



## voie de l'écoute

# EXTRAITS DU HATHA-YOGA-PRADÎPIKA

### Chapitre 1-10

Le Hatha-yoga est un refuge, tel une cellule, pour ceux qui sont affligés par toutes sortes de souffrance. Le Hatha-yoga est comme la tortue qui soutient les mondes pour ceux qui pratiquent toutes formes de Yoga.

### Chapitre 1-12

Celui qui désire pratiquer le Yoga doit se mettre au centre d'une petite cellule isolée, sans pierre, ni eau, ni feu, ayant la dimension dans son rayon d'un arc, dans un pays bien gouverné, qui soit exempt de catastrophes et de conflits, dans lequel la loi est observée et où les aumônes sont prodiguées avec largesse.

### Chapitre 1-15 et 16

Il y a six causes qui rendent inefficace la pratique du Yoga: une nourriture trop abondante, des efforts trop violents, les bavardages inutiles, l'observation d'obligations religieuses particulières, les relations avec les gens, l'inconstance. Le Yoga réussit parfaitement grâce à six qualités: la détermination inébranlable, l'ardeur, la persévérance, la connaissance du réel, la certitude, l'abandon de la fréquentation des gens.

### Chapitre 1-56

les âsana, les divers types de kumhaka, la pratique des mûdra, l'écoute attentive du son intérieur: ceci est l'ordre dans lequel les exercices doivent être exécutés dans le Hatha-yoga.

### Chapitre 1-59 et 60

La nourriture amère, acide, piquante, salée, qui surchauffe le corps, la verdure, la soupe de farine d'avoine acide, l'huile de sésame, les graines de sésame, la moutarde, les boissons fermentées, les poissons, la viande à commencer par celle de la chèvre, le lait caillé, le petit lait, la variété de légumes dits kulattha (pois dolique), les jujubes, les gâteaux de sésame, l'ail, sont contre-indiqués.

On doit savoir qu'il y a des aliments contraires pour un yogi: les plats réchauffés, ce qui sec (sans ghee), trop salé, acide, avarié, les légumes en trop grande quantité, doivent être évités.

### Chapitre 1-66

Ce n'est ni le fait de s'habiller en yogi, ni le fait de parler du Yoga qui est la cause de la réalisation finale, mais c'est bien la pratique et elle seule qui est cause de cette réalisation. Ceci est vrai, sans aucun doute.



## voie de l'écoute

### Chapitre 2-2 et 3

Quand la respiration est instable, le mental est instable; quand la respiration est stable, le mental est stable et le Yogi atteint l'immobilité. C'est pourquoi l'on doit maîtriser la respiration.

On dit qu'il y a de la vie dans le corps tant qu'il y a le souffle vital; la mort correspond au départ du souffle vital: c'est pourquoi il faut enfermer le souffle vital.

### Chapitre 2-76 à 78

Le Râja-yoga ne réussit pas sans le Hatha-yoga, pas plus que le Hatha-yoga sans le Râja-yoga; c'est pour cela qu'on les pratique ensemble jusqu'à la réalisation finale.

A la fin de la rétention du souffle réalisée grâce au kumbhaka le mental doit être sans support: en fait, au moyen de cette pratique, on se hisse au niveau du Râja-yoga.

Les indices du succès dans le Hatha-yoga sont la minceur du corps, le teint lumineux, l'audition du son intérieur, une vision extrêmement claire, la santé, le contrôle du sperme, l'accroissement du feu intérieur et le nettoyage complet du circuit des nâdî.

### Chapitre 4-6 et 7

Quand le souffle a disparu et que le mental est absorbé immobile à l'intérieur, une unité de vibration – s'apparentant à une saveur unique et immobile – se produit: elle est appelée Samâdhi.

Cette immobilité, cette union entre le Soi Universel et le Soi Individuel qui éclôt quand se produit la cessation de toutes les activités mentales est nommée Samâdhi.

### Chapitre 4-21

Celui qui a immobilisé le souffle a également immobilisé le mental. Celui qui a immobilisé le mental a également immobilisé le souffle.

### Chapitre 4-62

C'est par le renoncement de la perception de tout objet de connaissance que le mental se dissout. Quand cette dissolution se maintient l'isolement final se produit.



## voie de l'écoute

### Chapitre 4-110 à 112

Celui dans lequel le mental n'est ni endormi ni éveillé, qui est libre de souvenirs et d'oubli, qui ne meurt ou ne vit est en vérité un être libéré;

Le Yogi immergé en Samâdhi ne distingue plus ni chaud ni froid, ni douleur ni plaisir, ni honneur ni déshonneur.

Celui qui au centre de lui-même se trouve dans un état de veille mai semble endormi, qui n'a plus ni inspiration ni expiration, est certainement un être libéré.