique, une sorte de disque se met en place; ça se met à tourner au niveau de *manipura*, comme si j'avais un tourne disque au niveau du ventre, ça tourne, ça tourne, de plus en plus vite, de plus en plus dense, jusqu'à "exploser": *prana vayu* et *apana vayu* s'unissent, *manipura* s'éveille... Plus tard je tomberai sur les mots de Satyananda que je cite plus haut. Je pense que ma pratique intensive de *uddhyana bandha* y est pour quelque chose dans ce processus. Je conseille vivement aux débutants de pratiquer *uddhyana bandha* de façon intensive, jusqu'à ce qu'ils y trouvent un certain confort. Une fois *manipura* éveillé, c'est *nauli kriya* qui se met en place spontanément et remplace *uddhyana bandha*. Je ne maîtrise pas *nauli kriya* du jour au lendemain, mais le déclic qui m'amènera à la maîtrise de ce *kriya* rigolo s'est opéré.

"Quand la conscience s'installe dans manipura, le sadhaka acquiert une perspective spirituelle. Il a un aperçu des plans d'existence supérieurs. Sa vision du monde change complétement. Tant qu'il est coincé dans les plans de mooladhara et swadhistana, il baigne dans ses problèmes mentaux et émotionnels et il voit le monde depuis cette perspective. Mais dès qu'il dépasse ce mode de fonctionnement et s'installe dans manipura, il commence à être sensible à la félicité, à la béatitude et un large éventail de possibilités s'ouvre à lui. Alors, naturellement, ce qu'il pense et fait sera influençé par cette nouvelle vision.[25] *"*

[25]Satyananda, 1984.

Grâce aux interactions avec mon épouse, qui étaient souvent chaotiques à cette époque,[26] je me rends compte que je ne fonctionne plus de la même façon. En effet, mon état émotionnel était en dents de scie: parfois c'était génial, parfois terrible. Dans les moments terribles, je tombais fréquemment dans une sorte de désespoir douloureux, le désespoir, celui qui fait mal partout, celui qui semble sans issue... Après cette expérience d'éveil de *manipura*, j'ai remarqué que, dans les situations difficiles, mon positionnement n'était plus le même: la situation difficile était là, une partie de moi se préparait à jouer son rôle, celui du désespoir; mais rien. Les premières fois, prudemment, je me disais que rien n'était gagné; au bout de six mois sans désespérer, j'ai compris; les mots de Satyananda m'ont aidé à intégrer ce nouveau mode de fonctionnement, je laissais l'ancien derrière moi ... Ouf !

Pour la première fois de ma vie, je me sentais guidé, accompagné; je ne savais pas encore où j'allais, mais je commençais à avoir *confiance*; la disparition du désespoir laissait de l'espace pour qu'autre chose s'installe.

Finalement, à la même période, un rêve singulier m'exhorte à ne plus me couper les cheveux, ni les coiffer. Cela faisait plus de deux ans que je n'avais pas fait couper mes cheveux, mais ils n'avaient pas poussé d'un poil, et j'en perdais en quantité. Aprés ce rêve, ces cheveux se mettent à pousser et à s'emmêler.

Un peu plus de deux ans que je fréquente l'école de yoga plusieurs fois par semaine, que je pratique, expérimente des techniques que j'intuite, me laisse guider par ce que je n'appelle pas encore la *Divine Śakti*. En janvier 2013, je débute un cursus de deux ans proposé par l'école de yoga; je commence quelque chose de systématique; chaque mois, il nous est proposé de nouvelles pratiques; le cursus suit une trame habilement et scientifiquement dessinée par notre enseignant. Toute ma gratitude à ce "technicien supérieur de l'énergie"!

Quand cela s'avère nécessaire, porté par mon intuition et mon ressenti, je modifie, adapte les techniques à mon cas. Plusieurs fois lors de ce cursus, il nous est proposé des techniques que j'avais intuitées par moi-même. Au début, je me dis que j'ai découvert une technique; plus tard je dit que j'ai re-découvert une pratique, à l'instar des yogis qui ont codifié la technique; encore plus tard j'ai tendance à dire qu'une pratique s'est mise en place d'elle-même, ou encore que j'ai simplement suivi les mouvements du *prana*. Ou encore, que la *Śakti* m'a guidé.

---

[26] Mon épouse avait déjà débuté avant moi un travail de psychothérapie. Forcément, la période durant laquelle un nouvel équilibre allait se mettre en place ne pouvait qu'être chaotique.

"L'exercice exige un effort soutenu, et il devient efficace quand il est durable, répété et enthousiaste.[27] *"*

Le cursus est exigeant et passionant, j'y consacre entre six et dix heures par semaine. Petit à petit, ce qui doit se produire se produit: la *Śakti*, nourrie par "l'effort violent"[28] du Hatha Yoga, remonte le long de la colonne vertébrale. Son désir se développe, s'accentue au fur et à mesure de sa progression. Des expériences, des prises de conscience, des cadeaux, une gratitude de plus en plus grande et totale accompagnent cette progression.

"Quand la Divine Déesse s'élève, la langue roule vers l'arrière.[29] *"*

"Quand le Prana est éveillé, la langue se place spontanément dans la position de khecari mudra.[30] *"*

C'est peu à peu que ma langue se met à tirer vers l'arrière sans que j'intervienne consciemment. Cela facilite la tenue de *khecari*, car la langue peut avoir tendance à glisser au début, et la remettre à sa place nécessite un effort conscient qui peut venir troubler la concentration. La tension dans la langue s'accentue avec le temps et la pratique. Ça commence même à faire mal, de plus en plus mal, au niveau de la base de la langue. Ma langue m'interpelle: " Laisse moi monter ... j'ai quelque chose à faire plus haut, libère moi ... " Durant longtemps, j'ai cru qu'effectivement c'était ma langue qui m'interpelait; plus tard, j'ai compris, une évidence: c'est la *Śakti* qui s'exprimait.

" Quand le système nerveux est prêt, cela se produit, tout simplement. La langue cherche à aller en arrière.[31] *"*

Cela s'impose à moi tout naturellement, ce n'est pas un choix que je fais; une certitude s'impose, ma langue doit être libérée de son frein. Je savais vers où j'allais, sans savoir comment, sans inquiétudes, sachant que les choses allaient se dérouler parfaitement. A cette époque, le seul texte traditionnel sur le Hatha Yoga que je possédais était le *Hatha Yoga Pradipika*[32]. Celui ci donne des détails qui, après avoir été obscurs quelques années

---

[27] Patanjali, Yoga Sutra, I, 13-14, traduction ZZZ.

[28] Christian Tikhomiroff, http://www.natha-yoga.com/hathayogapradika.htm

[29] Ramakrishna.

[30] Muktibodhananda, 1985.

[31] Yogani.

[32] Traduction de Tara Michaël, HYP par la suite.

auparavant, était désormais très clairs. Plus contemporaine, la sacrée leçon 108 (!) de Yogani sur *khecari* m'a beaucoup aidé.

"Suivant les instructions de son guru, tous les jours durant sept jours, celui qui connaît l'atman devrait frotter la base du palais et nettoyer toutes les impuretés[33]*. Il devrait prendre une lame propre, bien huilée et très aiguisée, ressemblant à une feuille de l'euphorbe*[34] *et inciser le frein de la langue de la largeur d'un cheveu. Ensuite, il devrait frotter l'incision avec une poudre de sel gemme et de pathya*[35]*. Après sept jours il devrait répéter une incision. Le yogin, en s'appliquant, devrait pratiquer ainsi règuliérement durant six mois. Après six mois, le frein de la langue est complètement coupé.*[36]*"*

Traditionnellement, il est conseillé de couper le frein de la langue progressivement, de l'épaisseur d'un cheveu à chaque fois. Ceci permet de ne pas aller trop haut trop vite, de prendre son temps. Avant d'acheter une lame stérile pour passer à l'action, j'ai décidé d'aller voir ce que proposait l'hôpital; j'ai pris rendez vous au service de stomatologie. Ensuite je déciderais de la méthode que j'emploierais pour libérer ma langue. Ce qui était sûr, c'est que j'étais déterminé et prêt à tout.

Ma rencontre avec le docteur fut déterminante: j'ai été reçu par une jeune femme très douce, calme, habituée à opérer des enfants (cette opération est en général destinée aux enfants dont le frein pose problème pour l'élocution). Je me suis senti en totale confiance et lui ai exposé sincérement ma situation. Elle n'avait jamais entendu une pareille histoire de yogi, ce qui ne l'a pas empêchée de m'écouter sans jugements. Elle a observé ma langue et son frein, puis m'a déclaré qu'il n'y avait aucun problème, qu'il serait possible de couper le frein, ce qui me permettrait de remonter plus haut, le tout pris en charge par la sécurité sociale: une des rares fois où j'ai eu l'occasion de me servir de ma carte vitale. Une fois

---

[33]Il est fait ici référence à une technique préliminaire consistant à frotter la surface du palais à l'aide du pouce, afin d'assouplir le voile du palais et de le préparer à *khecari*, comme le commente M07, et comme le rapporte Bernard (1950), qui lui utilisait une petite cuillère. Je n'ai pas utilisé cette pratique, le voile de mon palais été déjà trés souple.

[34]Snuhi (Euphorbia antiquorum) est une variété de cactus aux feuilles tranchantes commes des rasoirs (Tara Michaël, HYP, p.176), utilisée en Ayurveda.

[35]Afin d'éviter que la coupure puisse se reboucher. Pathya est du myrobolan jaune (Tara Michaël, HYP, p.176). Voir aussi M07.

[36]*Khecarividya*, I, 45-47, d'après M07. Ces vers sont très proches de ceux que l'on trouve dans le *Hatha Yoga Pradipika* (III, 34-36), ce qui suggère que ce dernier s'est inspiré de la *Khecarividya*, antérieure d'environ un siècle.

de plus dans mon histoire, la *Déesse* se manifeste et m'accompagne sur le chemin, cette fois-ci armée d'un bistouri! Nous prenons rendez-vous. Au printemps 2014, je découvre le romantisme d'un grand hôpital. Vite fait, bien fait, très peu de sang; la langue légèrement engourdie après l'effet anesthésiant, un peu difficile de parler pour le reste de la journée. Les jours suivants, je me nourris très peu; pas envie de mettre des aliments dans ma bouche; je mange essentiellement liquide (jus de fruits, purée d'amandes blanches). Un mois de cicatrisation que je respecte. Je remplace durant ce mois la pratique de *khecari* par celle de *jiva bandha*. Un mois plus tard, la cicatrisation est terminée, j'obtiens le feu vert pour poursuivre le "stretching de la langue" comme le dit le docteur.

Le lendemain de cette visite de contrôle, je reprends la pratique de *khecari*; j'y vais gaiement et franchement: libérée de son frein, ma langue se glisse derrière le voile du palais, et je découvre le plancher de la cavité nasale[37], le bord postérieur du septum nasal, encore appelé pharynx nasal. Dans la suite du texte, j'appellerai ceci le *plancher nasal*, et j'y ferais référence comme étant le *premier palier de khecari*. Yogani fait référence à ce palier comme étant le second stade de *khecari*. A mon sens, c'est à partir de ce premier palier que l'on peut commencer à parler sérieusement de pratique de *khecari*. A ce plancher nasal correspond *lalana chakra*[38]. Lorsque l'*amrita* s'écoule du *bindu*, il passe par *lalana* avant d'arriver à *vishuddhi* puis de descendre se consumer dans *manipura*.

La sensation est frappante, subjugante: je sens comme une partie osseuse, recouverte d'une peau fine très sensible comme je n'en avais jamais connu dans mon corps. La langue vient alors en butée contre des tissus ayant une forme de demi cercle. Cette sensation est hautement *sensuelle*: cette douceur, cette sensibilité, me rappelle l'entrée du vagin, un peu plus bas que le clitoris, où se trouve une partie osseuse recouverte d'une peau; partie qui, manifestement, semble très sensible. Le plancher nasal est quelque chose de différent, et surtout, c'est en moi, non pas chez l'autre. L'Union peut s'opérer: le plancher nasal s'apparente à l'organe sexuel féminin, la langue à l'organe masculin. La jonction s'opère, la *Śakti* peut passer, un petit pas de plus essentiel à l'Union Mystique de *Śiva* & *Śakti*.

[37]Voir les planches anatomiques en annexe pour une illustration des différentes parties du corps qui sont mentionnées dans le texte.

[38]La correspondance entre *anamaya kosha*, le corps physique, et *pranamaya kosha*, le corps pranique, s'avère utile pour repérer ses composantes mais peut aussi porter à confusion. En effet, la dimension pranique n'est pas limitée à sa contrepartie physique.

D'un point de vue technique, anatomique, une évidence s'impose à moi: la forme du plancher nasal est *parfaitement* adaptée à celle de ma langue, celle-ci peut s'y caler naturellement, c'est du sur-mesure, la nature est faite comme cela, aucun doute; cet endroit est fait pour accueillir la langue, nous sommes naturellement *cablés* pour entrer en *khecari*. La langue repose naturellement sur "l'autel de la félicité[39]"; la pratique de *khecari* est désormais beaucoup plus stable, plus de langue qui risque de glisser, plus d'effort à fournir pour qu'elle tire vers l'arrière; en fait il se produit comme une "aimantation pranique": le flux d'énergie qui passe par la langue est tel que celle-ci est littéralement collée sur le plancher nasal. En d'autres termes, retirer la langue du plancher nasal nécessite un (tout petit) effort de ma part. C'est un peu comme quand on fait un *mudra* avec les doigts de la main: le contact entre deux doigts ferme un circuit énergétique, les doigts sont comme collés entre eux, cela nécessite un effort pour les "décoller".

Je ne quitte pas le plancher nasal de la journée, une journée où je reste seul à la maison, ce qui m'évite d'avoir à parler; je me consacre totalement à *khecari*. Rapidement, l'effet se fait ressentir, notamment la nuit suivante, après une dizaine d'heures de pratique continue. Je me couche à l'extérieur, sous la terasse, au beau milieu de la forêt, prêt à me reposer pour attaquer une journée très chargée.

Je ne dormirai pas de la nuit, impossible de trouver le sommeil, je reste *très* alerte durant toute la nuit, même en position allongée, dans un état euphorique, sans aucune inquiétude quant à l'état dans lequel je serai le lendemain. Un cocktail de sensations vient agrémenter cette nuit. Sur le plan physique, je ressens par moments une très légère douleur dans la tête; l'impression d'avoir un peu de fièvre. Je me souviens d'avoir uriné un nombre de fois très élevé.[40] Sur le plan de *pranamaya kosha*, j'expérimente un ressenti très prononcé au niveau d'*ajna*, quelques centimètres devant le front; beaucoup d'activités diverses et variées s'enchaînent. En particulier, la boucle de *rudra granthi* est très active, ça tourne, ça travaille; J'ai la sensation d'intégrer tout un ensemble de choses qui se mettent en place, comme si je subissais une *reprogrammation* profonde. Je l'accueille sereinement, simplement je me mets à disposition de ce qui se présente, confiant. Je contacte toute une gamme de vibrations sonores, des sons "non frappés". Bien sûr, la vibration du silence est présente, et à celle-ci s'ajoutent toutes ces mélodies subtiles. Au-delà, je suis dans un état de bien-être, d'euphorie, de béatitude complète ...

---

[39] Yogani, 2004

[40] Je n'ai pas trouvé de références à cela dans les textes traditionnels!

"Si la langue est mise en contact sans interruption avec la luette, elle reçoit le ruissellement des saveurs, salées, amères, acides, lactées, sucrées, et au goût de beurre clarifié.[41] *"*

"La mise en contact de la langue avec les orifices du crâne permet le ruissellement des saveurs dans la bouche. Des saveurs variées sont ainsi produites et, jour après jour, le yogin se réjouit de sensations nouvelles. D'abord apparaissent les goûts salé et alcalin, ensuite l'amer et l'astringent puis le goût du beurre frais et du beurre clarifié, celui du lait et du lait caillé, puis du petit-lait, celui du miel et du raisin et enfin la saveur de l'ambroisie.[42] *"*

Le yogi pointe sa langue vers le haut et y insère sa conscience. Avec un goût sucré, ô Déesse, les rides et les cheveux blancs disparaissent. Avec un goût de lait, ô sage, on devient immortel. Avec un goût de ghee, ô Déesse, l'autonomie s'installe.[43] *"*

Durant cette nuit, j'expérimente un goût très prononcé dans la bouche; ou plutôt une série de goûts singuliers, ineffables. Je me souviens particulièrement d'un goût métallique très présent durant toute la nuit, ou du moins une bonne partie; un goût qui me rappelle celui que j'ai (rarement) expérimenté avec la mescaline (cactus San Pedro au Chili), la psylocibyne (champignons mexicains) ou encore le LSD.[44]

Aucun doute, je suis sous l'effet d'une puissante substance psychoactive sécrétée par mon organisme, catalysée par la divine *mudra*! Serais je en train de capter l'*amrita* qui descend de la lune et se trouve récupérée directement lors de son passage dans *lalana chakra*? Le lendemain matin, ce goût métallique a laissé place à un goût très doux, agréable, ineffable, qui m'accompagne depuis.

L'*amrita*, appelée aussi *ambroisie* ou encore nectar d'immortalité, est décrite dans de nombreuses traditions. Chez les Chrétiens et les Juifs, celle-ci est symbolisée par le vin. Dans les textes liés au culte de la *Yogini* et au Hatha Yoga, il est clairement fait allusion à ce Divin nectar:

---

[41] *Hatha Yoga Pradipika*, III, 50, traduction de Tara Michaël.

[42] *Gheranda Samhita*, III, 30-32, traduction de Jean Papin.

[43] *Kaulajnanananirmaya*, d'aprés M07. Aucune référence à ces saveurs dans la *Khecarividya*.

[44] Mes expériences avec les substances psychoactives furent rares (et déterminantes); malgré cela je me rappelle clairement ce goût métallique caractéristique.

"Le sage yogi amène sa langue vers la luette et l'y insère. Il visualise la blanche et Divine amrita, s'écoulant de l'orbe de la lune.[45] *"*

"Etirant la luette jusqu'à ce qu'il puisse atteindre l'ouverture de Brahma, l'homme sage extrait le meilleur des amrita avec la pointe de sa langue."
"Le yogi reconnaît ce qui goûte au milieu de la luette comme étant l'amrita, qui détruit les rides et les cheveux blancs.[46] *"*

"Le yogi ouvre la luette après l'avoir frottée et pressée.[47]
Rassasié par l'amrita, il est sûr de conquérir la mort.[48] *"*

Le lien entre l'*amrita* et la montée de la *Kundalini* est aussi suggéré:

"Ce qui a la forme de la conscience[49]*, ayant goûté à l'amrita, assurément monte.*
Ceci mène à l'union de Śiva & Śakti.[50] *"*

Bref, après cette nuit psychédélique, je me "lève" en pleine forme, fonce au laboratoire, prêt pour une journée très chargée (j'ai plusieurs visiteurs étrangers, une conférence est organisée au laboratoire à laquelle je participe, en plus de tout le reste).

"Celui qui maîtrise cette mudra ne ressent plus ni faiblesse ni faim ni soif ni lassitude.[51] *"*

Comme à mon habitude, je mets de l'eau à chauffer pour le thé noir du matin, impossible, c'est trop fort, aucune envie de thé, un verre d'eau suffit. Plus tard, je tente de manger un abricot, ne parviens pas à le terminer; j'ai l'impression d'avoir mangé un cassoulet; plus rien ne passe: je passe une dizaine de jours sans m'alimenter; rien à voir avec un jeûne, je

---

[45] *Malinivijayottaratantra*, d'après M07.

[46] *Kaulajnananirnaya*, d'après M07.

[47] Voir note 28.

[48] *Kubjikamatatantra*, d'après M07.

[49] La *Kundalini*.

[50] *Jayadrathayamala*, d'après M07.

[51] *Gheranda Samhita*, III, 28, traduction de Jean Papin.

suis remplis, le réservoir est plein, plus possible d'en rajouter. Lors de cette période durant laquelle ma famille est en voyage, j'observe la cuisine qui ne bouge pas, je nargue les toilettes sèches; j'en viens à me dire qu'il est contre nature d'ingérer des aliments. A plusieurs reprises, je retente de m'alimenter, mais ça ne passe pas. Je dors très peu durant cette période, me sens débordant d'énergie: je me souviens de petits travaux de maçonnerie entrepris en pleine après-midi sous le soleil estival de Provence. Au bout d'une dizaine de jours, je reprends avec plaisir l'alimentation physique.

"Si sa bouche se remplit d'un liquide légèrement salé qui a un goût métallique, il ne devrait pas le boire mais le cracher. Il devrait continuer la pratique jusqu'à ce que le liquide ait un goût sucré.[52] *"*

Je traînerai des troubles digestifs jusqu'à la fin de l'année: au bout de quelques mois, je consulte un médecin qui m'annonce qu'une partie de mon système digestif est comme bouchée. Je ne me souviens plus des détails techniques, ce petit problème est vite guéri. Ces troubles digestifs seraient-ils dû au fait que je n'ai pas recraché le liquide alors qu'il avait un goût métallique ?

" Toutes nos pratiques de yoga et nos expériences commencent à fonctionner à un niveau plus élevé. Lorsque khechari est atteint naturellement, nous entrons sur la voie rapide du yoga. C'est comme jouer en première division pour le yoga, si vous voulez.[53] *"*

"Le redressement de la langue dans l'axe central revient à sortir une grande antenne pour se relier au vaste monde. Lorsqu'on pénètre bien dans cette expérience, on obtient une connexion haut-débit avec le plan subtil...[54] *"*

M'installer confortablement dans ce "palier de *khecari*" fut une étape déterminante. Avant ce palier, le *socle énergétique*, l'endroit d'où ça part, d'où ça monte, c'était clairement la base. Avec ce palier, tout se passe comme si un nouveau socle énergétique se trouvait au niveau de la région de *lalana chakra*. *Sushumna nadi* se trouve prise en étau entre *mooladhara* et la région de *lalana*, mais peu à peu, c'est la région de *lalana* qui prend le dessus, qui aspire l'énergie vers le haut; ma pratique de *moola bandha* s'essoufle, devient moins pertinente, il

[52] *Malinivijayottaratantra*, d'après M07

[53] Yogani, 2004.

[54] Jacques Vigne, 2013.

n'y a plus d'hémorragie énergétique à prévenir; l'énergie ne peut plus descendre, elle ne peut que monter. Pendant un moment, j'abandonne peu à peu *moola bandha*, sauf quand je sens que c'est nécessaire.

Durant plusieurs années, je conservais *moola bandha* à peu près tout le temps; désormais, c'est *khechari* que je conserve à tout moment.

"Debout, éveillé, assoupi, se déplaçant, mangeant ou se délectant lors d'une relation sexuelle, le yogi tourne sa langue constamment, l'unissant dans l'ouverture au-dessus de la luette.[55] *"*

C'est à partir de ce nouveau socle énergétique que je poursuis mon ascension. Justement, au même moment, mon cursus de yoga propose la pratique de *khapalabati kriya*, une respiration puissante axée sur *ajna*. En suivant mon intuition, j'adapte la pratique proposée à mon cas et je la mets en place quotidiennement. Il nous est proposé un *ghatika*[56] de pratique, avec uniquement des rétentions à plein; je rajoute des rétentions à vide, augmente le temps de pratique à plusieurs *ghatika*. Je plonge totalement dans cette pratique durant plus d'un mois. Peu à peu, ou peut-être soudainement, le *shivalingam* apparait au niveau d'*ajna*, les deux pétales s'activent, magnifiques; le lotus s'épanouit, les rétentions s'allongent, sont de plus en plus confortables, jusqu'à ce que, pour la première fois, je perçoie un nouveau *nadi*: un flux énergétique qui prend source au niveau d'*ajna* (point inter-sourcilier mais à quelques centimètres à l'extérieur du corps physique), rentre jusqu'au milieu du crâne, puis modifie sa course pour remonter jusqu'au sommet du crâne... pour la première fois, je ressens les milles pétales qui s'ouvrent, se referment, *sahasrara chakra*. Je suis constamment attiré vers le sommet du crâne. Prudent, j'y pose mon attention quelques minutes, attends de voir si des effets indésirables se manifestent; j'observe une petite période de sécurité, bien que je sache qu'il n'y a aucun risque, qu'il s'agit de la suite logique. Une reconnaissance infinie m'envahit... Très vite, je plonge dans *sahasrara*, je tourne tous mes sens vers cette merveilleuse manifestation, j'y passe des moments de plus en plus longs, des moments atemporels. L'accès à *sahasrara* me permet de commencer à effleurer les tout premiers stades méditatifs, *dhyana*. En effet, aucun effort conscient n'est nécessaire comme c'est le cas dans une *dharana*; simplement j'observe l'activité du lotus; parfois, cette observation disparaît...

---

[55] *Kaulajnananirmaya*, d'après M07.

[56] Mesure de temps utilisée en yoga, qui correspond à 24 minutes.

" Aussi longtemps qu'il sera consacré par son voeu, le rasoir ne passera pas sur sa tête; jusqu'à ce que soit écoulé le temps pour lequel il s'est voué au Divin, il sera consacré et laissera croître librement sa chevelure.[57] *"*

"Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles un yogi laisse ses cheveux pousser, laissez-moi y réfléchir... Oui, il existe de nombreuses raisons... Oublions, en parler porterait à confusion.[58] *"*

C'est à cette époque que je deviens sensible à un nouveau *point d'ancrage*: je remarque que, si je positionne mes cheveux sur le sommet du crâne, cela favorise un flux d'énergie ascendant. Le chignon "communique" avec *moola bandha, khecari et shambavi*. C'est l'une des raisons de l'utilisation des cheveux à des fins "yogiques". J'avais remarqué depuis un moment que les cheveux définissent des *nadis*. J'ai pu observer que plus les mêches de cheveux s'emmêlent et s'épaississent, plus la quantité de *prana* qui y passe est importante. Si je prends une mêche de cheveux entre mes doigts, alors je ressens clairement que cette mèche conduit le *prana* entre ma main et mon crâne. Je comprends alors pourquoi, deux ans plus tôt, mes cheveux se sont mis à pousser et à s'emmêler: un outil commençait à se mettre en place! Dès lors, le chignon "tire" *sushumna nadi* vers le haut et augmente le ressentit à *sahasrara chakra*. Nombreux sont les yogis qui portent les cheveux longs et emmêlés, enroulés en chignon sur le sommet du crâne. Nombreux sont ceux qui, au contraire, se rasent le crâne régulièrement, et qui certainement le font à des fins "yogiques". Encore une fois, plusieurs façons de faire, certaines mieux adaptées que d'autres à notre sensibilité. Environ deux années plus tard, ce sera au tour de ma barbe de se mettre à pousser, je laisse faire et explore son influence *pranique*. C'est clair, les poils de barbe, tout comme les cheveux, définissent des *nadis*. L'image des pharaons égyptiens avec leur barbe postiche me vient en tête. J'observe que la barbe tend à mettre en place un flux d'énergie descendant; ce flux descendant engendre alors un flux d'énergie ascendant, la colonne vertébrale se redresse. A nouveau, nombreux sont les yogis qui se laissent pousser la barbe, nombreux sont ceux qui se la rase.

Toujours à la même époque, je remarque pour la première fois que lorsque je marche pieds nus sur la Terre, je ressens l'énergie tellurique entrer en moi par les pieds et circuler dans mon corps. Cette circulation répond à celle qui a tendance à sortir du sommet du crâne. Tout se passe comme si je me transformais en un "tube" reliant Terre et Ciel. En

---

[57] Nombres, VI-5.

[58] Drubwang Konchok Norbu Rinpoche, *The Yogis of Tibet*, Jeffrey M. Pill, 2002, Jehm Films, https://www.youtube.com/watch?v=sFSjxc2Vg14.

fait, je commence à reprendre ma place, non comme un être humain déposé mystérieusement sur Terre, mais comme faisant partie intégrante de mon environnement, tel un arbre, une plante, je me sens de plus en plus chez moi, à ma place.

"Vijnanamaya kosha constitue le lien entre la conscience individuelle et la conscience Universelle. La connaissance arrive par ce biais. Lorsque ce kosha est éveillé, on commence à vivre à un niveau intuitif, à voir la réalité sous-jacente, normalement cachée par les apparences.[59] *"*

Une nouvelle pratique s'impose à moi. Je me réveille tôt, bien avant l'aube, quelle que soit l'heure à laquelle je me suis couché, tel un automate programmé. La pratique s'installe peu à peu; la clarté des instructions est stupéfiante, épurée, celles-ci proviennent directement du canal intuitif, *vijnanamaya kosha*. Une autre façon de décrire cela serait de dire que la *Déesse* m'instruit généreusement sur ce que j'ai à faire.

En une ou deux semaines, la pratique est en place; je sais exactement ce que j'ai à faire, je le fais de façon automatique; en moyenne 5 matins par semaine. Il s'agit d'une *dharana* qui se propose d'arroser le jardin, en venant respirer dans chaque lotus, l'un après l'autre. Une pratique faite sur mesure pour ma progression, que je partage en annexe. Cette pratique m'accompagnera pendant près de 6 mois. Suivant logiquement les étapes de l'*Ashtanga Yoga* codifiées par Patanjali[60], cette *dharana* m'emmène vers *dhyana*: mon attention se porte sur un lotus, mais cela ne me demande plus d'effort conscient. La conscience s'affine, devient de plus en plus intense, comme un faisceau laser. Contrairement à *dharana*, le mental n'est plus sollicité, se trouve court-circuité. Subsistent le sujet, l'objet, sans la relation sujet/objet.

At some point, j'expérimente un second stade de *pratyara*, lorsque les sens, tout d'abord retournés vers l'intérieur et concentrés sur le ressenti interne (par exemple la sensation des pétales des lotus qui s'ouvrent et se ferment), finissent par se détacher de ces merveilleuses sensations internes dont la beauté subjugante peut freiner l'ascension du yogi. En d'autres termes, arrive un moment où ces sensations disparaissent.

A ce moment, le clivage sujet/objet n'existe plus, reste ce qui *est*, ce qui a été, ce qui sera, rien de plus; comme un vide complètement rempli, il n'y a plus rien, mais en même temps tout est là. Il n'y a plus de questions, de réponses, de connaissances, plus de chercheur qui cherche à comprendre comment ça fonctionne; c'est très reposant, apaisant, sans être déroutant, même pour un chercheur en sciences dures payé pour produire de la connaissance!

---

[59] Niranjanananda, 2009.

[60] *L'Ashtanga Yoga*, littéralement yoga à huit branches, à huit étapes.

L'*équation fondamentale* apparaît dans sa simplicité originelle: il n'y a *pas* d'équation, pas de variables, pas de paramètres, ni d'inconnues; rien de plus que ce qui EST, c'est largement suffisant, ça remplit tout, pas de place pour autre chose. Une démystification de cet état; un goût de déjà-vu; tout mon corps reconnaît le signal originel; c'est normal, chacun des constituants de mon être contient cette information primordiale. C'est là depuis toujours, pour toujours, simplement c'est souvent écranté par mes identifications erronées avec les fluctuations du mental (*vritti*).

L'installation de cette pratique ne me permet plus de poursuivre le cursus de yoga que j'avais presque terminé, je décide de l'arrêter.

Le fait de déposer ma langue sur le plancher nasal fut déterminant. Ceci dit, la pratique de *khecari* suppose d'amener le bout de la langue bien plus haut que cela. Durant deux ans, ma pratique de *khecari* s'est concentrée sur le plancher nasal. Timidement, j'allais chercher par là-haut, conscient que ce n'était pas la fin de l'histoire, mais rien, pas de passage. J'avais essayé de masser ma langue pour l'allonger (*dohan kriya*) mais sans entrain, ce n'était pas le moment. J'étais déjà infiniment reconnaissant pour toutes ces expériences, rester à ce stade était ok pour moi. Je faisais confiance à la *Śakti*, la Divine inspiratrice; si elle considérait le moment opportun pour monter plus haut, elle le ferait, je n'aurais qu'à accompagner le processus. Après ces deux ans, le déclic arriva pour monter plus haut.

Lorsque le désir de la Śakti passe un palier, la Divine Déesse s'envole dans l'espace intérieur.

Pourquoi s'envole-t-elle ? C'est simple, toujours la même histoire, elle veut rejoindre son amant cosmique, *Śiva*.

Printemps 2016, sur une plage bulgare, avec un groupe d'amis très inspirés avec qui je viens de partager une magnifique cérémonie. La Mer Noire, un feu, des chants dévotionnels; je suis bouche close, pratiquant *khecari*. A un moment, ça y est, ma langue trouve le passage, une sensation de décollage puissant pour un voyage intersidéral, l'image des moteurs Vulcain[61] me vient en tête; ceux-ci se mettent en branle, ça MONTE... je comprends alors le sens de *s'envoler dans l'espace intérieur*. Ma langue remonte le long du nasopharynx, sa pointe touche une structure osseuse, il s'agit de la selle turcique qui abrite la glande pituitaire. Celle-ci fait partie de l'os sphénoïde (voir en annexe). Intéressant, l'os sphénoïde a une forme de papillon, utile pour "*s'envoler dans l'espace intérieur*" !

" Quand le système nerveux est prêt, cela se produit, tout simplement.
En nous rendant au niveau 3, nous exposons la longueur totale du septum à notre langue.[62] *"*

Techniquement, physiquement, tout était en place depuis longtemps, en particulier ma langue était assez longue; d'où vient ce déclic, pourquoi à ce moment-là? Je résume en deux mots avant de développer: la *Śakti* a voulu continuer son ascension le long du Mont *Meru*,

[61] Fleurons de l'industrie aérospatiale française, les moteurs Vulcain dégagent gras de watts et permettent à nos chères fusées de s'extraire de la gravité terrestre.

[62] Yogani, 2004.

et c'est la *bhakti* qui a donné l'énergie nécessaire à cet envol. Après avoir nourri la *Śakti* durant des années via "l'effort violent" du Hatha Yoga, j'ai découvert un nouveau carburant, une nouvelle nourriture, la *bhakti*; la Divine Déesse en raffole!

La graine de la bhakti réside dans le coeur de chaque être humain. Chaque personne est potentiellement un bhakta. En général cette bahkti est couverte par des fausses croyances, des problèmes, des dogmes et par le chagrin. Chaque personne peut devenir un bhakta extatique car chacun a le potentiel de se connecter avec le monde intérieur qui est au-delà des limitations individuelles.

Si l'on est enclin à la dévotion, alors on peut adopter le chemin de la bhakti, qui peut devenir la voie express vers l'expansion de conscience. Si l'on n'est pas enclin à la dévotion, alors d'autres sortes de yoga peuvent être pratiquées à la place. Ces autres chemins amèneront éventuellement vers l'expérience spirituelle, ce qui amènera automatiquement à la bhakti.[63] "

J'étais très peu enclin à la *bhakti*, à la dévotion, quand j'ai commencé le yoga, cela ne me correspondait pas du tout. Si j'étais tombé sur un cours de yoga porté sur cet aspect, je n'aurais pas accroché. Parfois, durant les cours poussés que je suivais, je demandais un coup de main à *Śiva* qui était représenté sur un mur de la salle de yoga, timidement, rien de plus.

Ma découverte de la *bhakti* fut essentiellement liée à celle du Kriya Yoga de *Babaji*, le yogi de l'Himalaya atemporel rendu célèbre par le livre de Yogananda, *Autobiographie d'un Yogi.* J'ai été initié au Kriya Yoga par mon amie Sita au printemps 2015. L'initiation de deux jours débutait par une *puja* en l'honneur de *Babaji*. Cette cérémonie était nouvelle pour moi; je n'étais pas complètement à l'aise avec ça. Je trouvais le temps long durant ce week-end initiatique, les pratiques proposées étaient très douces comparées à ce que je connaissais; en particulier, pas de rétentions, pas de *basrikas* interminables. Je pensais à tort qu'il y avait forcément besoin de pratiques un peu "soutenues". Le Kriya Yoga m'apprendra, entre autres, que ce n'est pas le cas. J'ai eu personnellement besoin de ces pratiques soutenues à un moment de ma vie, mais ce n'est pas la règle.

A la fin de l'initiation, la dernière pratique dédiée à *Babaji* est proposée. Celle-ci n'a pas encore débuté que le *mantra* de *Babaji*, que je ne connaissais pas l'avant-veille s'active, se met à résonner en moi; pour la première fois, tout se passe comme ci j'écoutait quelqu'un qui répétait ce *mantra* à mon oreille, fort, plus rapide que je ne pourrais le répéter

[63] Satyananda, 1981.

consciemment... *Babaji* m'apparait, m'ouvre les bras, m'accueille, une douche de grâce bienveillante; la connexion avec cette lignée de yogis et yoginis s'opère...

Om Kriya Babaji Namah Aum!
Om Kriya Mataji Namah Aum! [64]

Que signifie "rencontrer Babaji" ? Combien de personnes affirment sincèrement avoir rencontré la Vierge, le Christ, Krishna ou une divinité d'un panthéon, quel qu'il soit ? Le Divin étant partout et en tout, celui-ci peut être contacté de mille façons, même dans une usine de raffinement de pétrole ou chez un homme politique. Cependant, certaines représentations sont plus propices que d'autres, c'est le cas des divinités. Une divinité nous aide à contacter le Divin. Certains se questionneront sur leur *réalité*[65]. Adoptant le pragmatisme, je pense que leur réalité réside dans leur capacité à nous mettre en relation avec le Divin: l'important, c'est que ça marche![66] Le nombre impressionant de divinités correspond à la diversité des individus; chacun trouvera des affinités particulières avec une divinité ou une autre.

Il existe de nombreuses manières d'appeler le Divin. Pour illustrer mes propos, j'en décris deux que j'utilise dans ma vie de tous les jours.

L'ingrédient principal, à mon sens, est l'intensité de la *bhakti*. Je pense qu'il convient de baisser la garde, de s'abandonner sincèrement, sans filet, sans possibilité de retour en arrière.

J'offre ce que j'ai de plus précieux, cette vie, au Divin.

Non! Plutôt, je prends conscience que cette vie ne m'appartient pas;
Je sors des fausses identifications qui nourrissent Ahamkara, l'ego.

Simplement je remets les choses à leur place,
Je rends au Divin ce qui appartient déjà au Divin.

---

[64] *Mataji* est la *Śakti* de *Babaji*. Dans l'Hindouisme, la divinité masculine est indissociable de sa contrepartie féminine. Le Dieu est uniquement un principe statique; c'est via sa *Śakti* qu'il manifeste sa puissance; c'est elle qui lui confère son pouvoir, sa faculté d'action. Sur ce sujet, voir l'émission sur la mère Divine en Inde, par Tara Michaël, France Culture, https://www.youtube.com/watch?v=7r48JA2cIcQ.

[65] Concernant notre perception de ce que nous appelons couramment réalité, voir le film "What the Bleep do we know!?", 2004, Samuel Glodwyn Films, http://www.whatthebleep.com.

[66] Lorsque j'étais étudiant, j'envisageais de faire ma thèse en physique théorique. J'avais rencontré un cosmologiste théoricien qui m'avait confié, concernant la physique quantique et sa façon assez déroutante de décrire la "réalité": "La physique quantique, on n'y comprend rien, mais ça marche!"

Cette croyance que j'existe en tant que personne individuelle, individualisée, que je suis acteur de ma vie, que je maîtrise quelque chose, que j'ai du libre arbitre;
Tout cela je le dépose aux pieds du Divin, je m'en remets au Divin, je lâche tout.

Dès lors, inspiré par le Dharma, je redeviens l'instrument du Divin.

Comme le dit si bien Satyananda, si vous êtes enclin à la dévotion, alors la voie de la *bhakti* est la plus adaptée. Si vous n'y êtes pas sensible, comme ce fut mon cas, alors pratiquez n'importe quel type de yoga, sachant qu'à un moment ou un autre, le passage par la case *bhakti* est incontournable et bienvenu car c'est un carburant, un outil yogique extrêmement puissant. Plus simplement, nous sommes tous des "bhaktas extatiques" potentiels, cela ne demande qu'à se révéler chez chacun de nous; alors pourquoi pas ?

Patanjali le mentionne clairement dans les *Yoga Sutra*. *Îshvara pranidhânâdvâ*, l'abandon au Divin, est l'un des cinq *Niyama*[67]. Si Patanjali recommande de *s'appliquer avec ardeur* à la pratique, il mentionne plusieurs fois comment, via l'abandon total et complet au Divin[68], on peut atteindre le *samâdhi*. Bref, Patanjali évoque la possibilité de "court-circuiter" les (parfois) laborieuses étapes et de se retrouver directement à la case *samâdhi* grâce à la *bhakti*.

"Il convient de méditer, à l'intérieur du coeur, sur sa déité d'élection dans sa forme propre. L'union par la dévotion s'accompagne d'une grande joie et conduit à une réalisation où la félicité est si intense que les larmes jaillissent et que les poils se hérissent. Le samâdhi intervient ainsi que l'effacement de toute formation mentale.[69] *"*

La *Gheranda Samhita*, traité de *Hatha Yoga* par excellence, dans son dernier chapitre dédié aux techniques permettant d'atteindre le *samâdi*, évoque aussi la dévotion. Le sage *Gheranda* auquel on attribue ce traité a donc agrémenté le texte avec des éléments de *bhakti yoga*.

Quand à la *Baghavad Gita*, celle ci déclare simplement la supériorité du *bhakti yoga* par rapport aux autres formes de yoga, et la présente comme la technique la mieux adaptée à l'être humain.

---

[67] *Yoga Sutra, I, 23*

[68] *Yoga Sutra, II, 1; 32; 45.*

[69] *Gheranda Samhita*, VII, 14-15, traduction de Jean Papin.

"A travers le service de dévotion, et seulement ainsi, peut-on Me connaître tel que Je suis. Et l'être qui, par une telle dévotion, devient pleinement conscient de Ma Personne, entre alors en Mon Royaume absolu.
Emplis toujours de Moi ton mental, et deviens Mon dévot, offre-Moi ton hommage, voue-Moi ton adoration, et certes à Moi tu viendras. Cela, Je te le promet, car tu es Mon ami, infiniment cher. Laisse là toute autre forme de religion et abandonne-toi simplement à Moi.[70] *"*

"Au commencement était le Verbe...
Tout par lui a été fait, et sans lui n'a été fait rien de ce qui existe.[71] *"*

La première manière d'appeler le Divin passe par le son, en particulier l'utilisation du *mantra*. Le son précède la création, à la manifestation; en utilisant le son, je me place du côté de la *potentialité*, ce qui, à mon sens, rend le *mantra* aussi puissant et lui confère la possibilité de *créer*, d'appeler.

En général, un *mantra* est dédié à une divinité et a pour but de l'appeler. Si cet appel est sincère, désintéressé, sans attentes autre que de célébrer, s'amuser, vivre, exister; si la divinité nous correspond, la réponse se fait entendre, la connexion au Divin se met en place, l'ineffable se produit, tout peut arriver, souvent il arrive ce dont le dévot a besoin à ce moment particulier. Si cette célébration désintéressée se fait en groupe, alors la portée est décuplée, comme je le développe plus bas, notamment en m'appuyant sur la poésie de mon ami Michel Chauvet.

Une autre façon puissante d'appeler, et d'être entendu, c'est la pratique de l'*asana*, qui s'est développée chez moi d'une façon inattendue. Durant de nombreuses années, je considérais l'*asana* uniquement comme une étape nécessaire pour travailler sur certains *nadis*, et permettre au pratiquant de rester en posture assise un long moment pour pratiquer les étapes de *Patanjali* et rentrer en méditation. Peu à peu, de façon parallèle à l'établissement de la *bhakti*, une nouvelle façon de prendre l'*asana* s'est mise en place, j'ai commencé à voir l'*asana* comme l'extériorisation de la *Śakti*. La Divine Déesse, éveillée par la puissance du Hatha Yoga et la *bhakti* du pratiquant, remplie de désir, s'exprime via l'*asana*... La *Śakti* prend ses aises, s'immisce dans tout le corps afin de séduire son amant cosmique, *Śiva*. C'est ainsi que le corps peut spontanément se retrouver dans des positions inattendues, parfois déroutantes, mais tellement naturelles! Spontanément, dans le sens où il n'y a pas besoin de

[70] *Baghavad Gita*, XVIII, 55; 65-66, d'aprés la traduction de Swami Prabhupada.

[71] Jean, 1-3.

passer des mois, des années à travailler physiquement une posture qui peut sembler nécessiter de la souplesse: un déclic, et celle-ci se met en place, la *Śakti* s'impose, le corps physique n'a d'autre choix que de se plier à ses désirs.

L'*asana* est un cadeau Divin: le yogi peut vouloir rentrer dans un *asana*, mais sa volonté, ses capacités physiques, bien que nécessaires, sont loin d'être suffisantes. Il n'a pas le dernier mot. L'*asana* est offert afin que le yogi puisse célébrer le Divin en lui-même en transformant son corps en temple; pour lui, et pour les autres, pour partager, célébrer, témoigner de ce qui est. L'état d'esprit dans lequel on prend un *asana* est déterminant. Cet état d'esprit que j'ai évoqué plus haut déterminera si l'on se trouve dans une performance physique de contortionnisme ou un appel sincère au Divin.

De même qu'avec le *mantra*, quand l'appel de l'*asana* est sincère, le Divin répond, parfois j'ai comme l'impression qu'il arrive en courant! *Mantra* et *asana* sont tous deux des langages Divins. Bien sûr, tous les coups étant permis, il est pertinent d'associer les deux, ce qui sera plus puissant que la somme des deux pris séparément. Pour conclure sur cette notion d'*appel*, je dirais qu'une fois que la mayonnaise a pris, l'appel n'est plus nécessaire, la connection est établie, le yogi se trouve sous perfusion, baigne dans la béatitude. Sri Anandamayi Ma l'exprime parfaitement:

"Fondamentalement, il n'y a qu'un seul Appel intérieur, mais les différentes religions ont imaginé diverses méthodes pour en faire prendre conscience à l'homme. Dès que ce dernier l'a compris, il ne lui est plus nécessaire de continuer à L'appeler à grand cris. En vérité, ce n'est pas vous qui L'appelez mais Lui qui vous appelle. De même que l'on entend distinctement dans le silence de la nuit le son des cloches et des conques d'un temple éloigné, de même, lorsque par une dévotion intense et totale la faim des sens est apaisée, Son appel trouvera un écho dans le plus profond de votre coeur et se répercutera dans votre être tout entier. Alors, et alors seulement, la prière véritable jaillira spontanément de votre coeur. Cet appel Divin doit se produire en chacun car Śiva, l'Esprit éternel, s'est transformé Lui-même en jivas et les êtres sensibles et chaque créature sont voués à redevenir Śiva. De même que l'eau gèle et se transforme en glace et que la glace en fondant devient de l'eau, de même le jeu de transformation de Śiva en jiva et de jiva en Śiva se poursuit éternellement."

Après avoir éclairci ce que signifie pour moi contacter une divinité, je reviens à la rencontre avec *Babaji*, qui fut déterminante. J'ai comme l'impression que je suis accepté comme disciple. A la suite de cette expérience, des prises de conscience vertigineuses; peut être passée un peu en force, en témoignera une douleur dans le bas du dos que je garderai plus de six mois et qui disparaîtra d'elle-même une fois que je me rendrai au bord du Gange, sur

les conseils de *Babaji*. Aprés cette rencontre, la *bhakti* s'est peu à peu installée, doucettement mais sûrement.

"Dans le Tantrisme existe également de manière originale, la notion de groupe qui, cumulant diverses énergies, diverses vibrations, forme alors comme un nouveau véhicule énergétique impersonnel et efficient. L'on raconte qu'il existe un "miracle" qui peut survenir dans les grandes fêtes ou dans les grandes assemblées, à condition qu'elles soient vouées au seul plaisir, et à la pure gratuité. A ce moment-là, si le carburant constitué par le mélange des convives s'enflamme d'une étincelle, le véhicule fusionne et transporte, de par son énergie propre, tous les participants dans un même élan. Il se produit une faille dans l'espace-temps, qui manifeste alors le don parfait de la conscience; les énergies relatives au karma et liées à l'égoïsme disparaissent comme par enchantement, et les individus se mettent à aimer leur prochain, en toute simplicité.[72] *"*

Un an après cette rencontre, cette connexion, je pars faire une retraite en Bulgarie avec un groupe de Kriya yogis très inspirés, dans un lieu particulier, baptisé "élévateur de conscience" par son créateur bulgare. Cette retraite, comme par "hasard"[73], tombe jour pour jour durant la période de *Navaratri*, la fête hindoue qui célèbre l'énergie féminine Divine, celle-ci même qui existe aussi bien chez l'homme que chez la femme. Il est dit que cette période est particulièrement propice pour recevoir les enseignements de la *Śakti*; je ne peux que confirmer!

Cette retraite commence par une cérémonie de deux jours: pratiques intenses, période de silence, jeûne, chants, très peu de sommeil, initiation ésotérique à un *mantra* ... Ce rituel à *Babaji*, culmine par un *yagna*, un feu sacré. Cela me fait penser à un groupe de thérapie, ou encore à un rituel chamanique, sans les tambours ni les plantes psychoactives[74]. Tout le groupe en prend pour son grade: chacun en ressort profondément transformé, chacun reçoit ce dont il a besoin à ce moment précis. Nous avons *créé* un outil thérapeutique extrêmement puissant; chaque participant s'efface sincèrement; le groupe est devenu un individu unique, le groupe laisse place à quelque chose qui nous nourrit divinement.

---

[72] Michel Chauvet, 2014.

[73] Il y a un moment que j'ai remplacé la notion de hasard par le fait que l'Univers est réglé avec une précision infinie. On parle de "fine tuning" en science, une notion qui dérange parfois certains physiciens.

[74] Je n'ai jamais participé à des rituels chamaniques, c'est juste l'idée que je m'en fais. Lors des expériences que j'ai faites avec des plantes chamaniques, je n'ai pas eu l'occasion de bénéficier de l'accompagnement d'un chamane, seule la plante me guidait.

Une expérience intéressante survient lorsque nous chantons le *mantra* autour du feu. Chaque participant dirige le *mantra* à tour de rôle, le temps qu'il veut. Vers la fin des cinq heures de pratique du *mantra*, je reprends la main et dirige le chant. A ce moment, au-delà d'entendre le *mantra*, je le "vois", c'est à dire que j'y suis sensible avec mon sens de la vue. Ce n'était pas la première fois que je voyais un son; cependant cette expérience était particulière. Assis en *padmasana*, je remarque que les mouvements de mon corps s'accordent au son, dans le sens où ces mouvements sont coordonnés avec le déplacement spatial du flux énergétique généré par le son. Me laissant aller, mon buste se met à faire des cercles, à dessiner une forme de huit. Je vois alors le *mantra* se déplacer en huit, le signe infini ∞. Le centre du huit correspond au *yagna*, et les boucles du huit baignent tous les participants installés en cercle autour du feu sacré.

Ces Kriya yogis bulgares connaissent peu de postures, peu de techniques respiratoires; ils n'en ont simplement pas besoin! Quel enseignement magistral pour moi: je prends conscience que l'*Ashtanga Yoga* n'est pas le seul chemin, et que certains yogis accomplis ne font aucune posture ni respiration... En témoigne, par exemple, l'importance des dévots de *Krishna*: "simplement" ils chantent. Leur force, c'est la *bhakti*, la dévotion, l'amour du Divin.

C'est au cours de cette retraite que cette *bhakti* me touche, me contamine; je plonge littéralement dedans, sans filet, sans possibilité ni volonté de revenir en arrière, je deviens un *bhakta*, chose plus qu'improbable, je me mets à chanter cette *bhakti*, ne peux plus la retenir. Depuis, je chante; participe ou anime des séances de chant dévotionnel, dans un état d'esprit cérémoniel de *bhakti* yoga.

"La bhakti, c'est comme un feu qui nous consume de l'intérieur, qui brûle l'ego afin de permettre au divin de s'installer.[75] *"*

De même que le Hatha Yoga, la *bhakti* est une nourriture; la *Śakti* en raffole, s'en abreuve jusqu'à plus soif, son désir de rejoindre son amant cosmique déborde, la langue trouve le passage pour monter plus haut, c'est aussi simple que cela. Le passage était là, techniquement ma langue était déjà en mesure d'y aller. Simplement je n'étais pas prêt à y aller, donc ça ne s'était pas fait. Pour monter, la langue se met dans une position particulière qui lui permet de faire comme ventouse, et d'avoir suffisamment de force pour monter le long du nasopharynx.

[75] Sita.

"Enduire la langue de lait et de beurre frais et l'étirer à l'aide d'un instrument métallique.[76] *"*

"Serrer la langue avec les deux mains et l'allonger, de la même façon que l'on essore un vêtement trempé.[77] *"*

Beaucoup moins de résistance physique: ma langue accepte volontiers que je pratique *dohan kriya*. Je prends petit à petit l'habitude d'étirer, de masser la langue, comme on trait une chèvre. Je prends la langue avec mes doigts; quand le contact doigts/langue s'assèche, la langue ne glisse plus, et je peux l'étirer doucement, vers le bas, le haut, les côtés, doucement, m'arrêtant quand une douleur commence à se faire ressentir à la base de la langue, je ne suis pas pressé...

Petit à petit cette langue s'allonge, si bien que je suis en mesure de bloquer le passage d'air dans une des deux narines, en bouchant par l'intérieur une fosse nasale avec le bout de ma langue. Je n'avais pas pratiqué la respiration alternée depuis quelques années, je reprends: pouvoir boucher une narine depuis l'intérieur, "sans les mains", donne de nouvelles perspectives à la pratique, j'explore. Surtout, la *portée* et la *puissance* de ces *pranayama* sont décuplées. J'y reviendrai par la suite.

"Tu m'étonnes, c'est du triphasé! [78] *"*

Revenons à l'analogie du circuit électrique, dans laquelle *khecari* constitue l'interrupteur permettant au flux d'énergie de passer entre la partie basse et la partie haute de *suschumna*. Pour comparer les ressentis entre le premier palier de *khecari* et ce nouvel envol, je dirais que le flux d'énergie qui peut passer est plus important, comme si l'ampérage ou la tension du circuit avait augmenté. Manifestement, la *Śakti* a pris davantage ses aises dans mon corps. Par conséquent, mon ressenti des *lotus*, en particulier d'*ajna* et de *sahasrara*, se développe. Je tombe plus facilement dans l'*asana*, notamment certains qui semblent nécessiter de la souplesse physique. Finalement, je ressens que mon *aura* s'agrandit, s'affermit, est plus stable.

Autre élément de comparaison, l'activation d'*ajna* est *directe*, alors que dans le stade 2 de *khecari*, cette activation était plutôt indirecte, par ricochet. Une des premières fois où

---

[76] *Gheranda Samhita*, III, 25, traduction de Jean Papin.

[77] *Bahr al-hayat*, 4, 18, d'après la traduction de Carl W. Ernst.

[78] *Le Père Noël est une ordure*, 1982, réalisé par Jean-Marie Poiré, interprété par la troupe du Splendid.

ma langue est montée au stade 3 de *khecari*, la pointe de la langue s'est mise à cogner contre la selle turcique, partie de l'os sphénoïde abritant la glande pituitaire. A ce moment, j'ai ressenti une extension *pranique* de cette langue. Tout se passe comme si ma langue venait s'enclencher dans une sorte de *nadi* très particulier: sa section est assez large, ce qui permet de laisser passer un flux de *prana* important. Ce qui m'interpelle, c'est la *densité pranique* de ce *nadi*, supérieure à ce que j'avais pu expérimenter jusqu'alors. Bref, je manoeuvre alors une langue extrêmement longue, hybride, avec une partie physique et une partie *pranique*. Cette langue hybride va directement vers *ajna*, la partie située à l'intérieur du crâne, non pas devant le front comme évoqué plus haut. L'activation d'*ajna* est plus directe que lors du premier palier de *khecari*; ça pulse fort.

"Lorsque le yogi est entré par la porte de Brahma, il devrait dûment commencer à baratter.
Certains sages atteignent le siddhi sans baratter.
Pour le yogi qui maîtrise le mantra de khechari, le succès est atteint sans baratter.
Cependant, en combinant la récitation du mantra et le barattage,
le yogi atteint rapidement le résultat.
En utilisant une cordelette douce et solide, le yogi devrait insérer un petit échantillon d'or,
d'argent ou de métal dans la cavité nasale.
Fixant son souffle dans le coeur et assis dans une posture stable, il devrait baratter
doucement avec ses yeux fixés entre ses sourcils.
Ce faisant, le barattage se met en place après six mois.
Pour le yogi qui a complètement restreint son jiva et qui est devenu identique à l'objet de
contemplation, le barattage arrive aussi facilement que le sommeil d'un enfant.
Le barattage n'est pas à faire de façon constante, mais une fois par mois.
Mais le yogi devrait constamment déplacer sa langue dans l'ouverture, Ô Déesse.
En pratiquant ainsi, le succès complet arrive au bout de douze ans, Ô grande Déesse.
Dans son corps, il voit l'Univers entier comme indifférencié de lui même.[79] *"*

Baratter le nectar, baratter l'énergie. Parfois, pas à tous les coups, de temps en temps, lorsque c'est pertinent, ma langue, collée au niveau de la selle turcique, se met à *baratter le nectar*.

Que signifie baratter, à mon sens ? Une analogie nous aidera. Pour creuser un forage dans la Terre, on utilise plusieurs machines. Un tube cylindrique est placé au niveau du point de forage. A la base de ce tube, un marteau qui va perforer le sol en tapant contre. A l'autre extrémité du tube, de l'air comprimé qui envoie la puissance nécessaire à faire taper

[79] *Khecarividya*, I, 57-64.

le marteau contre le sol, et ce faisant creuser le trou de forage. Petit à petit, on rajoute des tubes cylindriques les uns après les autres, ce qui permet de descendre le marteau dans les profondeurs de la Terre pour trouver l'eau.

Ici, la langue joue le rôle du tube cylindrique; la pointe de la langue se comporte comme un marteau qui donne des coups, des impulsions, qui prennent naissance au niveau de la pointe de la langue et sont transmises vers *ajna*. Qui donne l'énergie nécessaire à ce mouvement? la Divine *Śakti*! Ce barattage a pour "cible" la région d'*ajna*. En effet, le martèlement qui s'échappe de la pointe de la langue a pour destination la région d'*ajna*. Trois passages sont possible pour ce martèlement.

"Retournant la langue vers l'arrière du palais, on doit l'appliquer contre les trois voies.
Cela forme la khecari mudra, qui est appelée vyoma cakra.[80] *"*

"Le yogi doit connaître la grande voie dans le crâne, située au-dessus de la luette, entre les sourcils, comme étant la montagne aux trois sommets.[81]
Il doit y fixer son esprit.
Léchant avec sa langue la suprême amrita qui s'écoule de cette montagne, et progressant graduellement dans la pratique, le yogi devrait boire l'amrita durant quatre ans, ma chère.[82] *"*

Si la pointe de ma langue est collée à la selle turcique, le mouvement du barattage est transmis depuis le bout de ma langue jusqu'à *ajna* en passant par le "milieu". Si la pointe de ma langue est collée à l'une de mes fosses nasales, le mouvement du barattage est transmis depuis le bout de ma langue vers *ajna* en empruntant *ida* ou *pingala*.

Ce barattage a pour effet de "charger" *ajna*. Le barattage s'accompagne du non souffle, parfois la boucle de *rudra granthi* s'active. Une fois que je relâche la tension du barattage, par exemple en ramenant ma langue sur le plancher nasal, la charge accumulée dans *ajna* est libérée et se déploie, se diffuse, dans toute la partie haute du crâne et bien au-delà. Silence, vide, pleine béatitude, *soonya* accompagnent cette détente.

---

[80] *Hatha Yoga Pradipika*, III, 37, traduction de Tara Michaël.

[81] Les trois sommets de cette montagne, de même que les "trois voies", correspondent aux trois *nadis* principaux: *ida, pingala* et *sushumna*.

[82] *Khecharividya*, I, 65.

Comment ais-je appris khecari ? Melaka

Souvent, j'ai l'impression que je ne maîtrise pas ma langue; tout se passe comme si elle était dotée d'une volonté propre qui lui permet de monter là où c'est pertinent d'aller, et que simplement j'observe et accompagne le processus. En rappelant le contexte du *Culte de la Yogini* évoqué dans l'introduction, c'est comme si la *Śakti* prenait le contrôle et m'enseignait les différentes étapes de la pratique. Comme si la *Śakti* permettait à ma langue de s'étendre, de s'allonger, de se mettre à baratter.

Le contexte du *Culte de la Yogini* résonne en moi. Je n'ai pas appris *khecari* par un professeur de yoga. Même si je n'ai pas non plus participé à des rituels tantriques dans des champs de crémation, il est clair que l'enseignement de *khecari* est venue de façon directe, Divine. J'ai tendance à penser que l'on ne peut pas enseigner *khecari* à quelqu'un, du moins au-delà d'expliquer la pratique physique. Même avec toute sa volonté et ses efforts, qui sont importants et nécessaires, le yogi n'a pas le dernier mot, ce n'est pas lui qui décide, ce n'est pas lui qui sait forcément de quel type de pratique il a besoin.

Ma lecture de la *Khecarividya* me conforte dans cette intuition, comme je le développerais lors de la traduction de ce texte. Les écrits traditionnels peuvent se lire et s'interpréter de différentes façons. Les commentaires éclairés de M07 mentionnent que, dans la *Khecarividya* il est bien sûr fait référence à la pratique de *khecari* (*abhyasa*), mais aussi à *melana*, ou encore *melaka* (*patala I*). Selon les manuscrits historiques de la *Khecarividya* consultés par M07, c'est l'un ou l'autre de ces mots que l'on trouve. Ces deux mots semblent avoir différentes significations, selon le contexte. Ce qui est intéressant, c'est que tous les deux signifient *rencontre*; ici il s'agit de la rencontre avec les *Khecaris*, ces fameuses *Yoginis* terrifiantes que j'évoque dans l'introduction, celles-ci même qui octroient les *siddhis* aux pratiquants. M07 traduit cela par "les résultats de la pratique", ce qui semble aller dans le sens des commentaires de *Ballala*.

Mon interprétation est donc la suivante: à un moment, selon la progression du yogi, selon son chemin personnel, le Divin, à travers la Déesse, ou autre chose, peu importe, offre au pratiquant les clés pour avancer dans *khecari*. En d'autre termes, je dirais que les fruits de la pratique sont octroyés par le Divin, c'est aussi simple que ça!

Plus généralement, dans le yoga, j'ai l'impression qu'une pratique, une technique, est un cadeau Divin qui, de par sa nature, ne peut pas être enseigné par un professeur. Le professeur peut amener le pratiquant à se rendre le plus disponible possible pour que l'enseignement Divin survienne spontanément, mais lui aussi doit s'effacer pour laisser passer ce qui doit passer. Les textes font référence à l'importance du *guru*, de l'enseignant pour la transmission, l'initiation. Je suis tout à fait d'accord avec cela: c'est via une professeure par exemple que

j'ai été initié au Kriya Yoga. Ceci dit, en ce qui concerne *khecari*, je n'ai pas eu l'opportunité d'être guidé ni initié par un ou une enseignant(e). Peut-être cela s'offrira à moi; parfois j'espère rencontrer un *guru* adapté; parfois je me dis que ma connexion avec le Divin est suffisante... je n'en sais rien.

Je pense aussi sincèrement que c'est la force de la *bhakti* qui permet à de telles instructions de se mettre en place. Cela peut prendre du temps, la *Khecarividya* nous apprend que le yogi qui entreprend la pratique de *khecari* peut attendre plusieurs vies avant d'obtenir *melaka*. Cela n'est pas mentioné dans la *Khecarividya*, mais je pense, étant donné que mon avancée dans la pratique s'opère par "paliers", qu'il y a plusieurs stades de *melaka*, plusieurs étapes dans l'enseignement de *khecari*.

Une expérience pour mon argument: je connais plusieurs personnes, "connaisseurs initiés"[83], professeurs de yoga, qui se sont fait couper le frein de la langue dans le but d'avancer dans *khecari*. Techniquement, leur langue est donc devenue capable de monter dans le stade 2 de *khecari*. Pourtant, il ne s'est rien passé de spécial aprés la libération de la langue. Il manque quelque chose... *melaka*? De même dans mon cas, j'ai passé plusieurs années au stade 2 de *khecari*, alors que techniquement ma langue était capable de monter plus haut, ce qu'elle n'a pas fait.

Patience, persévérance, gratitude, et surtout abandon complet et total au Divin sont les ingrédients de la réussite.

"Om Namah Śivaya !"

ॐ नमः शिवाय

[83]Henri Hetalmi, dictionnaire. http://yogastival.com/dictionnaire-de-yoga/

"Celui qui a obtenu ce texte ne devrait pas le proclamer à d'autres.
Après mûre réflexion, il peut être transmis à ceux qui vivent sur ce chemin.
Celui qui rend ce texte public à n'importe qui sera rapidement dévoré par les Yoginis,
ô Déesse, sur ordre de Śiva.[84]*"*

"Ô toi, vénérée des dieux, cette mudra doit être gardée secrète et ne jamais être divulgée à quiconque, même à un être aussi cher que notre propre souffle vital.[85] *"*

Ce partage peut sembler aller à l'encontre des recommandations que l'on peut trouver dans les textes traditionnels et peut sembler briser une sorte de "loi du silence" imposée, ce que j'assume complètement. Mon intuition me porte à ce partage, et les événements furent très favorables à l'écriture de ce récit. Jusqu'à présent, mes mots ont inspiré certains qui ont progressé dans *khecari*. Je pense que ces mots résonneront chez celui qui est "prêt" à rentrer en *khecari*, et qu'ils n'auront aucune incidence sur celui pour qui il n'est pas encore temps d'entreprendre cette aventure. De plus, c'est après "mûre réflexion" que j'ai décidé de témoigner de mon expérience, et ce témoignage s'adresse à des "chercheurs énergiques"[86], des professeurs de yoga, bref des personnes qui, chacun à son degré, "vivent sur ce chemin". Finalement, l'abscence de lexique, l'utilisation de termes assez techniques rend cet écrit à peu prés incompréhensible au non initié. Je suis d'accord avec les recommandations historiques, dans le sens où divulger certaines pratiques de yoga à des personnes non initiées peut porter à confusion et nuire au caractère sérieux du yoga. Ces recommandations historiques peuvent aussi en partie reflèter l'aspect "bizness" qui est certainement bien ancré depuis toujours: le maître, le *guru*, se doit de conserver ses adeptes qui subviennent à ses besoins. Quoi de mieux que de couvrir l'enseignement d'un voile secret afin de garder sa "clientèle" ? Bien sûr de tout temps il y a eu des *gurus* sincères qui, confiant de leur rente "divine", ne se souciait pas de la rente matérielle, celle ci se présentant d'elle même; ceci dit, je pense qu'il est quelque peu naïf de penser que les préocupations matérielles ne viennent pas affecter les traditions spirituelles de tout bords, à n'importe quelle époque que ce soit. Force est de constater que les dirigeants religieux de tout bords semblent avant tout être motivés par le pouvoir.

Je ne maîtrise pas *khecari*; il est probable que je ne la maîtriserai pas dans cette vie, je ne sais pas et cela n'a pas d'importance pour moi. A l'heure où j'écris ces mots (2016),

---

[84] *Khecarividya*, I, 21-22.

[85] Śiva Samhita, IV, 59, traduction de Jean Papin.

[86] Henri Hetalmi, Dico.

je pense avoir tout juste dépassé le stade 3 de *khecari* et je suis conscient que ce n'est pas la fin de l'histoire. Pour aller plus haut, il est nécessaire de continuer à allonger encore la langue par *dohan kriya*. Une fois la langue assez longue et munie d'une pointe assez étroite pour rentrer dans les fosses nasales, on peut arriver au sommet du nasopharynx dans le fond de la cavité nasale. On peut techniquement, mais bien sûr, seule la Déesse est en mesure de conférer *melaka*. On se trouve alors plus haut que la selle turcique et on arrive au niveau de la lame criblée de l'ethmoïde par où passe le nerf olfactif. Intéressant, le nerf olfactif présente pusieurs particularités, notamment le fait que les neurones qui le constituent sont capables de se régénérer. Il est également le seul nerf du corps à relier directement l'extérieur du corps (l'air de la cavité nasale) à l'encéphale et plus précisément à une partie du cerveau. Mon amie Danielle, yogini osthéophate, m'a expliqué cela; je ne peux pas en dire davantage, car il s'agit de réalités que je n'ai pas expérimentées.

Je poursuis ce récit par une discussion sur des considérations techniques. Plus tard, je présente des planches anatomiques illustrant la partie physique de *khecari*, ainsi que des photos d'un puzzle du crâne humain en trois dimensions qui illustrent où la langue est censée aller lors des différents stades de *khecari*. Ensuite, je partage la *dharana* qui s'est mise en place chez moi et m'a accompagné durant six mois; notamment je propose des variantes qui pourront être plus adaptées à certains expérimentateurs. Libre à ceux et celles qui sont inspirés de s'approprier cette *dharana*, de l'adapter selon leur sensibilité, leur intuition.

Finalement, je proposerai peu à peu la traduction française commentée de la *Khecarividya*, en me basant en grande partie sur la traduction anglaise par M07, et sur mon expérience personnelle.

Je ne suis que l'instrument de *khecari mudra*, plus généralement du *Yoga*, et plus fondamentalement du *Divin*.

Om Namah Śivaya !

ॐ नमः शिवाय

REFERENCES

Gheranda Samhita, traduction anglaise et commentaires de Rai Bahadur Shrisha Chandra Vasu, 2000, Delhi, éditions Book Faith India.

Gheranda Samhita, traduction anglaise et commentaires de Swami Niranjanananda Saraswati, 2012, Munger, éditions Bihar School of Yoga.

Gheranda Samhita, traduction française et commentaires de Jean Papin, 2013, éditions Almora.

Hatha Yoga Pradipika, traduction française et commentaires de Tara Michaël, 1974, éditions Fayard.

Hatha Yoga Pradipika, traduction anglaise et commentaires de Swami Muktibodhananda, 1985, Munger, éditions Bihar School of Yoga.

The Khecarividya of Adhinatha, traduction anglaise et commentaires de James Mallinson, 2007, éditions Routledge (M07).

Matsyendrasahmita, traduction anglaise et commentaires de Csaba Kiss, 2009, thèse de doctorat, Balliol College.

Maharthamanjari de Mahesvarananda, traduction française et Introduction par Lilian Silburn, 1968, Paris, éditions de Boccard.

Śiva Samhita, traduction française et commentaires de Jean Papin, 2012, éditions Almora.

108 Upanisads, traduction anglaise de Ayyangar, 1948, éditions Adyar Library.

Yoga Sutra, Patanjali, traduction française de Jean Papin, 1984, La voie du Yoga, éditions Dervy-Livres.

Le Yoga Tibétain et les Doctrines Secrètes ou Les Sept Livres de la Sagesse du Grand Sentier, traduction anglaise du Lama Kasi Dawa Samdup, édité par le Dr. Evans-Wentz, 1934, Oxford, éditions du Jesus College. Traduction française de Marguerite La Fuente, 1970, Paris, éditions Librairie d'Amérique et d'Orient.

Bernard, Theos, 1950, *Hatha Yoga, the report of a personal experience*. Londres, éditions Rider & Company.

Blofeld, John, 1970, *Le bouddhisme tantrique du Tibet*. Paris, éditions du Seuil.

Bouy, Christian, 1994, *Les Nâthas-Yoguis et les Upanishads*. Paris, éditions de Boccard.

Chauvet, Michel, 2014, *Le Système Energétique de la Kundalini*, auto-édition, http://tantra.fr/inter/Les_36_Tattvas.htm.

Sanderson, Alexis, 1992, *The Doctrine of the Malinivijayottaratantra*, Ritual and Speculation in Early Tantrism. Albany, éditions State University of New York Press.

Sanderson, Alexis, 1988, *Saivism and the Tantric Tradition*, The World's Religions. Londres, éditions Routledge, p. 660-704.

Sanderson, Alexis, 1987, *Trika Śaivism*, The Encyclopedia of Religion. Londres, éditions Macmillan.

Silburn, Lilian, 1983, *La Kundalini – L'Énergie des Profondeurs*. Paris, éditions Les Deux Océans.

Swami Niranjanananda Saraswati, 2009, *Prana and Pranayama*. Munger, éditions Bihar School of Yoga.

Swami Satyananda Saraswati, 1984, *Kundalini Tantra*. Munger, éditions Bihar School of Yoga.

Swami Satyananda Saraswati, 1981, *A Complete Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya*. Munger, éditions Bihar School of Yoga.

Vigne, Jacques, 2013, *Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation*. Paris, éditions du Relié.

This preprint was prepared with the AAS LaTeX macros v5.2.

Considérations Techniques

***Bandhamrityur*, le lien de la mort** En sanskrit, le frein de la langue se nomme *bandhamrityur*, littéralement le lien (*bandhanam*) de la mort (*mrityur*)[87]. Intéressant: ce frein serait-il présent pour nous lier à la mort? Se débarrasser de ce frein, entrer en *khecari*, permettrait-il de s'affranchir de la mort? Est-il nécessaire de se débarrasser du frein de la langue pour entrer en *khecari*? Cette pratique serait-elle une façon, parmis bien d'autres, de sortir du *samsara*? La lecture de la *Khecarividya* peut donner des éléments de réponse. J'y reviendrai dans la traduction de ce texte.

Certains textes (*e.g. Khecarividya, Hathayogapradipika, Gheranda Samita, Hatharatnavali, Jogpradipika*) sont clairs sur l'importance de cette étape qui, dans mon cas, a été décisive. Ceci dit, il semble possible de se débarrasser du frein de façon plus douce. Par exemple, en étirant constamment la langue, en la massant, en pratiquant *khecari*, en laissant l'élan de la *Śakti* tirer sur cette langue; peu à peu le frein va s'assouplir de telle sorte que cela reviendra à l'avoir coupé. Aussi, il est possible de tirer la langue vers l'extérieur, énergiquement, afin que le frein vienne frotter contre les dents inférieurs, ce qui aura pour effet de s'en affranchir peu à peu (M07, note 230). Les informateurs de M07 déclarent qu'il n'est pas nécessaire de se couper le frein de la langue, même ceux qui sont passés par cette étape. J. Mallinson déclare ne pas avoir connu de yogis qui ont eu des problèmes en se coupant le frein, bien que deux de ses informateurs parlent avec un cheveu sur la langue, de façon très prononcée. Par contre, il a entendu parlé de deux yogis ayant des problèmes sérieux pour manger et s'exprimer après s'être coupé le frein. La *Jogpradipika* (vers 882) nous apprend que, si l'opération n'est pas faite correctement, il peut en résulter une perte de la possibilité de s'exprimer (M07, note 230). C'est aussi l'avertissement de Niranjanananda (2012), qui déconseille fortement cette pratique aux gens ayant besoin de mener une vie active dans la société, car elle entrave les capacités d'expression orale. Il met aussi en garde sur les problèmes liés à l'alimentation: certains aliments ne pourront plus être machés facilement. Ces complications ne correspondent pas à mon expèrience personnelle: mon travail nécessite que je m'exprime oralement, dans diffèrentes langues, devant du monde, par exemple lors de conférences, et je peux manger de tout (et n'importe quoi, notamment lors de ces conférences ou déplacements professionnels). Toutefois ces complications semblent exister et je pense qu'il est important d'en avoir conscience.

Yogani, sans non plus conseiller cette étape délicate, donne tous les éléments pour se couper progressivement le frein de la langue. Je n'ai pas fouillé le forum d'*Advanced Yoga Practice* pour recueillir les témoignages de personnes qui ont entrepris cela, mais il y existe

[87] M07, note 230; Vigne, 2013.

des discussions sur le sujet, comme mentionné à la fin de la leçon 108.

Pourquoi naissons-nous avec un frein ? Bon, certains naissent avec un frein plus long que d'autres, certains naissent sans frein. Disons que, pour un individu "standard", la présence du frein ne permet pas d'atteindre le premier palier de *khecari* et de goûter à l'*amrita* qui s'écoule dans *lalana*. Peut-être que le frein est là justement pour empêcher une personne non préparée à goûter à cette substance psychoactive et à opérer des modifications importantes de son système nerveux? Pas sûr cependant, car certaines personnes que je connaît n'ont plus de frein mais ne sont pas rentrés en *khecari* pour autant.

Il est clair que l'on pourrait faire couler beaucoup d'encre sur la pertinance de se débarasser du frein de la langue ou pas... Je pense que c'est une question mal posée, et que le pratiquant ne devrait pas se soucier de ce "petit détail technique". En effet, quand la *Śakti* est vivace et remplie de désir au point que la langue se mette à tirer en arrière et à monter vers le haut *d'elle même*, alors, Divinement guidé, le yogi n'aura aucunes difficultés à savoir ce qu'il a à faire avec le frein de sa langue. Ce n'est pas quelques centigrammes de chair qui vont empêcher la *Śakti* de monter vers *Śiva*! Il est possible que les complications évoquées plus haut soient dûes au fait que les pratiquants se sont concentrés sur cette étape alors qu'ils n'étaient pas prêts. Si l'on est guidé par la Déesse, je pense que les risques de complications s'évanouissent.

Je ne conseille donc à personne de se couper le frein de la langue ni de se préoccuper de cette étape qui semble pouvoir être optionnelle. Portez vos efforts sur l'ascension de la *Śakti*, nourrissez la par le Hatha Yoga, le Bhakti Yoga ou autre, et attendez de voir ce qu'il se produit. Si la Divine *Śakti* se manifeste et frappe à la porte, ouvrez-lui, c'est une bénédiction, c'est le moment! Puisse cet écrit accompagner ceux qui se trouvent dans cette situation.

"Le privilège rare que représente un corps humain vous a été donné à la seule fin de suivre une discipline pour réaliser votre Divinité.

Vous avez attiré ce corps sur le plan matèriel pour que vous puissiez vous-même faire ce que vous avez à y faire, c'est à dire évoluer spirituellement.[88]".

[88]Shri Anandamayi Ma.

"Ayant obtenu ce corps humain pur, libre, bien doué et difficile à obtenir, ce serait une cause de regret de mourir comme un homme irreligieux et envahi des soucis du monde.

Cette vie humaine dans le Kali-Yuga étant si brève et incertaine, ce serait une cause de regret de la passer à poursuivre des buts et des recherches mondains." [89]

J'ai tendance à penser, qu'à un moment ou un autre, cela doit arriver; nous sommes là pour cela, pour réaliser l'union mystique en nous-mêmes, à l'aide de *khecari* ou pas; dans cette vie, dans une prochaine (if any!), qu'importe, le temps n'est pas toujours une variable pertinente. J'ai décrit ici mon expérience de *khecari*, tout en étant conscient que d'autres personnes réaliseront l'Union en utilisant d'autres techniques. Il est probable que certains mettent en place *khecari* de façon non physique, c'est à dire sans utiliser leur langue, grâce à des visualisations qui remplacent la pratique physique. Récemment, j'ai partagé mon expérience avec un ami qui m'a confié avoir expérimenté l'Union en utilisant le son, les *mantras*.

Finalement, je tiens à souligner l'importance de cette *mudra* dans tous les textes de Hatha Yoga que j'ai consultés: certaines pratiques ne sont pas toujours présentes d'un texte à l'autre, mais il apparaît clairement que *"khecari est une mudra essentielle."*[90] Encore une fois, le Hatha Yoga n'est qu'une voie parmi d'autres, et l'Union Mystique peut s'opérer sans *khecari*.

L'interrupteur de *sushumna nadi*

"Lorsque cela se produit, c'est comme si un interrupteur général était fermé dans notre système nerveux, et toutes nos pratiques de yoga avancées et nos expériences commencent à fonctionner à un niveau plus élevé.[91] *"*

La Divine Mudra, *khecari*, permet de faire la jonction entre la partie inférieure de *sushumna nadi* et sa partie supérieure. *Khecari* permet de faire le passage (Fig. 1). C'est comme dans un circuit électrique: on place un interrupteur entre la source d'énergie et la lampe. Pour que les porteurs de charges puissent venir alimenter la lampe, il est nécessaire d'actionner l'interrupteur. La magnifique citation de Ramakrishna *" Lorsque la Divine Déesse*

---

[89] Evans-Wentz, 1934, Les dix causes de regrets.

[90] Tara Michaël, communication privée.

[91] Yogani, 2004.

s'élève, la langue roule en arrière" s'insère dans ce contexte: la Divine Déesse, la Divine *Śakti*, une fois éveillée et nourrie par la pratique du yoga, est bien décidée à rejoindre son amant cosmique, *Śiva*, qui l'attend au sommet du Mont *Meru*. Le chemin peut être plus ou moins long... à un moment, un précipice interrompt l'ascension de la belle, titillant son désir; il ne lui manque pas grand chose pour franchir ce précipice, quelques centimètres, but still ça passe pas. Une femme amoureuse est prête à tout; cest alors que la langue se met à rouler en arrière et tirer vers le haut, s'allonge progressivement afin de faire la jonction entre la partie inférieure de *sushumna* et sa partie supérieure, permettant le passage. C'est d'après moi un des objectifs essentiels de *khecari*. D'autres objectifs sont donnés dans les textes, à savoir: (i) aller chercher le nectar (l'*amrita*) afin d'en baigner le corps; (ii) permettre de bloquer le passage du dit nectar, afin qu'il ne descende pas se consumer dans le feu de *manipura*. Ces deux objectifs peuvent paraître contradictoires[92]. Personnellement, je ne vois pas forcément de contradiction; il me semble que, si c'est le moment de se baigner dans l'*amrita*, alors *khecari* permet cela, et que si c'est plutôt le moment de bloquer le passage, cela se fait via *khecari* as well. Je pense que lorsque l'on débute dans le deuxième stade de *khecari*, le corps a besoin de recevoir un flux d'*amrita*, et que par la suite, lorsque la pratique est bien établie, *khecari* permet plutôt de sceller le passage.

[92]Cette contradiction est soulevée par J. Mallinson.

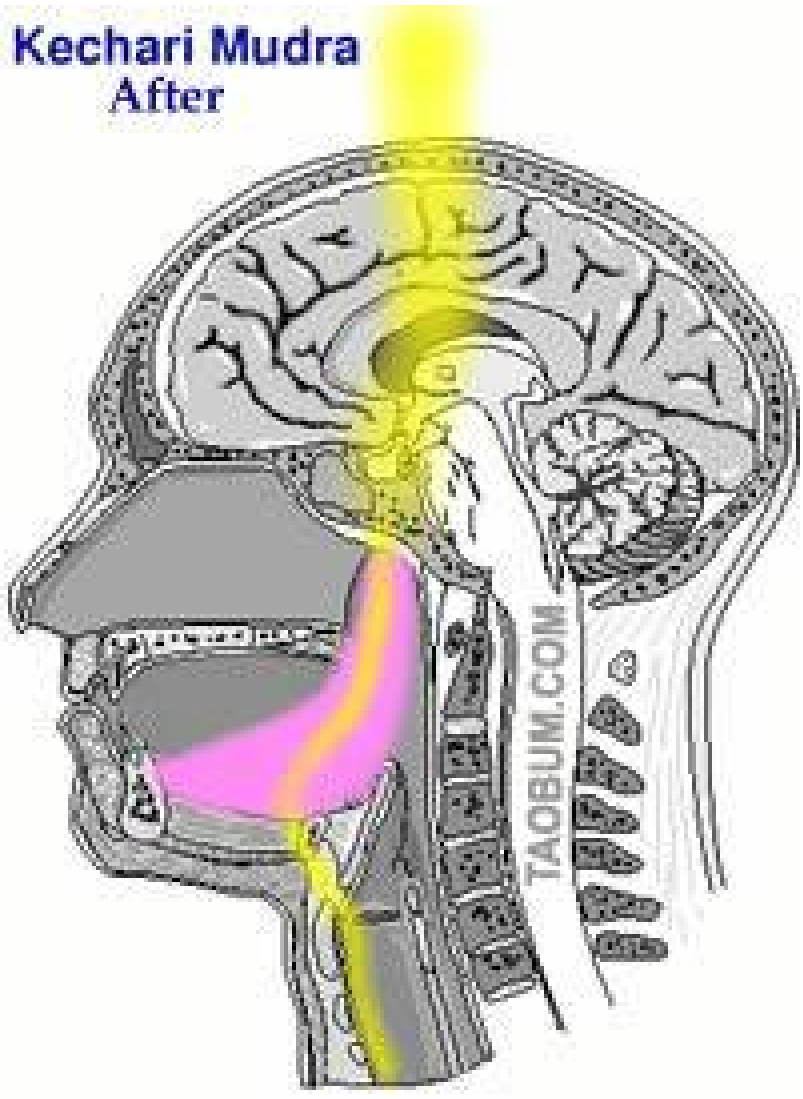

Fig. 1.— Illustration de la circulation *pranique* (jaune) rendue possible par la pratique de *khechari*. Ici, la langue se trouve dans le stade 3.

***Khecari*, au delà d'une pratique de yoga indienne?** Je pense que *khecari* n'appartient pas uniquement au Hatha Yoga tel qu'il a été développé en Inde. *Khecari* fait partie du domaine public, Universel. Il est clair que le Hatha Yoga indien a atteint un niveau de raffinement vu nulle part ailleurs. Ceci dit, peut-être qu'une pratique similaire s'est développée autre part mais que simplement toutes les traces de cet "ailleurs" ont disparu. Dans cette tradition hypothétique, la pratique de *khecari* a pu se développer, probablement sous un autre nom. Mon point n'est pas de déprécier la culture yogique indienne que je me suis appropriée. En fait, celle-ci s'est imposée à moi, ce qui, à mon sens, est une évidence allant dans le sens de l'Universalité du yoga et de *khecari*. Le phénomène de la *Kundalini* est universel: tout être humain doté d'une colonne vertébrale est doté d'une *Kundalini*, qui ne cherche qu'à s'éveiller. Celle-ci peut s'éveiller spontanément sans faire aucune pratique de yoga; dans certaines traditions, des expériences avec des plantes peuvent déclencher cet éveil; chez d'autres, une expérience extrême et/ou choquante (par exemple, un chasseur qui se trouve nez à nez avec un guépard, qui frôle la mort, pouf: le serpent s'éveille! Why not?); parfois, l'élément déclencheur peut être la visite d'un lieu qui fait résonner le visiteur, la rencontre avec une personne... Il y a certainement mille et une façons de réveiller *"l'énergie des profondeurs.*[93]", n'oublions pas que nous sommes sur Terre pour cela! Une fois cette force éveillée, elle va naturellement chercher à monter le long de la colonne, et à un moment donné, la langue se mettra à rouler vers l'arrière; le *"chercheur énergique"* se trouvera à pratiquer *khecari* sans lui donner un nom ni aucune référence yogique indienne. Il est probable que de tels événements se sont passés aux quatre coins du monde bien avant que l'Inde existe.

Khecari & Shambavi

"Ces siddhis, Ô Déesse, arrivent uniquement entre les sourcils.[94]*"*

"Mais papa, quand je mets ma langue en arrière, alors mes yeux ils montent, comme si c'était la même chose! [95]*"*

Plusieurs textes de Hatha Yoga expliquent que, dans la pratique de *khecari*, il convient de placer les yeux en *Shambavi mudra*. Dans le *Mandala-Brahmanopanisad*, *khecari* est décrit comme consistant à faire converger les yeux au niveau du point inter-sourcilier, sans faire référence à la langue.

---

[93] Lilian Silburn.

[94] *Khecarividya*, I, 73.

[95] Mon fils aîné, à 10 ans et demi.

Il est clair que *khecari* & *shambavi* vont de paire et que ces deux pratiques s'accordent parfaitement afin de favoriser un mouvement *pranique* ascendant; l'une appelle l'autre et réciproquement. Je conseille aux pratiquants de mettre en place *khecari* & *shambavi* comme points d'ancrages, qui répondent à *moola bandha*.

Khecari* & *pranayama *Khecari*, en plus d'imposer une respiration nasale, a une influence positive sur le processus de respiration, dans le sens où la quantité de *prana* absorbée est décuplée quand *khecari* entre en jeu. J'ai pu remarquer que *khecari* a une influence sur la profondeur du souffle, sur sa fluidité. Notamment, *ujain*, le son au fond de la gorge, est plus puissant, et les temps de respiration s'allongent plus facilement. Tout ceci implique que la portée des pratiques de *pranayama* se trouve augmentée par *khecari*. Par effet ricochet, *khecari* a donc aussi une influence positive sur l'*asana*.

A partir du niveau 3 de *khecari*, la pointe de la langue rencontre les fosses nasales. J'observe que ce contact favorise le débouchage des narines: la pointe de la langue semble liquéfier les crottes de nez, qui peuvent alors tomber dans la gorge et être crachées. *Khecari* permet donc de se nettoyer le nez, depuis l'intérieur! Ce contact va aussi activer puissamment *ida* et *pingala*, dont les extrêmités passent dans la région des fosses nasales.

Arrivé à ce stade, il est possible de boucher par l'intérieur une des deux narines, afin de pratiquer la respiration alternée. Cela a un aspect pratique: la main droite peut être utilisée à autre chose que de boucher les narines. Si l'on désire pratiquer la respiration alternée durant un long moment, le bras droit normalement sollicité peut être au repos.

Surtout, boucher en interne la fosse nasale avec la pointe de la langue a une portée bien supérieure au bouchage de narines avec le doigt. Au niveau de l'intensité de la pratique, c'est complètement différent. J'ai pu remarquer que le débit d'air s'amenuise, donc le rythme de la respiration s'allonge (temps d'inspir et d'expir plus longs); *ujain* s'amplifie; le ressenti *pranique* à *ida* et *pingala* est plus puissant: mon sens de la vue et du toucher est davantage présent; je vois et touche mieux ces *nadis*[96].

***Khecari* comme régulateur thermique** Avoir la langue en *khecari* permet de réguler la température du corps, de s'adapter aux conditions extérieures. Si l'air extérieur est chaud, alors le contact avec le nasopharynx, plus frais, procure une sensation de rafraîchissement. C'est l'inverse quand l'air est froid, le nasopharynx se comporte comme une source de chaleur.

---

[96]Parmi mes cinq sens, ce sont surtout la vue et le toucher qui interviennent dans mon ressenti de *pranamaya kosha*.

***Khecari* dans les Yoga Sutras?** Jacques Vigne (2013) remarque que l'un des *siddhis* associés à *khecari*, à savoir la possibilité pour le yogi de ne plus avoir besoin de se nourrir ni de boire, correspond à l'un des *siddhis* décrit dans les *Yoga Sutras* de Patanjali (III, 29). Celui-ci s'obtient par *samyama* sur le lotus de la gorge, *vishudha*, et il n'est pas fait référence explicitement à une technique comme *khecari*. Possible que, via le *samyama*, Patanjali fasse référence à une *khecari* non physique, impliquant uniquement des visualisations et non pas la langue.

Ceci dit, j'ai pu remarquer lors de journées chaudes que *khecari* fait passer la sensation de soif; la source interne est intarissable, le nasopharynx est toujours humide, ce qui désaltère.

Considérations physiologiques Celles-ci ne sont pas le propos de cet ouvrage, mais pourraient faire l'objet d'une longue discussion, voire d'un travail de recherche, car la pratique de *khecari* s'accompagne d'une mutation profonde, sur tous les plans, en particulier sur le plan physiologique. En effet, *khecari* bouscule tous les différents *koshas* de l'être humain, en particulier *annamaya kosha*. *Khecari* intervient dans la régulation des endorphines, plus généralement dans la chimie du corps, via son action sur la glande pituitaire. En effet, la glande pituitaire a un rôle majeur dans l'orchestration des différentes glandes du corps humain.

Archétypes impliqués dans *khecari* Le lecteur intéressé par les archétypes se référant à cette pratique pourra lire le livre de Jacque Vigne (2013).

ॐ नमः शिवाय

Anatomie de *khecari*

Yogani divise la pratique en 4 stades (stages en anglais), comme illustré sur la Figure 2 qui présente des plans en coupe. J'ai décidé de conserver cette classification dans cet écrit. La figure 3 propose de donner une représentation en trois dimensions des 4 stades, à partir d'un puzzle des os du crâne.

Pré-*khecari* correspond à la situation où la langue se trouve au repos.

Dans le stade 1, que j'ai personnellement tendance à inclure dans le pré-*khecari*, le dessous de la langue se place contre le palais. En amenant la langue vers le fond du palais, on arrive au niveau du voile du palais, parfois appelé palais "mou".

Dans le stade 2, la langue se glisse derrière le voile du palais, arrive sur le bord postérieur du septum nasal (qui est vertical et sépare les deux narines, en vert sur la Fig. 3), sur le plancher de la cavité nasale. "C'est un voyage court, mais d'une importance capitale" (Yogani). C'est ce stade que j'appelle "premier palier de *khecari*" et que j'associe avec *lalana chakra*.

Dans le stade 3, la langue monte à l'arrière du bord postérieur du septum nasal dans le pharynx nasal appelé aussi nasopharynx et arrive au niveau de la selle turcique, partie de l'os sphénoïde abritant la glande pituitaire. Dans ce stade, "nous exposons la longueur totale du septum à notre langue" (Yogani).

Dans le stade 4, la langue, une fois assez longue et munie d'une pointe suffisamment fine, pénètre les passages du nez de l'intérieur et monte au sommet du nasopharynx vers le point inter-sourcilier. On se trouve alors plus haut que la selle turcique et on arrive au niveau de la lame criblée de l'ethmoïde (en vert sur la Fig. 3.)

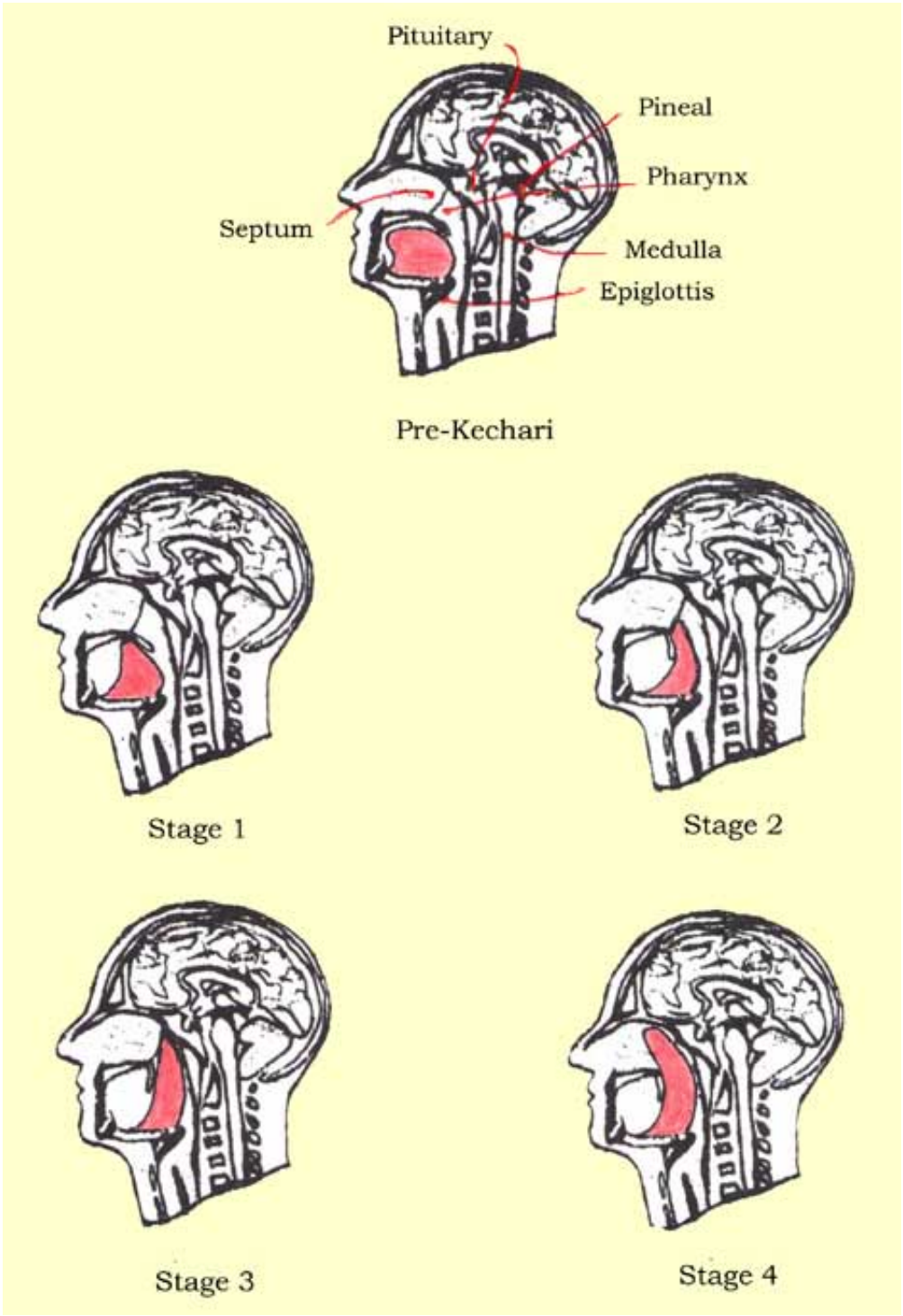

Fig. 2.— Planches anatomiques décrivant les différents stades de *khechari*.
Crédits: Yogani, Advanced Yoga Practice.

Fig. 3.— De haut en bas, de gauche à droite.
Vue de face: le septum nasal en vert, vertical, qui sépare les deux narines; *Vue de dessus:* l'os sphénoïde en bleu, avec sa forme de papillon; *Vue de dessus:* le sphénoïde et l'ethmoïde en vert; *Vue de côté:* les positions de la langue dans les différents stades; *Vue de dessous:* la selle turcique, partie de l'os sphénoïde abritant la glande pituitaire; *Vue de dessous:* vers le stade 4, la pointe de la langue pénétre les passages du nez.

Udyanapalaka mudra: La *mudra* du Jardinier

Je décris ici la pratique qui s'est mise en place peu de temps après que je n'entre en *khecari*(stade 2). Il s'agit d'une *dharana*. Je commence par la décrire telle que je l'ai pratiqué, puis je propose des variantes qui seraient susceptibles de mieux correspondre à d'autres pratiquants.

J'ai nommé cette pratique la *mudra du jardinier*, l'attitude du jardinier. En effet, celle-ci consiste à venir arroser son jardin intérieur, constitué de huit fleurs. Ces huit fleurs de lotus correspondent aux huit *chakras*; les sept *chakras* principaux et *lalana chakra*, le lotus associé avec le plancher nasal. Dans la suite, j'utiliserai *lotus* à la place de *chakra*. En effet, lotus décrit parfaitement mon ressenti: une fleur, avec ses pétales qui s'ouvrent et qui se ferment, suivant le rythme de la respiration, ou pas. En général, je passais une petite heure à échauffer mon corps pour rester confortablement en assise durant la *dharana*, d'autant plus que je pratiquais très tôt le matin. Je pratiquais *makarasan*, *ardha pashimotanasan* et des pratiques de préparation au lotus. Les points d'ancrage en place, une respiration en *visamavritti*, un temps d'inspir, deux temps d'expir, avec la visualisation associée le long de la colonne vertébrale. Avant l'échauffement, je restais un *ghatika* à simplement écouter le silence, me préparer à la pratique.

Cette *dharana* consiste à venir travailler sur chaque *chakra* l'un après l'autre, en partant de *mooladhara* et en remontant jusqu'à *sahasrara*. Ce faisant, le yogi arrose chaque lotus, prend soin de ce jardin...

Les détails techniques sont les suivants:

- *asana:* posture assise.
- *points d'ancrage: moola bandha*; *shambavi*; *khecari*; cheveux en chignon sur le sommet du crâne. Ces points d'ancrage sont en place tout au long de la pratique.
- *pranayama:* respiration carrée en *samavritti*. Un temps d'inspir, un temps de rétention à plein, un temps d'expir, un temps de pause à vide.
- *visualisation:* sur l'inspir, les pétales du lotus concerné s'ouvrent; lors de la rétention à plein, les pétales s'ouvrent et se ferment, le lotus "respire"; lors de l'expir, les pétales s'ouvrent. Ces visualisations se coordonnent : par exemple, lorsque le lotus respire en pause à vide, "j'attends" (en fait cela se fait tout seul) que le lotus soit en position fermée pour l'ouvrir sur la prochaine inspir.
- *mantra:* les *bija mantras* associés à chaque lotus.

Une fois intériorisé, assis confortablement, je porte toute mon attention sur l'espace, le silence, laissant aller et venir le souffle. Quand c'est le moment, je déplace cette attention vers *mooladhara*. Tranquillement se met en place une respiration carrée centrée sur *mooladhara*, incluant *mantras* et visualisations. J'y reste le temps qui me plaît; puis je passe au lotus suivant, remontant petit à petit le long de *sushumna*. Le temps passé sur un lotus est encore une fois à la discrétion du pratiquant. En général, la montée du Mont *Meru* durait pour moi entre 1 et 2 heures. J'ai constaté qu'une heure était le minimum nécessaire pour moi à cette époque afin que cette pratique puisse m'amener vers *dhyana*.

Variantes: J'ai décrit une technique de base que j'ai intuitée. Celle ci correspondait parfaitement à ce dont j'avais besoin à ce moment précis. Il est probable que pour d'autres personnes, une technique un peu différente sera plus pertinente. Cette *dharana* peut être adaptée à la discrétion du pratiquant, qui est je pense le mieux placé pour savoir ce dont il a besoin. Ceci donnera un certain nombre de variantes; j'en décris certaines, et j'encourage le pratiquant éventuel à faire confiance à son ressenti, à la *Śakti*, afin que la pratique la plus adaptée à son cas particulier se mette en place.

- Au niveau de la visualisation, lors de l'expir, on peut visualiser la fermeture des pétales plutôt que leur ouverture.
- Une fois arrivé à *sahasrara*, il est possible de répéter la procédure, cette fois-ci en redescendant jusqu'à *mooladhara*.
- Pour mes amis Kriya yogis qui préfèrent éviter les pauses à vide ou à plein, on peut mettre en place une respiration en *visamavritti*: un temps d'inspir, un temps d'expir.

Remerciements

Merci à tous ceux qui suivent, et à tous ceux que j'ai oubliés dans ces remerciements, qui sont ordonnés plus ou moins chronologiquement. Dans un souci de confidentialité, et surtout pour le fun, j'ai donné des noms de divinités à certaines des personnes que je remercie, et qui se reconnaîtront aisément.

A Shambhu, qui m'a initié au yoga, le premier à m'avoir appris *moola bandha, khecari, shambavi*, entre autres.

A Shambhala, lieu propice à l'élévation de conscience; pour les initiations que j'y ai reçu; à la dream team de l'époque, de la cuisine au four à pain.

A Rudra, "technicien supérieur de l'énergie", pour ses enseignements qui m'ont nourri durant près de trois ans.

A Yogani, pour son partage, en particulier la sacrée leçon 108 sur *khecari*. A Didier pour la traduction en français.

A Durga, pour sa douceur, son ouverture d'esprit, et son Divin coup de bistouri qui a libéré ma langue.

A Sita, qui pour moi incarne la douceur et la puissance de l'énergie féminine initiatrice. A tous les Kriya Yogis et Kriya Yoginis, pour la connexion à la lignée de *Babaji*, et pour m'avoir "contaminé" de la force de leur *bhakti*.

A Vishnu, fameux distillateur d'*amrita*, pour m'avoir incité à partager mon expérience de *khecari*, et pour m'avoir offert un espace d'expression lors du Stival de 2016! A tous les Stivalistes: les confirmés, les potentiels, ceux qui s'ignorent encore... A Parvati pour la relecture et les corrections de ce manuscrits.

A Swamiji, pour sa clairvoyance, pour ses encouragements sur le "book writing", alors que je n'avais pas évoqué ce projet de vive voix avec lui. Merci à Swamiji pour m'avoir offert le prénom de Maheshwar, l'un des nombreux noms de Śiva, qui justement est l'une de mes (nombreuses) *Ishta Devata*. Ce cadeaux est arrivé alors que je commençais cet écrit et ne savais pas comment le signer.

A Tara Michaël pour son accueil et le partage de son expertise des textes traditionnels de Hatha Yoga.

A James Mallinson, pour avoir traduit la *Khecarividya* en anglais; pour sa bénédiction quant à la traduction en français, et pour les nombreuses interactions électroniques durant l'écriture de ce manuscrit.

A Śiva, Ganesha, Vishnu, Krishna et leurs *Śakti* respectives; à Saint Jean le Baptiste, à JC; à Babaji, Mataji; à Dudgom Rimpoche, Tara, Ma Ananda Mayi, amongst others; à toutes ces figures atemporelles qui m'inspirent, m'accompagnent, m'entourent de leur bienveillance. Plus généralement, aux panthéons de toutes les traditions actuelles, passées et à venir.

A Santa Maria & San Peter.

A Amritanand Giri, qui m'a appris l'*asana* lors de la *Kumbh Mela* d'*Hardwar* en 1986. A Ira Cohen pour avoir permis à ces enseignements de traverser l'espace et le temps grâce à son film *Kings with Straw Mats*[97].

A mes proches: mes enfants, mon épouse, qui sont de loin mes plus grands maîtres, toujours très efficaces pour me confronter à mes limitations, à mes difficultés, et ainsi me permettre d'avancer. Facile de jouer au yogi seul sur son tapis, la langue collée au sphénoïde, le *mala* dans la main, ou la jambe derrière la tête. Beaucoup plus difficile dans la vie de famille!

Je ne gagne pas d'argent avec le yoga, et je remercie le CNRS pour son soutien inconditionel à mes recherches scientifiques.

Sincère gratitude et total abandon à la *Śakti* qui me guide, entre autres, dans la pratique de *khecari*, le sujet du présent ouvrage. A travers la *Śakti*, au *Divin...*

"Ô Bien Aimée, de même que, grâce à la lumière d'une lampe ou aux rayons du soleil, on peut discerner le monde,
c'est grâce à Śakti que l'on peut connaître Śiva[98]"

[97] Ira Cohen, 1998, Mystic Fire Video, https://www.youtube.com/watch?v=xGvK_9ugecM.

[98] *Vijnana Bhairava Tantra*, traduction de Lilian Silburn.

About the Author

Suite à un éveil de la *Śakti* soudain et inattendu courant 2010, s'accompagnant d'un début d'ouverture aux différents koshas, j'ai rencontré le Hatha Yoga et la psychothérapie, deux outils que je trouve très complémentaires et qui m'ont permis d'encaisser une période à la fois féerique et très (très!) tourmentée et chaotique.

La pratique régulière et intensive m'a permis peu à peu d'amener ma conscience dans *vijnanamaya kosha*, le corps intuitif. Dès lors, j'ai été en mesure d'intuiter et de laisser s'installer les pratiques dont j'ai besoin, pile au bon moment, du sur mesure.

Muni de ce semblant d'autonomie, je suis en formation permanente, apprenant d'un peu partout; chaque partage, chaque rencontre étant l'occasion d'apprendre, d'échanger, si tant est qu'il y ait réellement quelque chose à apprendre, à découvrir, faisons comme si.

Je participe régulièrement à des journées, week-ends, semaines d'enseignement. En particulier, j'ai été initié en 2015 au Kriya Yoga. Ma rencontre avec *Babaji*, la connexion avec cette ligne de yogis et yoginis, ont été déterminantes dans ma vie, si bien que je suis devenu moi aussi *Kriya Yogi*. Petit à petit, puis brutalement et en douceur lors d'un rassemblement de Kriya yogis, j'ai découvert la *bhakti*. Après avoir nourri la *Śakti* durant plusieurs années par l'effort violent du Hatha Yoga, j'ai ajouté la nourriture bhaktique au régime, la *Śakti* en raffole: de nouveaux horizons souvrent, je deviens *Bhakti yogi*, ce qui va accélérer significativement mes avancées, tant ce carburant est puissant.

Je ne suis pas professeur de yoga. Ceci dit, il m'arrive d'initier des amis au yoga. Je propose parfois des séances plus ou moins longues, des journées ou week-ends de pratiques. J'anime aussi des séances de chants dévotionnels. J'aime partager, échanger, transmettre sur ce sujet, comme je le fais à travers cet écrit.

Dans le civil, je suis chercheur au CNRS, en sciences dites "dures". C'est avec cette approche scientifique que j'appréhende mes expériences yogiques.

Père de famille, je perds facilement patience avec mes enfants et mon épouse; parfois j'ai mal à la tête, et souvent dans le bas du dos (côté droit). Et aussi au genou (gauche).

Je me déplace volontiers pour partager et témoigner de mes expériences, en particulier dans les formations de professeurs de yoga. Dans un même esprit, je partage des séries d'*asanas* à toute occasion, parfois sur une place publique, dans un marché, un festival; selon l'inspiration, l'état de mes vieux os, et surtout en laissant la Déesse s'exprimer. Tout retour sur le texte, informations complémentaires, partages d'expériences similaires, avec *khecari* ou non, sont bievenues, n'hésitez pas à me contacter. yogimaheswhar@gmail.com

Fig. 4.— Myself, printemps 2016, à la maison dans les bois.

La *Khecarividya d'Adinatha*

Je propose ici une traduction de la *Khecarividya* en français. Celle ci, à ma connaissance n'est pas disponible. Quand bien même elle le serait, il est je pense pertinent d'en proposer une autre; différents traducteurs apportant des éclairages différents sur le texte, permettant au chercheur, à l'étudiant, de glaner des informations complémentaires, parfois peut-être contradictoires, lui permettant d'affiner sa compréhension du texte et d'intégrer les informations sur un plan "direct" et ésotérique, c'est à dire au-delà des mots.

Je ne connais pas le sanskrit, ce qui clairement limite la portée de ma traduction. Ceci dit, mon expérience de *khecari* permet de contrebalancer cette lacune. La traduction que je propose se base sur plusieurs traductions anglaises. La première, de loin la plus complète et détaillée, est celle de James Mallinson (M07), qui comprend quatre *patalas*. En complément, j'ai trouvé deux traductions du premier *patala*, qui correspond au second chapitre de la *Yoga-Kundaly-Upanisad*. Il s'agit de la traduction des 108 Upanisads de Ayyangar, aux éditions Adyar Library (Ay par la suite), et de la traduction proposée par Yogendra Nath Yogi (http://yogendranathyogi.blogspot.fr/2010/12/khechari-vidya.html, Yog par la suite). Je dispose donc de trois traductions du premier *patala* de la *Khecarividya*, et d'une traduction pour les trois autres *patalas*. Il est intéressant d'étudier les différences entre les trois traductions. Ces différences sont dûes aux traducteurs d'une part, mais aussi au manuscrit d'origine en sanskrit à partir duquel la traduction a été faite. M07 base son travail sur un certain nombre de manuscrits qu'il a consultés en Inde. Il partage le fait que certains mots, certains passages, sont différents d'un manuscrit à l'autre, ce qui complique et enrichit à la fois le travail de traduction, ouvrant des perspectives aux commentaires. Typique d'un travail universitaire de qualité, les commentaires de M07 sont très riches. Notamment, M07 nous fait profiter des commentaires de *Balalla* sur la *Khecarividya*, commentaires non disponibles en anglais.

Au cours de cette traduction, je partagerai les commentaires de M07, ce qui sera précisé. Certains commentaires très techniques qui me semblent être destinés aux experts universitaires seront ignorés. Je rapporterai uniquement ceux que je considère pertinents. Mon expérience de la Divine *mudra* me permettra de proposer des commentaires originaux. De plus, les différences entre les trois traductions du premier *patala* seront discutées, si nécessaires.

C'est un honneur, une bénédiction pour moi de rendre accessible au public francophone ces mots Divins. J'encourage les francophones qui comprennent l'anglais de lire les traductions anglaises. Quant à ceux qui connaissent le sanskrit... Cette traduction n'est pas figée; si vous avez un accord, un désaccord, quelque chose à rajouter, un éclaircissement, tout retour est bienvenu.

Considérations historiques

Khecarividya d'Adinatha. On attribue ce texte à *Adinatha*, ce qui nous informe sur l'origine de ce texte: la secte des *natha-yogins.*

Vidya signifie "la science de", mais aussi le *mantra.*

Structure du texte

4 patalas, surement pas écrits en meme temps d'aprés M07.

WORK IN PROGRES...

Patala I, vers 1-18

Désormais, Ô Déesse, je vais décrire la science magique[99] que l'on appelle khecari, grâce à laquelle on devient sans âge et immortel en ce monde.

Voyant cet Univers sinistré par la mort, la maladie, la décrépitude, ma chère, on devrait prendre refuge en khecari avec détermination.

Celui qui, sur Terre, connaît khecari par l'étude des textes et qui maîtrise sa pratique, devient le destructeur de la décrépitude, de la mort et de la maladie. On doit prendre refuge auprès de lui, le vénérer et le considérer comme guru. [1, 5]

Le Mantra de khecari est difficile à obtenir, de même que sa pratique. La pratique de khecari et melaka n'arrivent pas en même temps. Littéralement, melaka siginifie rencontre[100]

La clé de cette science est secrète, elle est révélée aux adeptes uniquement via initiation. [6, 7]

Celui qui s'investit uniquement dans la pratique n'atteint pas melaka. La pratique se met en place, Ô Déesse, après plusieurs vies. Melaka, cependant, n'est pas obtenue même après cent vies.

Après plusieurs vies de pratiques correcte, certains yogis atteignent melaka dans une vie future. Le yogi obtient le siddhi décrit dans les

---

[99]M07 traduit ici *vidya* par science magique. Dans le reste du texte de M07, *vidya* est traduit par *mantra*. Yog utilise "science". Ay conserve *vidya*. J'utiliserai, selon mon inspiration, soit *mantra* soit "science". Une connaissance du sanskrit me permettrait de savoir précisément où il est fait référence à *vidya* dans le texte et de conserver ce terme tout au long de la traduction.

[100]M07 mentionne que, selon les manuscrits originaux qu'il a consultés pour sa traduction, il est parfois écrit *melaka*, parfois *melana*. Ces deux mots semblent avoir différentes significations, selon le contexte, comme il le développe (note 198). Ceci dit, tous deux peuvent se traduire par "rencontre avec les *Khecaris*" ou les *Yoginis*. M07 utilise *melaka* dans sa traduction. Ay utilise "accomplissement" (performance en anglais) et Yog utilise quant à lui *melana*. M07 traduit ce terme par "résultat de la pratique". *Melaka/melana* est distinct de la *pratique* de *khecari*. Le texte nous informe que la pratique de *khecari* et *melaka/melana* vont de pair. Mon interprétation est la suivante, s'inscrivant dans le contexte du Culte de la Yogini: le yogi doit pratiquer *khecari*, en retournant sa langue, en l'allongeant, peut-être même en allant jusqu'à la libérer de son frein; cette étape de pratique est nécessaire et lui permettra éventuellement d'obtenir *melaka/melana*, c'est à dire la *rencontre avec la Yogini*. Seule la Déesse permettra au yogi d'avancer dans *khecari mudra*. Dans la suite de la traduction, j'utilise *melaka* plutôt que *melana*, following M07.

textes lorsqu'il reçoit melaka de la bouche du guru.[101]

Quand le yogi atteint melaka, alors, libéré de la terreur de la transmigration, il devient l'égal de Śiva.[102] [8, 11]

Sans ce texte, même les gurus ne peuvent comprendre le mantra de khecari. C'est pourquoi, ma chère, ce très très précieux texte doit être obtenu.
Tant que l'on ne possède pas ce texte, on devrait errer autour de la Terre pour se le procurer.

Par conséquent, le yogi, ô Déesse, devrait constamment vénérer Śiva, le reconnaître comme celui qui octroie les fruits de la pratique de khecari mudra, comme l'auteur de ce texte, et le dispensateur de la pratique[103].
J'ai enseigné bien des tantras, ô Déesse, toi qui est vénérée par les Dieux, dans lesquels le siddhi de khecari, qui détruit la mort, n'est pas décrit.

En raison de ma passion pour toi, je décris ici tout ce qui doit être connu sur khecari. Par conséquent le yogi doit se procurer cet incroyable texte que j'ai composé. Il n'est pas public et doit être tenu secret, ô grande

---

[101]Il est ici fait référence à l'importance du *guru* comme vecteur de *melaka*. Comme je l'ai développé dans cet écrit, je n'ai pas encore eu l'occasion de rencontrer un *guru* et je considère que certains stades de *melaka* m'ont été offert directement par la *Yogini*. Certains stades uniquement car je ne maîtrise pas *khecari*. Cette contradiction apparente peut se comprendre si l'on considère le *guru* comme quelqu'un qui va permettre à la *Yogini*, au Divin, de venir instruire le pratiquant. Simplement je n'ai pas encore eu besoin d'un *guru* pour que les transmissions me soient offertes. Loin de moi l'idée et la prétention que je puisse me passer de *guru*, j'ai eu de nombreux enseignants de yoga, simplement je constate que jusqu'à présent, la transmission de *khecari* n'est pas passée par un *guru* "physique".

[102]Comme illustré à plusieurs reprises au cours de cet écrit, de nombreux textes traditionnels nous apprennent que *khecari* permet de vaincre la mort. Ce vers nous éclaire: vaincre la mort correspondrait au fait de sortir du *samsara*, le cycle des renaissances. Une façon de faire pour le candidat à la vie éternelle serait de maîtriser *khecari*. Une étape importante d'un point de vue technique, anatomique, est de libérer la langue de son frein. Il est intéressant de noter que le frein de la langue se nomme en sanskrit *bandhamrityur* (M07, note 230; Vigne, 2013), littéralement le lien (*bandhanam*) de la mort (*mrityur*). Tant que le frein est en place, le yogi reste lié à la mort, c'est à dire au cycle des renaissances, car ce frein ne lui permet pas la maîtrise de *khecari* (voir cependant la discussion sur ce point page 43). Libérer sa langue correspondrait donc à une étape préliminaire pour éventuellement maîtriser *khecari*, à l'occasion d'une future naissance, comme nous venons de le lire.

[103]Cela peut sembler en désaccord avec le fait que, comme évoqué à plusieurs reprises dans cet écrit, c'est la Déesse qui instruit et guide le pratiquant dans *khecari*. Cependant, comme évoqué dans la note 58 page 30, le Dieu est uniquement un principe statique et c'est via sa *Śakti* qu'il peut manifester sa puissance.

Déesse.

Celui qui a obtenu ce texte ne devrait pas le proclamer à d'autres. Après mûre réflexion, il peut être transmis à ceux qui vivent sur ce chemin. Celui qui rend ce texte public à n'importe qui sera rapidement dévoré par les Yoginis, ô Déesse, sur ordre de Śiva.
L'homme sage devrait protéger ce livre. Je suis moi-même le guru de celui qui se trouve en possession de ce texte, ô Déesse." [12, 18]

Work in progress ... this is a huge piece of work ... stay tuned and ask me !
Any feedback very welcome !!

Je rendrais disponible la suite de la traduction petit à petit, sur les liens suivants:
https://www.facebook.com/khecharimudra/
http://yoga-en-provence.com

Om Namah Śivaya !