

# Le Pratyabhijnahridayam

Traduit par **DIDIER JORAND**

N° 1 – La suprême *CHITTI*, dans son indépendance et sa liberté absolue est la cause des pouvoirs de l'univers.

N° 2 – Par le pouvoir de son être propre, elle déploie l'univers sur son propre écran.

N° 3 – L'univers est manifesté (et expérimenté) à cause de la différenciation et l'adaptation réciproque entre les sujets et les objets.

N° 4 – Quand *Chitti* se contracte, elle devient le *JIVA* (sujet individuel) et a pour forme l'univers.

N° 5 – *Chitti*, elle-même, descend de l'état de conscience cosmique pour devenir le mental qui se contracte lui-même en fonction des objets qu'il perçoit.

N° 6 – L'illusion du connaisseur est la nature de *Chitta*.

N° 7 – Et bien qu'elle soit une, *Chitti* devient double, triple, quadruple et de la nature des sept constituants.

N° 8 – Les différentes positions des systèmes de philosophie sont uniquement les différents rôles qu'assume le SOI.

N° 9 – C'est parce que la *Shakti* suprême se limite, que le Soi qui est toute conscience devient un individu limité enchaîné à la roue du devenir.

N° 10 – Même à l'état individuel, le Soi accomplit ses cinq grandes fonctions.

N° 11 – Ce sont : l'émanation, le maintient, la grâce, l'absorption et la dissolution.

N° 12 – Être un transmigrant signifie que l'on est tenu en illusion par le propre pouvoir du Soi, à cause de l'ignorance que l'on est l'acteur des cinq grandes fonctions.

N° 13 – En ayant conscience de cela (que le Soi est l'acteur des cinq actions) *Chitta* par un mouvement d'involution redevient *Chitti* en s'élevant au niveau de la Conscience infinie.

N° 14 – Le feu de *Chitti*, quand il descend au stade inférieur, bien que couvert (par le voile de *maya*), brûle partiellement le combustible du connu.

N° 15 – En acquérant le pouvoir inhérent à *Chitti*, le chercheur assimile l'univers à lui-même.

N° 16 – Quand la béatitude de *Chit* est atteinte, la conscience et la pure lumière du Soi fusionnent pendant que le corps est vécu. Cet état est celui du *Jivanmukta*.

N° 17 – Par le déploiement de la *Kundalini* dans la *Sushumna*, on obtient la béatitude de *Chit*.

N° 18 – Les moyens de libérer la *Kundalini* sont : la dissolution de la dualité, la contraction et le déploiement de l'énergie, la maîtrise d'*Ida* et *Pingala*, la méditation sur les extrémités, etc..

N° 19 – En *Vyutthana* qui est plein à la suite du *Samadhi*, il y a la réalisation d'un *samadhi* permanent en identifiant notre complexe psycho-somatique au Soi.

N° 20 – [Quand cela est réalisé] Il en résulte l'absorption dans le pur JE dont l'essence est toute faite de Lumière et d'Amour et qui possède le pouvoir du grand *mantra*. Là, se réalise aussi la maîtrise sur le groupe des Déités de la conscience responsable des émanations et des résorptions de l'univers.

Telle est la nature de Shiva.

***Centre de Yoga Intégral***

*27, rue de gerland*

*39300 Cize*

*Tél.: 03 84 52 17 2*