

SANSKRITAM SUKHAM



Bhairava, Népal, XVIIe siècle

1/ Le VijñānaBhairava

« Le discernement de Bhairava », la Réalité ultime, tel est le sens du texte dont nous allons étudier quelques versets. C'est l'un des fleurons du Śivaïsme du Cachemire, non duel et tantrique dans ses voies et pratiques, datant du 7ème ou 8ème siècle de notre ère. Dans ce Tantra initiatique, Śiva révèle à son Énergie Śakti qui l'interroge, la profonde Science mystique par laquelle on peut Le connaître.

Ce livre décrit 112 *dhāraṇā* ou pratiques de concentration, chacune représentant une porte, une ouverture (*mukha*) pour ce retour à l'Un, à la Conscience universelle indifférenciée, appelée Bhairava (le Terrible), mais aussi le Cœur (*hṛt*), le nectar d'immortalité, le lieu suprême de Śiva...

2/ Différentes étapes jalonnent le processus de pénétration dans le Cœur vibrant de Śiva-Bhairava :

Une parfaite intériorisation sur des supports éminemment variés, qui doivent disparaître rapidement ; l'effacement total de l' égo, du mental ; la réalisation de l'état indifférencié (*nirvikalpa*). Tout cela prépare, au cœur du yogin, l'émergence et l'éveil de la Conscience universelle *Cit*, dans la paix et la félicité.

Les premières *dhāraṇā* portent sur le *Prāṇa*, sous ses deux aspects : le Souffle universel (*prāṇana*), Énergie vitale cosmique évoluée directement de la Conscience créatrice, et la force vitale individuelle que véhicule l'air de la respiration, par les réseaux et les plexus nerveux (*nāḍī*).

Dans le corps, le *prāṇa* sert de pont, de lien, entre l'énergie physique et l'énergie subtile, mentale et psychique. Ainsi, en contrôlant le *prāṇa* on contrôle le mental, et réciproquement. C'est un support intime très précieux.

Immersion dans les textes sanskrits avec Dīpa

3/ Découvrons la *dhāraṇā* 25 :

**Maruto 'ntar bahir vāpi viyadyugmāni
vartanāt /**

**Bhairavyā bhairavasyetthaṃ bhairavi
vyajyate vapuḥ //**

Par la concentration ininterrompue (*vartanāt*) sur le couple des espaces vides (*viyad+yugmāni*) du souffle interne (*marutas antar*) et du souffle externe (*bahir vā api*), ainsi, ô Bhairavī (*itthaṃ bhairavi*), la forme merveilleuse (*vapuḥ*) de Bhairava et de Bhairavī (*bhairavyāḥ bhairavasya vā api*) sera révélée (*vyajyate*).

La respiration est ici en jeu : le souffle expiré, *prāṇa*, part du cœur et se repose à l'extérieur, dans le lieu appelé *dvādaśānta*, correspondant à douze largeurs de doigts, à partir du nez ; le souffle inspiré, *apāna* ou *jīva*, parcourt le chemin inverse, prenant fin au cœur, le *dvādaśānta* interne. On doit observer que les valeurs attribuées habituellement aux mots *prāṇa* et *apāna* sont ici inversées. C'est un autre point de vue, celui du Śivaïsme.

Le but est de prendre conscience, profondément, de ces espaces, et de s'exercer à la rétention, c'est-à-dire à la suspension du souffle (*kumbhaka*), après chaque mouvement d'inspir ou d'expir. Dans l'instant, il faut se concentrer sur les espaces vides (*vijyat*) : le vide interne, au niveau du cœur, assimilé à Śiva, et le vide du *dvādaśānta* extérieur, qui représente Śakti.

Par cette attention, sans tension et sans faille, sur ces deux espaces vides, libres de toute pensée, désir, ou objet, le yogin goûte un moment de paix et de bonheur. Mais en rendant la pratique plus intense, les souffles, expérimentés comme séparés, finissent par s'harmoniser, s'unifier. Ce qui se vivait à l'extérieur s'intériorise, et les deux espaces vides fusionnent au centre (*madhya*), ainsi que les deux souffles qui deviennent *udāna*, souffle qui élève.

Cette énergie verticale, empruntant le canal médian (*suṣumnā*) et se projetant dans le *dvādaśānta* du haut de la tête, entre dans le *brahmarandhra*, la fissure de brahman. C'est là que s'accomplit l'union de Bhairava et Bhairavī, procurant au yogin la révélation suprême de Bhairava.

Cette *dhāraṇā* présente une pratique de base, à fort potentiel, car elle prépare l'ascension de *kuṇḍalinī śakti*, dont il sera question dans les versets suivants.

Maṅgalam ! TATSAT ! Dīpa.

Contact : www.sanskritam-sukham.com