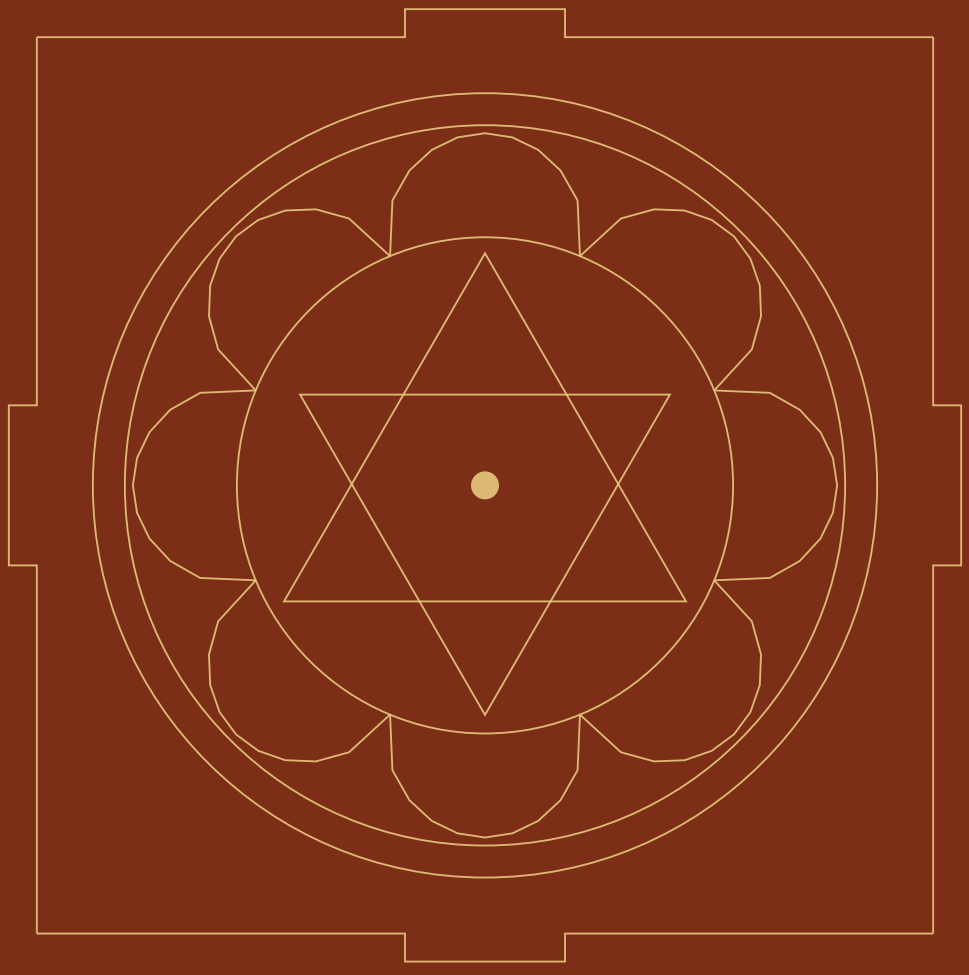
TEXTES SACRÉS

La Gheraṇḍa Saṃhitā expliquée

Les sept leçons du yoga du pot : six purifications, trente-deux postures, vingt-cinq sceaux, huit rétentions du souffle, trois méditations, avec les versets clés en sanskrit et notre propre traduction



घेरण्ड

gheraṇḍa

YOGIDE

Extrait gratuit

Sommaire

Avant de commencer 3

- La numérotation du texte 4
- Comment utiliser ce livre 4

Chapitre 1. Le yoga du pot : le texte et ses sept moyens 5

- Un dialogue 5
- Date et auteur 5
- Le pot qu'il faut cuire 5
- Les sept moyens 6

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Avant de commencer

Vers 1700, dans un court texte sanskrit, un maître nommé Gheraṇḍa répond à son disciple Caṇḍakāpāli, venu à son ermitage lui demander « le yoga du pot ». La réponse remplit sept leçons : six actions de purification, trente-deux postures, vingt-cinq sceaux, le retrait des sens, la maîtrise du souffle avec ses huit rétentions, trois sortes de méditation et six sortes d'absorption. C'est le plus systématique des manuels classiques de haṭha, celui qui donne la plus longue liste de postures, et celui qui présente le plus clairement le yoga comme une suite de moyens, chacun avec son fruit.

La Gheraṇḍa Saṃhitā (घेरण्डसंहिता) est moins célèbre que la Haṭha Yoga Pradīpikā, mais elle est à certains égards plus proche de la manière dont on enseigne le yoga aujourd'hui : elle commence par le corps, compte les postures, décrit les sceaux et le souffle avec précision, et se termine par la méditation sur une divinité choisie et sur la lumière. Ce livre la lit leçon par leçon.

Il fait quatre choses.

D'abord, il situe le texte : sa date, sa forme, sa dette envers la Pradīpikā, et les sept moyens qui l'organisent.

Ensuite, il lit chacune des sept leçons, avec les versets clés en sanskrit et notre propre traduction, un tableau pour chaque liste (les actions de purification, les 32 postures, les 25 sceaux, les 8 rétentions), et un commentaire honnête : ce que dit le texte, ce qu'il promet, et comment on peut le pratiquer aujourd'hui.

Puis il sépare clairement ce qui peut se pratiquer avec un livre et ce qui ne le peut pas. Le texte décrit des techniques de purification (avaler une bande de tissu, laver le côlon, aspirer de l'eau par le nez et la rejeter par la bouche) et des sceaux (comme l'étirement de la langue) qu'il dit lui-même devoir être tenus secrets et appris d'un maître. Nous les décrivons avec les mots du texte, pour le comprendre, et nous n'en enseignons aucun.

Enfin, il donne une pratique des sept moyens à la maison, sûre et complète, en quarante-cinq minutes.

> **À propos des traductions.**
>
> Toutes les traductions de versets sanskrits de ce livre ont été écrites pour Yogide à partir du texte sanskrit. Elles ne sont ni copiées ni adaptées d'une traduction moderne publiée. La traduction anglaise de Srisa Chandra Vasu (1914-1915) est dans le domaine public et n'est citée que pour comparer la numérotation.

> **La santé d'abord.**
>
> La Gheraṇḍa Saṃhitā contient des pratiques dangereuses sans maître : avaler une bande de tissu, laver l'estomac ou le côlon, aspirer de l'eau par le nez, les longues rétentions du souffle, les inversions, l'étirement de la langue. Ne les pratiquez pas d'après ce livre ni d'après aucun livre. La pratique à la maison du chapitre 10 n'en contient aucune. Parlez-en à votre médecin avant toute pratique du yoga si vous êtes enceinte, si vous avez une maladie cardiaque, une tension trop haute ou trop basse, un

glaucome, une épilepsie, une hernie, une opération récente ou un trouble psychiatrique. Numéros d'urgence : 15 ou 112 (France), 112 (Belgique et Union européenne), 144 ou 112 (Suisse), 911 (Canada).

La numérotation du texte

Nous suivons le texte sanskrit de GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages), saisi par Peter Thomi d'après son édition (Wichtrach, Institut für Indologie, 1993), version du 31 juillet 2020. Dans ce fichier, le verset d'hommage initial porte le numéro 1.0, et les leçons comptent 60, 45, 100, 18, 99, 23 et 23 versets. La traduction anglaise de Srisa Chandra Vasu (Sacred Books of the Hindus, 1914-1915, domaine public) regroupe souvent deux versets sous un seul numéro ; nous le disons quand cela compte. Quand le fichier de GRETIL contient une coquille évidente, nous la corrigeons dans le verset cité et nous le signalons.

Comment utiliser ce livre

Lisez d'abord le chapitre 1 ; puis une leçon par jour. Pratiquez la séance à la maison du chapitre 10 dès la première semaine ; ses éléments sont présentés en chemin. Notre livre Le hatha yoga : la pratique traditionnelle complète met la Gheraṇḍa à côté de la Pradīpikā et donne trois séances complètes de hatha ; La Hatha Yoga Pradipika expliquée lit l'autre grand manuel verset par verset.

Chapitre 1. Le yoga du pot : le texte et ses sept moyens

Un dialogue

Le texte s'ouvre sur la même image que la Pradīpikā : le haṭha yoga est un escalier vers le rāja yoga (GS 1.0 reprend HYP 1.1 presque mot pour mot). Puis la scène : Caṇḍakāpāli se rend à la hutte de Gheraṇḍa, s'incline avec humilité et dévotion, et demande le yoga du pot (ghaṭastha-yoga), cause de la connaissance de la réalité (GS 1.1-2). Gheraṇḍa répond par un enseignement que tout élève du yoga peut emporter avec lui :

GS 1.4

नास्ति मायासमः पाशो नास्ति योगात्परं बलम् । न हि ज्ञानात्परो बन्धुर्नाहंकारात्परो रिपुः ॥

nāsti māyāsamaḥ pāśo nāsti yogāt paraṃ balam / na hi jñānāt paro bandhur nāhaṃkārāt paro ripuḥ

Traduction. Il n'est pas de lien semblable à l'illusion, pas de force plus grande que le yoga, pas d'ami plus grand que la connaissance, pas d'ennemi plus grand que le sentiment du « je ». (Notre traduction ; même numéro chez Vasu.)

GS 1.5

अभ्यासात्कादिवर्णादिर्यथा शास्त्राणि बोधयेत् । तथा योगं समासाद्य तत्त्वज्ञानं च लभ्यते ॥

abhyāsāt kādivarṇāder yathā śāstrāṇi bodhayet / tathā yogaṃ samāsādya tattvajñānaṃ ca labhyate

Traduction. De même qu'en pratiquant les lettres qui commencent par « ka » on arrive à comprendre les traités, de même, en s'engageant dans le yoga, on obtient la connaissance de la réalité. (Notre traduction.)

La comparaison est précise et modeste : le yoga s'apprend comme la lecture, lettre après lettre, avant de donner la compréhension.

Date et auteur

On ne sait rien de Gheraṇḍa ni de Caṇḍakāpāli en dehors du texte. Les chercheurs datent en général la Gheraṇḍa Saṃhitā de la fin du XVIIe ou du début du XVIIIe siècle, après la Pradīpikā (XVe siècle), à laquelle elle emprunte des versets et des idées. Elle a été imprimée et traduite à la fin du XIXe et au début du XXe siècle ; la traduction anglaise de Srisa Chandra Vasu (1914-1915) l'a fait largement connaître.

Le pot qu'il faut cuire

GS 1.8

आमकुम्भ इवाम्भःस्थो जीर्यमाणः सदा घटः । योगानलेन संदह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ॥

āmakumbha ivāmbhaḥstho jīryamāṇaḥ sadā ghaṭaḥ / yogānalena saṃdahya ghaṭaśuddhiṃ samācaret

Traduction. Comme un pot d'argile crue posé dans l'eau, le corps s'use sans cesse. En le cuisant dans le feu du yoga, il faut purifier le pot. (Notre traduction ; même numéro chez Vasu.)

Le corps est un pot (ghaṭa) : il naît des actions bonnes et mauvaises, et tourne avec elles comme une roue à eau mue par des bœufs, en haut et en bas, de la naissance à la mort (GS 1.6-7). Non cuit, il se dissout ; cuit par la pratique, il devient solide. C'est tout le programme du texte.

Les sept moyens

GS 1.9

शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम् । प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं च घटस्थं सप्तसाधनम् ॥

śodhanaṃ dṛḍhatā caiva sthairyaṃ dhairyaṃ ca lāghavam / pratyakṣaṃ ca nirliptaṃ ca ghaṭasthaṃ saptasādhanam

Traduction. La purification, la fermeté, la stabilité, le calme, la légèreté, la perception directe et l'absence de souillure : tels sont les sept moyens du yoga du pot. (Notre traduction. Le fichier de GRETIL porte ghatasthaṃ , coquille pour ghaṭasthaṃ .)

GS 1.10

षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम् । मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धैर्यता ॥

ṣaṭkarmaṇā śodhanaṃ ca āsanena bhaved dṛḍham / mudrayā sthiratā caiva pratyāhāreṇa dhairyatā

Traduction. La purification vient des six actions ; la fermeté, de la posture ; la stabilité, des sceaux ; le calme, du retrait des sens ; (Notre traduction.)

GS 1.11

प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि । समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥

prāṇāyāmāl lāghavaṃ ca dhyānāt pratyakṣam ātmani / samādhinā nirliptaṃ ca muktir eva na saṃśayaḥ

Traduction. la légèreté, de la maîtrise du souffle ; la perception directe du Soi, de la méditation ; et de l'absorption, l'absence de souillure, qui est la libération même, sans aucun doute. (Notre traduction ; Vasu numérote ensemble 1.10 et 1.11.)

Leçon	Moyen	Sanskrit	Fruit (GS 1.10-11)
1	six actions de purification	ṣaṭkarma (षट्कर्म)	purification, śodhana
2	postures	āsana (आसन)	fermeté, dṛḍhatā
3	sceaux	mudrā (मुद्रा)	stabilité, sthiratā
4	retrait des sens	pratyāhāra (प्रत्याहार)	calme, dhairya
5	maîtrise du souffle	prāṇāyāma (प्राणायाम)	légèreté, lāghava
6	méditation	dhyāna (ध्यान)	perception directe, pratyakṣa
7	absorption	samādhi (समाधि)	absence de souillure, nirlipta

Comparée aux huit membres de Patañjali (YS 2.29), la Gheraṇḍa abandonne les restrictions et les observances éthiques comme membres séparés, ajoute la purification et les sceaux, et place le retrait des sens avant la maîtrise du souffle.

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu’elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d’inventé.

Le livre complet compte 29 pages.

Le retrouver ici : https://yogide.com/

Paiement unique, PDF immédiat.