

**Le Bhajan Yoga :**  
**Racines et contexte du Kundalini Yoga**  
**tel qu'enseigné par Yogi Bhajan**

par

**Rob Zabel**

## PRÉFACE

**D**ans l'histoire du yoga aux États-Unis, peu de personnages sont aussi controversés que Yogi Bajan. Ses enseignements se sont répandus comme une traînée de poudre dans le paysage des années 1970. Il s'est attiré la sympathie d'un vaste public de pratiquants, dont beaucoup considèrent son yoga Kundalini comme le moyen le plus sûr et le plus efficace d'avancement spirituel connu de l'humanité. Son succès a, à lui seul, fait plus pour la diffusion du sikhisme parmi les pratiquants occidentaux que toute autre personne, tandis que ses pratiques de yoga se sont retrouvées dans les universités, les hôpitaux et les studios du monde entier. Pourtant, sa vie privée a progressivement fait l'objet d'un examen plus approfondi à la suite de scandales, de livres révélateurs et de déconstructions universitaires de ses enseignements.

Un homme que beaucoup considéraient autrefois comme plus qu'humain est réexaminé par une société qui a énormément progressé dans ses valeurs et ses priorités depuis son arrivée en Occident en 1968. Pour beaucoup, cela a signifié une profonde période d'introspection et de réévaluation.

Cet article n'a pas pour but d'évaluer le caractère de Yogi Bajan, de répondre aux questions concernant les abus au sein de la communauté 3HO<sup>1</sup>, ou d'apporter une évaluation subjective aux questions d'efficacité de la pratique. Ce document n'a pas non plus l'intention de défendre ou d'attaquer la communauté qui continue à pratiquer les enseignements de cet immigrant punjabi multi-facettes, devenu une célébrité du yoga.

Au contraire, les enseignements eux-mêmes, connus sous le nom de *Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bajan* (KYATBYB), seront examinés en tant que pratique dans leurs dimensions politiques, historiques et religieuses, par rapport à d'autres mouvements du yoga postural moderne et à leurs précédents historiques, et par rapport à d'autres expressions du yoga sikh.

---

<sup>1</sup> La Healthy, Happy, Holy Organization (3HO) est l'organisation que Yogi Bajan a fondée en 1970 pour aider à la diffusion de ses enseignements, mais ce surnom a également été adopté de manière équivoque et étiquette pour décrire le groupe collectif des adeptes et des praticiens des enseignements de Yogi Bajan.

C'est dans cet esprit que cet article a été réalisé avec le soutien de l'organisation chargée de préserver et de diffuser les enseignements de Yogi Bhajan, le Kundalini Research Institute (KRI), par le biais d'une bourse de recherche accordée à l'Université Loyola Marymount de Los Angeles, CA. L'auteur n'a aucune relation préalable avec la communauté 3HO, le KRI ou Yogi Bhajan. Dans les pages qui suivent, les dimensions historiques des enseignements de Yogi Bhajan seront examinées, y compris certaines vues populaires sur les origines et la signification des pratiques. Cela inclut la contextualisation du yoga au sein des mouvements orthodoxes et hétérodoxes du sikhisme, l'examen de la diffusion historique des pratiques de yoga en Inde et en Occident, et la manière dont différents enseignants ont tenté de rendre l'ésotérisme acceptable pour un public occidental laïc.

Les influences de Yogi Bhajan - nommées ou non - seront explorées, et le travail d'autres auteurs critiques sera revu et corrigé lorsque de nouvelles informations seront disponibles<sup>2</sup>. Les nombreuses inspirations de Yogi Bhajan seront exposées en détail, y compris les diverses rivalités politiques et interpersonnelles qui ont pu façonner son parcours. En fin de compte, il est impossible de connaître l'esprit de Yogi Bhajan, mais les empreintes indélébiles du passé que l'on peut discerner serviront de point de départ à une meilleure compréhension des dimensions historiques de la pratique.

---

<sup>2</sup> La plupart des ouvrages pertinents sur Yogi Bhajan ont plus de dix ans et ont été écrits sans l'aide des ressources et des révélations qui ont été mises en lumière entre-temps.

## INTRODUCTION

En cherchant les racines du yoga Kundalini tel qu'il est enseigné par Yogi Bhajan, de nombreux problèmes intéressants - mais en aucun cas uniques - se posent. L'authenticité de ses enseignements est devenue un sujet de débat populaire parmi les yogis, les universitaires et les érudits de salon des médias sociaux. Ce qu'il a enseigné sous la rubrique du kundalini yoga, également connu sous le nom de *Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan* (KYATBYB), apparaît à première vue comme un amalgame de philosophies new-age, de spéculations théosophiques et de la contre-culture des années 1960, mélangé aux pratiques, nouvelles et renouvelées, du yoga physique.

Comme de nombreuses expressions modernes et new-age du mysticisme, les enseignements de Bhajan sont examinés et discutés avec un regard historique critique. Les questions d'authenticité sont devenues un sujet de fascination pour les politiques identitaires modernes, tant en Occident qu'en Orient, certains activistes revendiquant le yoga comme l'héritage exclusif de l'hindouisme et de l'Inde, et de nombreux praticiens trop zélés recherchant les lignées et les pratiques les plus anciennes et les plus reconnues qu'ils peuvent trouver, tout en rejetant tout ce qui n'est pas approprié et "blanchi". Ces tropes orientalistes du passé qui n'ont pas été examinés sont maintenant réévalués, même si l'industrie du yoga continue à vendre des tapis de yoga aux couleurs de l'arc-en-ciel et des pyramides d'huiles essentielles. Dans le même temps, des figures du monde du yoga autrefois fiables et appréciées, comme Swami Vishnudevananda, Swami Satyananda, Pattabhi Jois et d'innombrables autres, voient leur héritage réévalué à la suite de graves accusations de comportement inapproprié, tout comme Yogi Bhajan. Bien que le comportement personnel et les prédilections de ces enseignants ne soient pas au centre du présent ouvrage, il y a un certain nombre d'éléments à prendre en compte.

On ne peut nier que l'héritage de ces enseignants est façonné par des questions sociales plus larges sur le pouvoir qui méritent également d'être examinées. Le tableau historique de cette pratique se mêle facilement aux débats sur les questions importantes et émergentes de l'appropriation et de l'abus sexuel, ce qui fait de l'examen adéquat du KYATBYB une entreprise difficile et chargée d'émotion.

Lorsque nous nous plongeons dans une tradition comme KYATBYB, des mots comme authenticité et orthodoxie peuvent faire l'effet d'une hache essayant de faire le travail d'un scalpel. Les tentatives de peindre tout ce qui est lié à Yogi Bhajan avec le même pinceau large oblitèrent la nuance qui est essentielle à cet examen. Il n'y a aucun doute que ses enseignements et ses organisations sont nouveaux dans leurs emprunts et leurs inventions, mais cette nouveauté et cette appropriation sont en même temps une marque constante de presque chaque yoga et mouvement spirituel en Occident, si ce n'est historiquement en Inde aussi. C'est à la fois l'influence de la modernité et la construction de la lignée qui façonnent ce curieux amalgame pour Bhajan, comme cela a été le cas pour Vivekananda, Yogananda, Krishnamacharya, Krishnamurti et d'innombrables autres enseignants et gourous pour atteindre de vastes publics occidentaux. Comme ses nombreux contemporains, il y a peu de raisons de croire que Bhajan n'était rien moins qu'authentique dans sa croyance dans les enseignements et les pratiques dont il s'occupait. Comme d'autres études l'ont conclu, il semble que simultanément "Yogi Bhajan n'était pas seulement un sikh et un yogi, mais aussi un leader charismatique de ce qui était sans aucun doute un nouveau mouvement religieux"<sup>3</sup>. La pratique elle-même est en fin de compte une tapisserie complexe que même le tisserand ne pouvait vraisemblablement pas démêler. Une tapisserie qui a commencé avant même que Bhajan ne soit né.

---

<sup>3</sup> Lafontaine, Juan Francisco, *3HO à la lumière de l'expérience*, p.30

## L'HOMME, LE MYTHE

Lorsque Yogi Bhajan est décédé d'une insuffisance cardiaque en 2004 à l'âge de 75 ans, il était devenu une célébrité incontestable du monde spirituel, avec des adeptes dans le monde entier.

Sa notice nécrologique, publiée dans le journal indien *The Tribune*, résume sa vie en termes élogieux :

« Pionnier et premier à enseigner publiquement le kundalini yoga, lorsqu'il est arrivé en Occident en 1968, il a annoncé qu'il était venu en Occident "pour créer des enseignants, pas pour gagner des étudiants".

Sikh dévoué, son inspiration et son exemple ont incité des milliers de personnes à adopter le mode de vie sikh. Grâce à ses efforts personnels, le dharma sikh a été légalement constitué et officiellement reconnu comme une religion aux États-Unis en 1971. En 1971, en reconnaissance de son impact extraordinaire sur la diffusion du message universel du sikhisme, le président de la SGPC de l'époque, Sant Charan Singh, l'a nommé Siri Singh Sahib, autorité religieuse et administrative principale pour l'hémisphère occidental. Akal Takht lui a confié la responsabilité de créer un ministère sikh en Occident. Il a été honoré du titre de Bhai Sahib par Akal Takht en 1974.

Né Harbhajan Singh Puri le 26 août 1929, dans la partie de l'Inde qui est devenue le Pakistan en 1948, il est le fils d'un médecin. Il a passé sa jeunesse à Dalhousie et a fréquenté une école catholique de couvent. Lorsqu'il est devenu citoyen américain en 1976, Yogi Bhajan a légalement changé son nom en Harbhajan Singh Khalsa Yogiji. Alors qu'il n'avait que huit ans, il a commencé sa formation yogique avec un professeur éclairé, Sant Hazara Singh, qui l'a proclamé maître du kundalini yoga. »<sup>4</sup>

Une grande partie de la vie de Yogi Bhajan a été vécue sous le regard du public. Depuis son arrivée aux États-Unis, le charismatique yogi a attiré des foules de fidèles qui ont géré ses institutions, absorbé ses enseignements et documenté presque tous les cours et conférences publics qu'il a donnés. Pourtant, son existence avant 1968 reste largement nébuleuse et inaccessible, communiquée de manière éparse par des anecdotes instructives dispersées dans son immense catalogue d'enseignements. Un mélange de figures célèbres et mystérieuses composent le répertoire de sources citées par Yogi Bhajan, d'un illustre saint homme sikh à un gourou hindou politiquement actif, en passant par l'insaisissable Hazara Singh que Yogi Bhajan a finalement loué par-dessus tout. En outre, Yogi Bhajan a raconté l'histoire de nombreux enseignants qu'il n'avait connus que brièvement et dont il n'avait appris qu'une seule pratique.

---

<sup>4</sup> Singh, Prabhjot. "Yogi Bhajan - un croisé infatigable". *Tribune News Service*. 7 Octobre 2004.

Outre Hazara Singh, les indices les plus importants qu'il a donnés sur son passé sont les noms de Sant Virsa Singh, Dhirendra Brahmachari, Swami Sivananda et Swami Dev Murti.

C'est à partir de ces nombreuses sources que le phénomène connu sous le nom de « Kundalini Yoga As Taught By Yogi Bhajan » a pris sa forme unique. Et pourtant, les enseignements n'ont jamais été présentés comme sa propre création, mais plutôt comme faisant partie d'un concept plus large du Kundalini Yoga qui était ancien et multiforme. Les interactions de ces influences sur Yogi Bhajan, alors qu'il tentait d'apporter sa compréhension du yoga à l'Occident, ont formé quelque chose de simultanément nouveau et ancien. Comme beaucoup d'écoles de yoga modernes, celle de Bhajan se vantait d'avoir de hautes références, mais contrairement à toute autre école de l'époque, son "yoga aquarien" négociait un espace nouveau aux interstices du nouvel âge et du sikhisme khalsa, le yoga étant le lien improbable qui les unissait.

## **LA CONSTRUCTION DE LA LIGNÉE**

Il existe une idée reçue selon laquelle le sikhisme est par définition incompatible avec le yoga, en particulier le *haṭha* et toute expression du tantra. Pour de nombreux détracteurs de Bhajan, c'est cette transgression par-dessus tout qui fait de lui un apostat et un faux sikh. Ce seul fait est généralement considéré comme un motif de rejet de son authenticité. Dans le même temps, les praticiens du yoga tantrique issus des traditions hindoues et bouddhistes affirment souvent qu'il y a incompatibilité entre la doctrine sikhe et la pratique du yoga, y compris les nationalistes hindous qui revendiquent le yoga comme une culture hindoue, pour diverses raisons sociopolitiques. Pour cette raison, toute prétention de Bhajan à être un détenteur de lignée dans un ordre authentique de pratiquants sikhs du *kuṇḍalinī* yoga a été remise en question et largement rejetée à ce jour. En réalité, il existe une myriade de raisons d'approfondir la question.

Les pratiques populaires telles que le yoga sont notoirement sujettes à la diffusion au sein des religions de l'Inde, traversant les lignes bien tracées entre les traditions et trouvant leur place auprès de tout public qui les considère comme efficaces. Lorsque l'on tente de déterrer l'hypothétique ligne droite et indélébile appelée lignée qui relie un passé idéalisé à notre moment présent, un peu comme on examine la structure d'une plante vivante, on ne trouve pas une racine unique qui alimente le puissant peuplier, mais un réseau complexe qui peut difficilement être sondé. En fait, la croissance d'un mouvement spirituel, tout comme celle d'une plante, s'étend à la fois vers le haut et vers le bas à partir du véritable point d'origine (la graine ou le fondateur). Quelle que soit la nouveauté d'une tradition, il existe toujours un lien revendiqué avec un héritage plus ancien, souvent "perdu dans notre ère d'ignorance".<sup>5</sup> Lorsqu'une tradition s'établit, ses racines s'accrochent à des précédents, qu'ils soient réels ou imaginaires. Une graine, même après avoir grandi en un tronc puissant, continuera à se ramifier dans de nouvelles directions, tout comme les racines s'enfoncent plus profondément dans le sol. Au fur et à mesure que les branches et les racines s'étendent, certaines sont tordues, d'autres tronquées, et beaucoup d'entre elles sont décomposées depuis si longtemps que leur ancienne présence n'est plus détectable. C'est certainement le cas du yoga comme du sikhisme : des amalgames complexes de philosophies, pratiques, traditions et réformes divergentes. Les sources sont nombreuses, tout comme leurs formes dans le présent.

Qui était Yogi Bhajan ? Qui étaient ses professeurs ? Le Kundalini Yoga qu'il enseignait venait-il d'une tradition ancienne, du new-age, ou d'un tout autre endroit ? Ce yoga est-il hindou ? Est-il religieux ? Des questions similaires ont été posées à propos de tous les mouvements populaires de yoga et de méditation qui ont atteint l'Occident, à commencer par le néo-Vedānta de

---

<sup>5</sup> Une explication fourre-tout populaire pour les problèmes du monde parmi les yogins.

Vivekananda, le Kriya Yoga de Paramahansa Yogananda, le Vinyasa Yoga de Krishnamacharya et la Méditation transcendantale de Maharshi Mahesh Yogi. Chacun de ces systèmes a une mystique mystérieuse à sa base. Parfois mythiques, comme l'immortel Babaji du Kriya Yoga, parfois historiques, comme le professeur de Vivekananda, Ramakrishna, et souvent entre les deux, comme le professeur himalayen inconnu et non vérifié de Krishnamacharya, Rammohan Brahmachari.

Tous ces systèmes yogiques étaient probablement les produits de l'innovation et simultanément des tentatives de préserver la tradition, voire l'identité culturelle<sup>6</sup>. Ces efforts sont une réaction culturelle habituelle face à une modernité toujours plus envahissante, où l'identité est constamment rétablie dans des contextes nouveaux et plus larges<sup>7</sup>.

Certaines innovations s'écartent radicalement des traditions, et des approches hétérodoxes se sont développées dans une forme de protestantisme conscient (comme aux origines mêmes du bouddhisme et du sikhisme). D'autres systèmes développent leurs traits distinctifs progressivement au fil des générations, s'éloignant de l'orthodoxie au fil du temps. Certains, comme les Udāsīs, dont nous parlerons plus loin, peuvent même trouver que la prétendue orthodoxie a innové et s'est remodelée autour d'eux. L'orthodoxie est, après tout, un terme plastique façonné par les conventions émiques.

Les changements qui conduisent ces mouvements peuvent provenir de différentes sources, notamment :

---

<sup>6</sup> Les enseignements de Yogi Bhajan pourraient sans doute être interprétés comme une tentative de préserver des éléments de la culture du Pendjab en les introduisant en Occident, en particulier les pratiques qui disparaissaient chez les Sikhs du Pendjab après la partition

<sup>7</sup> Un objectif notable de nombreuses réformes hindoues, telles que celles issues de la communauté Bhadrakal au Bengale, inspirées en partie par le regard critique des Européens de l'ère victorienne, était la modernisation et la démythification des traditions ésotériques afin de les préserver et de les diffuser à de nouveaux adeptes sous forme de mouvements missionnaires. De nombreuses pratiques ont été "nettoyées", y compris celles qui étaient considérées comme corrompues, comme le haṭha yoga. Ces réformes ont donné naissance à l'Arya et au Brahma Samaj, au Ramakrishna Math et à la Self-Realization Fellowship, entre autres, qui ont tous fait des efforts notables pour rendre leurs enseignements plus accessibles au public occidental judéo-chrétien en condamnant les hindous "arriérés" pour leurs "croyances superstitieuses". On pourrait dire que le mouvement Singh Sabha est un analogue de ce phénomène au sein du sikhisme.

- Intégration - apport d'idées provenant de systèmes disparates, parfois dans un syncrétisme mutuel, et parfois par l'appropriation d'un groupe par un autre.
- Innovation - les découvertes inévitables de l'expérimentation par les praticiens, qui peuvent inclure le comblement de lacunes dans des enseignements plus anciens ou des nouveautés complètes.
- Révélation - de nombreux enseignants racontent avoir eu des visions de maîtres ascensionnés ou de divinités de qui ils ont reçu des techniques, des mantras, des connaissances et des initiations spéciales. Cela permet souvent de considérer les innovations comme des réformes orthodoxes, émanant d'une figure fondatrice d'une tradition.

La propension à l'invention est tellement universelle que les spécialistes des sciences religieuses

James Lewis et Olav Hammer affirment :

« Dans le domaine de la religion [...] les traditions historiquement vérifiables coexistent avec les innovations récentes, dont les origines sont faussement projetées dans le temps. En fait, la tendance à inventer d'anciennes lignées historiques semble particulièrement répandue dans le monde de la religion. Les observateurs de la scène New Age contemporaine, par exemple, peuvent être frappés par l'habitude de nombreux livres et sites web d'attribuer des centaines, voire des milliers d'années d'histoire à des pratiques et des idées qui, selon les normes habituelles de l'historiographie séculaire, ne remontent pas plus loin que les années 1970 et 1980. [...] l'invention de traditions sacrées semble être un motif permanent de l'histoire religieuse. »<sup>8</sup>

Même si la pousse s'élève vers le soleil, la graine d'une tradition doit inévitablement envoyer ses racines au-delà d'elle-même pour s'établir fermement. La validité historique perçue est une source de réconfort pour les jeunes croyances, même lorsqu'elle est fabriquée. Ainsi, ce que nous pouvons dire de la tradition et de la lignée, c'est qu'elles existent à la fois en tant que concept historique et concept mythologique, et qu'il n'est ni tenable ni souhaitable de séparer complètement ces aspects dans de nombreux cas, ce qui est exacerbé par la mythologisation pratiquée par les gardiens de l'histoire, les enseignants et les auteurs au sein de ces traditions.

---

<sup>8</sup> James R. Lewis, Olav Hammer. *L'invention de la tradition sacrée*. p.2

Parmi les praticiens vivants de différentes traditions qui ont été interrogés pour cet article, nombreux sont ceux qui font remonter leur lignée à travers quelques individus historiques jusqu'à un personnage de type prophète qui aurait été en communion directe avec un yogi ou un *siddha* divin ou archétypal. Les visions du divin sont à la base de la grande majorité des institutions yogiques et religieuses en Inde, voire dans le monde entier. Cela semble être un point commun à toutes les traditions, ajoutant une provenance divine à ce qui serait autrement considéré comme les inventions d'êtres humains faillibles. Pour beaucoup de pratiquants, c'est cette infaillibilité perçue qui leur permet de faire taire le doute humain naturel et de ressentir un profond sentiment de foi et d'abandon. C'est cette foi qui permet l'efficacité d'une pratique, selon de nombreuses traditions, et qui inspire la persévérance lorsque la pratique s'avère difficile. De cette façon, la mythologie remplit une fonction pratique pour une tradition spirituelle, au-delà de la simple projection de l'autorité.

Yogi Bhajan affirmait que son autorité en tant qu'enseignant provenait de ce qu'il appelait la "chaîne d'or". Cette description de sa lignée peut également être observée dans l'ordre mystique soufi éminent des Naqshbandi, qui utilise le même terme pour décrire sa propre ligne de transmission. Les Naqshbandiyya ont leurs propres origines complexes dans le prophète Mahomet, bien qu'il s'agisse d'un mouvement trop récent par rapport aux siècles passés.<sup>9</sup> En se reliant à ces irréprochables antécédents, leur lignée devient irréprochable, car les critiquer reviendrait à critiquer le propre prophète de Dieu et, par extension, la parole de Dieu - la plus haute autorité.

---

<sup>9</sup> "...la légitimation exige que la chaîne de transmission remonte du ou des fondateurs jusqu'au modèle de toute croyance et pratique musulmane correcte, le prophète Mahomet. Dans le cas de la Khwajagan-Naqshbandiyya, la projection vers l'arrière de la chaîne de transmission a été graduelle. La phase initiale dont il a été question plus haut est l'œuvre des disciples de Baha'uddin, les véritables fondateurs de la confrérie Naqshbandiyya, qui ont étendu leur lignée en remontant de leur maître jusqu'à Ghijduwani, le prétendu initiateur du courant Khwajagan. Leurs successeurs, dont les efforts ont été consolidés dans le Rashahat, ont poursuivi la construction depuis Ghijduwani jusqu'à Muhammad." - Weismann, Itzhak. *Les Naqshbandiyya : Orthodoxie et activisme dans une tradition soufie mondiale*. p.22

Cela permet également à une pratique autrement hétérodoxe de la lignée de devenir éminemment orthodoxe puisqu'elle aurait été introduite par le Prophète lui-même.

Une figure intermédiaire capable de communier avec le Divin est à la fois un innovateur et un révélateur de la connaissance éternelle, comme les archétypes des yogis connus sous le nom des sept *rishis* qui sont censés avoir canalisé les textes sacrés de l'hindouisme. C'est pourquoi les écritures divines comme les *Vedas* sont classées comme *śruti*, ce qui signifie "entendu" ou essentiellement "canalisé", et leurs compositeurs sont considérés comme des conducteurs de la parole divine. L'accès continu à des sources éminemment valides de révélation sont consacrées dans diverses religions, notamment dans la tradition tibétaine du *terma*, où de nouvelles écritures provenant de saints vénérés sont découvertes ou canalisées par des praticiens vivants.<sup>10</sup> D'autres traditions parviennent à consolider leur pouvoir en limitant l'accès à la source et en déclarant la fin de l'ère de la révélation, qualifiant d'hérésie les prophètes potentiels et les traditions prophétiques, comme le mouvement Ahmadiyya dans l'islam, le mouvement messianique dans le judaïsme et l'Église des saints des derniers jours dans le christianisme.

Yogi Bhajan prétendait avoir des visions de Guru Ram Das, tout comme l'un de ses professeurs, Virsa Singh, prétendait avoir des visions de Baba Siri Chand, Guru Gobind Singh et Guru Nanak. De même, le professeur de Bhajan, Dharendra Brahmachari, prétendait que son propre gourou, Maharishi Kartikeya, avait vécu deux cent ans et était en contact direct avec l'avatar immortel de *Śiva*, Gorakhnath.<sup>11</sup> Le rôle de la providence dans la construction d'une lignée est donc un point de dissonance évident dans l'application de la lentille de l'historicité à ces pratiques. Très peu de lignées résistent à un filtre scientifique occidental strict, ce qui montre qu'un tel filtre est peu utile dans les études comparatives religieuses ou yogiques.

---

<sup>10</sup> Comparez avec la canalisation du Yogarahāśya de Nāthamuni par Krishnamacharya.

<sup>11</sup> Communication personnelle avec Reinhard Gammenthaler, mars 2021. Gorakhnath est souvent associé à Babaji, l'avatar mythique considéré comme le géniteur du kriyā yoga tel qu'il est enseigné par la Self-Realization Fellowship.

La vérité historique objective a très peu d'incidence sur la vie quotidienne des pratiquants. Dans certains cas, l'utilisation abusive de la lentille de l'historicité peut même suggérer une motivation intéressée dans son application sélective par les commentateurs critiques.

Les traditions du yoga tantrique, qu'il s'agisse d'itérations médiévales ou modernes, ont tendance à lire leurs pratiques dans des textes plus anciens, antérieurs à leur propre avènement. En fait, il s'agit peut-être d'une caractéristique définitive de la tradition hindoue, où la *Bhagavad Gītā*, les *Upaniṣads* et les *Brahma Sūtras* sont réinterprétés par toutes les écoles philosophiques orthodoxes et reconstruits de manière à soutenir des positions divergentes.

Tout en formulant des innovations nouvelles et hétérodoxes, les enseignants les plus inventifs ont tendance à rattacher chaque nouveauté au passé. Ceci est parfois accompli en trouvant des allusions ésotériques dans des textes plus anciens qui peuvent justifier un lien ténu avec les sources les plus anciennes et faisant autorité, ou même par révélation où un maître ancien ou intemporel est la source d'autorité. Le fils de Krishnamacharya, TKV Desikachar, en reconnaissant les nombreuses innovations anonymes de son père, considère l'acte d'accréditation comme une question de perspective avec de la place pour la nuance.<sup>12</sup>

Ce qu'un critique occidental pourrait considérer comme une déformation de l'ancienneté d'un enseignement, de nombreux yogis le considèrent comme une façon modeste d'accorder le crédit nécessaire à leurs inspirations. Lorsque James Mallinson a demandé à des yogis où ils avaient appris diverses *āsanas* lors d'un travail de terrain en Inde, beaucoup ont affirmé que les

---

<sup>12</sup> "Mon père n'a jamais reconnu avoir découvert quoi que ce soit, même lorsque j'ai constaté que c'était lui qui avait découvert. Il a découvert des postures mais il disait que c'était son professeur qui lui avait appris. Rarement il a dit que c'était son travail "original". En même temps, je l'ai vu - parce que je suis aussi son fils - composer des vers et corriger ces vers pour le Chandas (mètre) et tout cela et finalement dire - voilà ce que Nathamuni dit et voilà ce que mon professeur dit ! J'ai tendance à penser que le Yoga Rahasya de Nathamuni qu'il nous a enseigné est très probablement une combinaison de son propre commentaire et des leçons qu'il a reçues bien qu'il ne l'ait pas accepté." - Desikachar, TKV. *L'étude du Yoga Rahasya*. Interview de KYM Darśanam, vol 1, no 1, Feb 1991 (trouvée à l'url : <https://yogastudies.org/2016/03/nathamunis-yoga-rahasya-is-quite-likely-to-be-a-combination-of/>)

enseignements venaient directement de Dieu (c'est-à-dire lors de visions ou d'états de transe), même s'il les soupçonnait d'avoir simplement copié des images qu'ils avaient vues sur Internet.<sup>13</sup> Avec la pratique des initiations secrètes, et en raison de l'existence de lignées et du développement probable de ces techniques dans des milieux non académiques ou même non lettrés, il est vrai que presque toutes les traditions ont des racines plus profondes que leurs premières élaborations dans des textes ou des artefacts. Cela invite simultanément le praticien à rechercher la tradition reçue dans les coins les plus anciens de l'histoire disponible, et devient un moyen de considérer une pratique comme "originale" ou "pure" indépendamment de son ancienneté ou de sa provenance réelle. Ce qui ne peut être trouvé sur le papier, comme le Kriya Yoga de Paramahansa Yogananda, est souvent considéré comme étant révélé par Dieu directement à travers des visions et des grâces.

## **SIKH YOGA**

Quelle que soit l'origine de la lignée revendiquée par Yogi Bhajan, on ne peut ignorer que ses prétentions d'accès à la "chaîne d'or" étaient une source de pouvoir. Son autorité exclusive au sein de 3HO faisait de lui l'arbitre de tous les aspects de la pratique et du style de vie connecté que ses étudiants absorbaient. Le rejet par Bhajan de son seul professeur sikh accessible, Sant Virsa Singh, a certainement contribué à consolider ce pouvoir. La lignée est par nature un outil pour établir et consolider l'autorité. Il y avait peu d'autres enseignants sikhs en Californie à l'époque, et probablement aucun qui enseignait la synthèse unique des pratiques de *haṭha* yoga avec les mantras sikhs et le dévotionnisme aniconique qui définissait ses enseignements. Le pouvoir de Bhajan ne provenait pas initialement de largesses financières ou d'influence politique - bien que ce pouvoir soit venu avec le temps - mais plutôt de son accès revendiqué à une lignée ancienne.

---

<sup>13</sup> Mallinson, James. *Conférence publique à l'université Loyola Marymount*, Los Angeles, Ca. 9/28/2016

De plus, sa lignée était extrêmement rare en Occident, où le yoga hindou (ou néo-hindou) et les communautés new-age abondaient, mais où la présence sikhe était très faible. Tout comme Swami Prabhupada d'ISKCON, Yogi Bhajan est arrivé en Occident pour trouver une scène de yoga florissante dominée par le Vedānta et d'autres mouvements d'esprit brahmanique établis par des personnes comme Swami Vivekananda et Paramahansa Yogananda des décennies auparavant, des systèmes qui divergeaient fortement de leurs propres niches émergentes. Tout comme Swami Prabhupada s'est audacieusement déclaré le "fondateur-acharya" de l'ISKCON pour l'éternité,<sup>14</sup> Yogi Bhajan a fini par prétendre être le maître du "tantra blanc" avec un titre concocté de la même manière, celui de Mahān Tantrique.

Les enseignements de Yogi Bhajan ont suscité la dérision de praticiens non sikhs qui prétendent qu'ils constituent une synthèse inauthentique et originale, soutenant diverses formulations classiques hindoues du yoga comme seule autorité. Dans le même temps, le "yoga sikh" qu'il a enseigné est dénigré par certains sikhs orthodoxes qui mettent en avant les rivalités historiques entre les Nāth *jogīs* et la première communauté sikhe afin de présenter de manière trompeuse le yoga comme interdit par la doctrine sikhe. Malheureusement, ces deux arguments s'enlisent dans une pensée anachronique, en supposant que les lignes distinctes qui ont été tracées pour séparer le sikhisme, l'hindouisme et le yoga ont existé tout au long de l'histoire, alors qu'en fait, beaucoup de ces lignes ont été tracées au cours des 200 dernières années à la suite de manœuvres politiques.

---

*"Śrīla Prabhupāda s'est montré très soucieux que sa position de Fondateur-Ācārya d'ISKCON soit toujours reconnue de manière prééminente. Il a exigé que dans chacun de ses livres, la page de titre et la couverture affichent son nom en entier, "Sa Divine Grâce A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda", avec "Fondateur-Ācārya de la Société Internationale pour la Conscience de Krishna" placé immédiatement en dessous. De même, il a ordonné que "Founder-Ācārya : His Divine Grace A.C. Bhaktivedānta Swami Prabhupāda" apparaisse directement sous "International Society for Krishna Consciousness" sur tous les documents officiels d'ISKCON, le papier à en-tête, les publications et la signalisation. De cette manière et d'autres encore, le lien spécial et intime de Śrīla Prabhupāda avec ISKCON doit être toujours honoré."*  
Svarūpa Dāsa, Ravīndra. *Śrīla Prabhupāda : Le Fondateur-Ācārya d'ISKCON*. p.21

Dans le contexte historique, rien qu'à en juger par le nombre de saints sikhs dont on dit qu'ils sont issus des rangs des *jogīs*,<sup>15</sup> il est clair que les croisements individuels entre le yoga et le sikhisme primitif ont été abondants. Le syncrétisme qui en a résulté se retrouve encore aujourd'hui dans les pratiques authentiques des sikhs non khalsa, dans les traditions secrètes de certains sikhs orthodoxes et dans un certain nombre de mouvements affiliés et dérivés. L'identification de la présence historique potentielle des pratiques yogiques au sein du sikhisme est rendue difficile par la rivalité historique entre les yogis renonçants et la tradition des maîtres de maison de Guru Nanak. Les Nāth *jogīs* constituaient un groupe prévalent et puissant au Pendjab et au-delà à l'époque de Guru Nanak, et les deux mouvements se disputaient les adeptes et l'influence à l'époque de leur formation. Bien que la langue punjabi soit aujourd'hui étroitement associée au sikhisme, les historiens affirment que ses premières compositions sont des poèmes Nāth, qui inscrivent poétiquement les concepts yogiques dans les racines mêmes de la langue. D'autres complications apparaissent dans un passé plus récent, alors que plus d'un siècle de réformes ont cherché à définir plus strictement l'identité sikhe en opposition à ce qui est considéré comme des pratiques "non sikhes" d'idolâtrie, de tantra et de Vedānta, qui font souvent partie intégrante de diverses approches du yoga. Pour leur part, de nombreux réformateurs hindous ont aussi allègrement tracé leurs propres lignes de démarcation entre les traditions, allant jusqu'à se moquer de la révérence des sikhs pour leurs livres saints comme d'une crypto-idolâtrie.<sup>16</sup>

Comme le yoga est devenu plus distinctement associé à l'hindouisme et surtout à l'antinomianisme des Nāth *jogīs* du nord de l'Inde, le sikhisme a fait un effort concerté pour éviter

---

<sup>15</sup> Cela peut être observé dans les nombreux Gurudwaras nommés pour des *jogīs* qui auraient été convertis au sikhisme.

<sup>16</sup> Les réformateurs hindous de l'Arya Samaj, dont Dayanand Saraswati, ont tenté de qualifier le sikhisme de forme dégénérée de l'hindouisme et ont publiquement dénigré ses pratiques dans la ville sainte sikhe d'Amritsar. *"Ils n'adorent pas les idoles, mais ils adorent le Grantha Saheb [sic], ce qui est aussi bien que l'idolâtrie... De même que les prêtres des temples demandent à leurs dévots de voir la déesse et lui offrent des cadeaux, de même les Sikhs adorent le livre et lui offrent des cadeaux."* Jones, Kenneth W. *"Ham Hindu Nahin : Arya-Sikh Relations, 1877- 1905"* *The Journal of Asian Studies*, Vol. 32, No. 3, p.459.

la technologie yogique. Et pourtant, les écritures sikhs s'inspirent largement de la terminologie du yoga, y compris les fréquentes évocations des énergies complémentaires de *Śiva* et *Śakti* et la méditation sur la vibration universelle connue sous le nom de *nād*, familière à tout pratiquant hindou du yoga tantrique. Les histoires inscrites dans la littérature sikhe racontent les débats entre les renonçants au nāth (*Gorakhnāthis*) et Guru Nanak, Kabir et d'autres saints majeurs.<sup>17</sup> Certains temples et sanctuaires sont même accompagnés des légendes - difficiles à confirmer - de conversion d'ashrams yogiques en gurdwaras après la visite d'un saint *nirguṇi*. La mention de ces conversions dans les écritures sikhes s'inscrit dans un schéma plus large au sein du mouvement *bhakti* en pleine expansion à l'époque, où Kabir et Ravidas, comme Guru Nanak, allaient défier les hégémonies perçues du brahmanisme, du nāthisme, du soufisme et de l'ascétisme qui dominaient la religion indienne. Les élèves de 3HO expliquent l'appropriation du langage du yoga tel qu'ils l'ont appris de Yogi Bhajan, ce qui est en accord avec les vues orthodoxes sikhes :

« Parce que la terminologie de la pratique yogique était si largement répandue et d'un usage si courant à l'époque... A l'époque de Guru Nanak, il était naturel pour lui de parler de ces mêmes vérités supérieures, en utilisant en grande partie la terminologie yogique. Il est également vrai que la terminologie yogique et les objets de la pratique yogique étaient totalement en accord avec les réalisations que Guru Nanak partageait de son vivant. C'est pourquoi de nombreux hymnes de Guru Nanak parlent du yoga et des yogis, mettant en garde contre les pratiques rituelles qui cherchent à obtenir l'illumination et l'union avec Dieu par ses seuls efforts, et rappelant aux yogis et au peuple la signification la plus élevée du yoga et l'objet réel de l'autodiscipline, dont la plupart s'étaient perdus dans la superstition et la peur. Guru Nanak exposait le non-sens et la contradiction de la vie de reclus et appelait tout le monde à suivre la voie de l'amour et de l'action juste, et il donnait une nouvelle orientation spirituelle et éthique à leur terminologie ésotérique. »<sup>18</sup>

Selon ce point de vue, les pratiques et la terminologie des yogis ont été sauvées directement des mains des renonçants superstitieux et égoïstes par nul autre que Guru Nanak. L'approche du yoga "amorale", fondée sur l'ego, a été supplantée par une "orientation éthique de leur terminologie

---

<sup>17</sup> "Guru Nanak a rencontré et rencontré tous les Sidhas [sic] et les Yogis et ceux qui prétendaient être des avatars d'adeptes spirituels, et après avoir tenu des débats et des discussions avec eux, il a fait en sorte que tous les Yogis et les Siddhas tendent l'oreille, ce qui signifie qu'il leur a fait abandonner leurs cultes yogiques et se soumettre à son idéologie sans condition." Singh, Trilochan. *Sikhism and Tantric Yoga*, p.30 (c'est nous qui soulignons) Cette idée que Nanak a converti tous les yogis revient souvent parmi les critiques sikhs orthodoxes de Bhajan, ce qui laisse à se demander d'où viennent exactement tous les yogis d'aujourd'hui.

<sup>18</sup> *Perles de vérité*, n°29, été 1976, pp.36-37

ésotérique". Malgré ce supposé rejet historique du yoga, les spécialistes sikhs reconnaissent généralement que les influences du Nāthisme, du moins sur des groupes sikhs spécifiques tels que les Udāsīs<sup>19</sup> sont une exception à bon nombre des caractéristiques supposées définitives du sikhisme. Ce sont des renonçants et des pratiquants fréquents du *haṭha* yoga, du rituel tantrique et, dans de nombreux cas, du culte des déesses, toutes pratiques découragées ou interdites dans de nombreuses communautés khalsa aujourd'hui. Établie durant la vie historique du fondateur du sikhisme, la lignée consacre le propre fils du Guru Nanak, Siri Chand, comme l'archétype du yogi, le créditant d'une durée de vie surhumaine et le représentant avec une iconographie identique à celle des fondateurs du Nāthisme, Goraknāth et Matsyendranāth, y compris un divin teint bleuté.<sup>20</sup> Jusqu'à aujourd'hui, les yogis de cette lignée sikh hétérodoxe coexistent allègrement avec les Nāth yogis dans tout le nord de l'Inde. Tous deux forment leurs campements et leurs temples autour d'un foyer rituel connu sous le nom de *dhūni* (ou *dhuan* en punjabi) et, dans certains cas, s'enduisent rituellement le corps de cendres en imitation de la divinité Bhairava. Pourtant, plutôt que d'être rejetés par les communautés sikhes, ils sont toujours célébrés comme des conservateurs de la tradition, ayant protégé les Gurdwaras pendant l'exil des Sikhs militants sous les empires moghol et britannique. Ils ont également conservé certaines des plus anciennes copies existantes des textes sacrés. Il existe de nombreux autres groupes qui se situent entre l'hindouisme et le sikhisme tout en partageant les racines protestantes établies par Guru Nanak et ses contemporains, notamment les mouvements Ravidassia, Nirmala, Gulabdasi, Namdhari, Nirankari, Sant Mat et Nanakpanthi moderne.

---

<sup>19</sup> "L'influence des Nath est clairement évidente dans certaines des idées, coutumes et croyances des Udasi. Ils accordaient une loyauté particulière [sic] aux doctrines et aux pratiques du hatha-yoga, bien que le respect de ces doctrines s'étende au-delà du cercle limité des Udasi". - Singh, Dr Sulakhan, *Seminar Papers on BABA SRI CHAND JI, "Teachings of Baba Sri Chand"*, pp.79-80.

"Au sein de la communauté, les doctrines et les pratiques du haṭha-yoga bénéficiaient d'une loyauté particulière de la part de ceux qu'on appelait les Udāsī sādhus, mais il est clair que le respect de ces doctrines s'étendait au-delà du cercle limité des Udāsī." -McLeod, WH. *Early Sikh Tradition*, p.103. Voir également Sandhu, Kiranjeet. *Udasis in Colonial Punjab : 1849 A.D.-1947 A.D.*, pp.131, 229.

<sup>20</sup> Il est probable, du moins pour les Nāths, que le teint bleu le désigne comme un avatar de Śiva.

La tradition indienne insiste souvent sur une lignée de haut niveau pour établir les références d'un mouvement.<sup>21</sup> La tentative de revendiquer un héritage ancien est presque universelle en Inde et chez les organisations religieuses dans le monde entier. Le sikhisme possède une lignée exceptionnellement forte sous la forme de dix gourous historiques qui ont porté la tradition à travers ses périodes les plus tumultueuses et les plus persécutées de l'histoire et dont les écrits ont été minutieusement préservés. Cette tradition vivante s'est largement plastifiée après la mort du dixième et dernier Guru sous les machinations de l'Empire moghol, marquant la fin officielle de l'âge de la révélation pour le sikhisme orthodoxe, et l'élévation du livre saint (Sri Guru Granth Sahib Ji) et de la communauté (Khalsa) à la position de Guru. Alors que de nombreuses traditions se réfèrent à un fondateur possiblement mythique, comme les Nāth Yogis avec Śiva, Matsyendranāth et Gorakṣanāth,<sup>22</sup> le sikhisme a la figure indéniablement historique de Guru Nanak comme son rudiment. Les récits de ses voyages (*udas*), de ses débats et de ses prises de position pluralistes dépeignent ses enseignements comme un aboutissement naturel et éclairé aux diverses philosophies qui existaient alors dans le sous-continent. Pour les Udāsī (signifiant " voyageurs ") qui ont rejeté ou du moins contourné l'aspect "maître de maison" de la tradition de Guru Nanak, une lignée parallèle, ou trône (*gaddi*), est maintenue à partir du fils de Guru Nanak, Baba Siri Chand. Alors que les Udāsī sont loués par les orthodoxes comme de grands prosélytes historiques de la foi sikhe, leur pouvoir et leur légitimité perçue ont été considérablement réduits par le

---

<sup>21</sup> Le mot *paramparā* désigne le lignage et la tradition *sampradāya*, bien qu'ils soient parfois utilisés de manière interchangeable. Dans les deux cas, les termes impliquent une chaîne de succession ininterrompue.

<sup>22</sup> Bien que les personnages de Matsyendra et Gorakṣa aient probablement existé, comme le Bouddha historique, les récits qui relatent leur vie relèvent souvent nettement de la catégorie de la mythologie.

courant dominant, qui leur a retiré le contrôle des temples et a tenté de nier leur utilisation notable de la pratique du yoga.<sup>23</sup>

Ce qui aurait pu autrefois s'inscrire dans le monde plus vaste et plus inclusif du sikhisme primitif, qui a débuté avec les enseignements pluralistes anti-établissement de Guru Nanak, a souvent vu les lignes redessinées autour de lui, surtout au cours des deux derniers siècles. Aujourd'hui, la politique de l'identité sikhe est devenue si litigieuse et excluante dans de nombreux cercles qu'elle inspire de l'animosité et, parfois, de la violence entre les différentes sectes<sup>24</sup>. Alors que les mouvements autrefois inclusifs deviennent plus exclusifs alors que leur identité se rétrécit, des fractures inévitables se produisent et les réformateurs comme les radicaux prennent de l'élan pour créer de nouvelles sectes dérivées.

Durant le recensement britannique du Pendjab en 1855, les sikhs et les hindous n'étaient pas différenciés, les sikhs étant considérés comme une subdivision de l'hindouisme et non comme une foi unique à part entière.<sup>25</sup> À l'origine, les adeptes des réformes de Guru Nanak étaient connus sous le nom de Nanakpanthis, et comprenaient des personnes qui pourraient aujourd'hui encore être classées comme hindoues ou même soufies, mais pas comme adeptes d'une foi sikh distincte. Dans de nombreux cas, des divisions et des définitions aussi tranchées de la religion ne s'appliquent pas dans le sens où elles sont utilisées aujourd'hui.

---

<sup>23</sup> *"Yogi Bhajan a fait croire à ses adeptes américains que le fils aîné de Guru Nanak, Siri Chand, était un Yogi. Siri Chand était un Udasi et jamais un Yogi. Aucun Udasi ne pratique jamais le yoga."* Singh, Trilochan. *Le sikhisme et le yoga tantrique*, p.89. Le consensus des spécialistes des Udāsīs ne confirme cependant pas cette affirmation. Cf. Kaur, Madanjit. *Seminar Papers on BABA SRI CHAND JI, "Udasi Matras,"* p.40. Singh, Dr Sulakhan, *ibid, "Teachings of Baba Sri Chand"*, pp.79-80.

<sup>24</sup> Voir la fameuse tentative d'assassinat du leader Ravidassia en 2009 à Vienne, aux mains de sikhs radicaux. Des agressions similaires ont eu lieu entre les principaux sikhs khalsa et les Nirmala, Nirankari et Namdhari, entre autres, souvent à la suite d'accusations d'hérésie (c'est-à-dire de violation des principes défendus par le mouvement khalsa, notamment l'interdiction de vénérer les gourous vivants). Les Udāsīs furent dans de nombreux cas violemment écartés du pouvoir dans plusieurs Gurudwaras pendant le mouvement Akali (1919- 1925). Un exemple particulièrement sanglant est le massacre de Nankana en 1921.

<sup>25</sup> On peut imaginer la fureur si l'islam et le christianisme étaient considérés comme des sous-divisions du judaïsme dans le recensement américain.

Le sikhisme a indéniablement de nombreuses racines dans les institutions religieuses et sociales hindoues et soufies, mais ses principes et innovations existent encore aujourd'hui sous de nombreuses formes incorporées par des groupes plus difficiles à définir.

Un groupe d'hindous qui s'identifient comme tels, basé à Lucknow mais originaire de la région du Sind, dont beaucoup ont quitté leur foyer au Pakistan pendant la partition de l'Inde, a reçu le conseil de leur chef spirituel soufi Sant, Rochal Das, d'abriter l'écriture sainte du sikhisme - le Sri Guru Granth Sahib - dans leur temple. Avec la montée en puissance du mouvement réformateur Akali Dal, de nombreux Gurdwaras (temples abritant le Guru Granth) dans toute l'Inde sont passés sous le contrôle du Shiromani Gurdwara Prabandhak Committee (SGPC), dirigé par le Pendjab, et la communauté a donc débattu du retrait du Guru Granth pour éviter de perdre le contrôle de son propre lieu de culte. En fin de compte, ils ont conservé le texte sacré, tout en l'entourant de divinités hindoues et en plaçant une copie de la *Bhagavad Gītā* à côté. On considérait ainsi que le temple se distinguait par sa forme et sa fonction d'une maison de prière sikhe.<sup>26</sup> Il est remarquable de voir que la politique moderne puisse encore avoir une influence aussi démesurée dans l'acte prémédité et conscient de remodeler l'identité religieuse.

La présence britannique au Pendjab a également suscité chez les sikhs le désir d'être reconnus comme une foi plus "éclairée" aux yeux de leurs dirigeants coloniaux, distincte de celle des hindous qui suscitaient tant de dérision de la part des Britanniques. De même que la Compagnie britannique des Indes orientales, puis le Raj britannique, avaient accordé un pouvoir disproportionné aux Moghols par rapport aux Hindous, considérant que leur tradition abrahamique était plus proche de leur sensibilité chrétienne, un mouvement au sein du sikhisme a cherché à être reconnu pour avoir défendu des principes similaires : le monothéisme, le rejet de l'idolâtrie, l'évitement des traditions et des croyances "superstitieuses", etc.

---

<sup>26</sup> Ramey, Steven Wesley. *Hindou, soufi ou sikh : Pratiques et identifications contestées des hindous sindhis en Inde et au-delà* p.2

Comme tout mouvement de réforme, les inspirations étaient sans doute nombreuses, mais le rôle de la politique coloniale est incontournable. Et les retombées de ces efforts étaient claires :

« Alors que les Sikhs cherchaient à protéger leur identité, les Britanniques cherchaient à creuser davantage le fossé entre les deux communautés dans une stratégie de "diviser pour régner". Les Britanniques ont promu la supériorité des Sikhs en les employant dans les services gouvernementaux et en leur offrant des postes de direction dans l'armée, récompensant ainsi leur loyauté lors de la mutinerie des Sepoy 1857 par des soldats hindous et musulmans. Les sikhs prospèrent sous le régime britannique et jouissent d'une influence en échange d'une allégeance et de recettes fiscales. »<sup>27</sup>

Se distinguer des "manières arriérées" des hindous conférait un grand poids social et politique au Pendjab et à la communauté sikh dans son ensemble. Tout comme de nombreux réformateurs hindous, certains chefs sikhs cherchèrent à se distinguer des *jogīs* armés et nus - les mêmes *jogīs* que Hastings et la Compagnie des Indes orientales avaient tenté, avec un succès limité, de mettre hors-la-loi en 1773 pendant leur campagne militaire au Bengale<sup>28</sup>. Cette période a vu le début d'une concertation des efforts pour éliminer ceux qui ressemblaient aux *jogīs* (Udāsīs), ceux qui semblaient militants (Nihang), ceux qui vénéraient un Guru vivant (Namdhari, Nirankari) et ceux qui semblaient hindous ou encourageaient l'idolâtrie et la discrimination de caste (Nirmala), laissant les frontières proposées de la communauté sikh plus claires mais plus étroites que jamais, dans de nombreux cas pour des raisons de gain politique.

Si les lignes entre l'hindouisme et le sikhisme ont été tracées avec encore plus d'ardeur dans l'histoire récente, ces divisions n'ont guère fait l'unanimité. Les Britanniques ont achevé leur annexion du Pendjab en 1849, mettant fin au gouvernement contrôlé par les Sikhs que Mahārāja Ranjit Singh avait fondé cinquante ans auparavant. Cet âge d'or de l'empire sikh est souvent romancé par les Khalsa jusqu'à aujourd'hui, comme le passé idéal que certains voudraient rétablir sous le nom de "Khalistan".

---

<sup>27</sup> Indla, Aditya. *"Bhindranwale : How One Controversial Religious Figure Threatened the Unity of India"*, *History in the Making* Volume 13, pp. 229-230.

<sup>28</sup> Singleton, Mark. *Yoga Body*. p.40. Ce même phénomène a donné naissance à la caste des jogī, censée être composée d'anciens renonçants contraints à la vie de maître de maison sous la domination coloniale.

À l'instar de la critique universitaire occidentale, la critique populaire sikhe s'appuie sélectivement sur un concept construit d'orthodoxie pour écarter les mouvements rivaux, y compris les nouveaux mouvements religieux.

Des érudits comme l'éminent Trilochan Singh tentent de blanchir les racines tantriques visibles dans certains aspects du sikhisme, tandis que d'autres semblent ignorer complètement ces racines, soutenant au contraire une vision unifiée imaginée du sikhisme qui n'avait aucune tolérance pour le tantra ou le *kuṇḍalinī* depuis ses débuts. Ces arguments, cependant, ne semblent pas avoir beaucoup de fondement historique.

## KRIYĀ DANS LA TRADITION SIKH

Si le yoga n'est pas explicitement exclu du sikhisme, malgré l'insistance de certaines parties, un examen approfondi est nécessaire pour reconstruire une perspective sikh traditionnelle sur le yoga. Les écritures sikhes ont été utilisées pour avancer des arguments pour et contre la pratique du yoga. L'exemple le plus célèbre et le plus explicite d'une possible *kriyā* (action yogique) dans les écritures sikhes provient peut-être de la page 1106 du Sri Guru Granth Sahib, où est cité le poète brahmane bengali Jaidev :

« J'ai percé avec le souffle la lune (*chand=ida*, la narine gauche: j'ai effectué le mouvement *puraka* en contrôle du souffle dans le yoga), et j'ai rempli de souffle le *nada* (le *susumana*, l'espace entre les deux narines au sommet du nez : j'ai effectué le mouvement *kumbhaka*) ; j'ai abandonné le souffle par le soleil (*sura=pingla*, la narine droite : J'ai effectué le mouvement *rechaka*) - seize fois (*khodsa=en répétant le pranava ["formule de la graine"] d'Om kara seize fois dans chacun des processus d'inspiration, de rétention et d'éjection du souffle en effectuant le pranayama ou "contrôle du souffle"*). J'ai brisé ma force et je suis devenu faible ; j'ai fixé et rendu stable mon esprit instable, puis j'ai bu le nectar. »<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Traduction par Singh, Pashaura. *Les Bhagats du Guru Granth Sahib*. p.150

"ਚੰਦ ਸਤ ਿਭਦਆ ਨਾਦ ਸਤ ਪ੍ਰਿਰਆ ਸੂਰ ਸਤ ਖੇੜਸਾ ਦਤੁ ਕੀਆ ॥ ਅਬਲ ਬਲੁ ਿਤੜਆ ਅਚਲ ਚਲੁ ਿਥਪਆ ਅਘੜੁ ਿਘੜਆ ਤਰਾ ਿਅਪਉ ਪੀਆ ॥" SGGGS, p. 1106.

Ce verset est considéré comme une description de ce que Yogi Bhajan appelle So Darshan Chakra Kriya<sup>30</sup> une technique de respiration et de mantra nommée d'après le disque de lancer de la divinité hindoue Viṣṇu, malgré l'absence de toute mention explicite de *sudarshana*, *cakra* ou *kriyā*. Le verset est très codé, les concepts de gauche et de droite n'étant mentionnés que comme le soleil et la lune. Même s'il s'agit d'une référence évidente à la pratique yogique du prāṇāyāma, la question persiste de savoir si Jaidev décrit sa propre méthode d'adoration, ou s'il critique en fait les techniques de yoga qui "brisent la force de quelqu'un et le font devenir faible", contrairement à la simple fixation de l'esprit pour goûter au nectar de la pratique.

Comme nous l'avons vu dans les rencontres de Kabir et de Nanak avec les *jogīs*, il arrive que les poètes des diverses traditions imprégnées de *bhakti* utilisent le langage de la pratique du yoga de manière polémique, en formulant leurs propres attitudes comme des itérations supérieures des mêmes concepts : "Fais du contentement tes boucles d'oreilles, de l'humilité ta sébile, et de la méditation les cendres que tu appliques sur ton corps,"<sup>31</sup> Nanak déclare, en supplantant tous les marqueurs du *jogī*. Mais d'autres fois, Guru Nanak célèbre "l'esprit détaché" (*man bairāgī*) qui réside au-dessus des "six *cakras*" (*khaṭu*), même s'il critique l'égoïsme et l'hypocrisie des pratiques de yoga les plus exhibitionnistes.<sup>32</sup> Par endroits, il parle de ouvrir la dixième porte (*dasvā duār*) et faire jaillir le nectar (*amrit*), mais même cela est accompli par la contemplation du Divin (*barahm bīchār*).<sup>33</sup> Alors que de nombreux Sikhs affirmeront que ces lignes reviennent en fin de compte à un rejet du *haṭha* yoga, il fait des déclarations similaires sur de nombreuses choses non proscrites par

---

<sup>30</sup> "Je vous garantis, c'est dans le Siri Guru Granth, c'est le Bani du bhagat Jaidev, ses mérites sont déjà décrits par le bhagat. Et dans le Yoga du Cherdi Kala ou Kundalini Yoga la même chose, cela s'appelle Su-Darshan Chakra Kriya. Sudarshan chakra est une roue qui bouge et qui est le symbole de la vie et c'est l'infini et elle va bouger plus vite que vous ne pouvez l'imaginer et répand la vie elle est sur le petit doigt du Dieu Lord Narayan." "Conseil Khalsa - Adresse SSS. Fort Lauderdale, Fl. 28 Décembre 1991." *La Bibliothèque des Enseignements de Yogi Bhajan* ([libraryofteachings.com](http://libraryofteachings.com))

<sup>31</sup> Traduction par Singh Khalsa, Sant. *SGGS*, p.6

<sup>32</sup> *SGGS*, p.903

<sup>33</sup> *SGGS*, p.153

la tradition sikhe : "Brûle l'attachement émotionnel, et broie-le en encre. Transforme ton intelligence en un papier des plus purs. Fais de l'amour du Seigneur ta plume, et laisse ta conscience être le scribe. Ensuite, cherche les instructions du Guru, et consigne ces délibérations."<sup>34</sup> Le gourou ne rejette pas ici l'écriture ou l'utilisation de la plume et du papier, surtout pas dans un poème qu'il a probablement composé avec les mêmes outils, mais en exprimant simplement l'inadéquation du mot écrit pour transmettre la gloire du Divin, comme il le fait avec de nombreuses pratiques des *jogīs*. À un endroit, Guru Nanak, comme Jaidev, semble en fait demander au lecteur d'équilibrer les canaux gauche et droit, mais avec pour objectif déclaré la clarté mentale et une vie plus longue plutôt que la libération :

« Chauffez l'énergie solaire de la narine droite, et refroidissez l'énergie lunaire de la narine gauche ; en pratiquant ce contrôle de la respiration, les amener à un équilibre parfait. De cette façon, le poisson capricieux qu'est l'esprit sera maintenu en place, l'âme-cygne ne s'envolera pas et le mur du corps ne s'effondrera pas. »<sup>35</sup>

Son utilisation de l'analogie du "poisson capricieux" pour l'esprit emprunte le langage conventionnel de la poésie Nāth dans laquelle Matsyendra est connu comme "le tueur de poissons", ou Macchaghna, ce qui équivaut à "dompteur de l'esprit". Kabir aussi, à certains moments, traite les yogis de fous et leur demande de renoncer à leurs techniques :

« Abandonne tes postures yogiques et tes exercices de contrôle du souffle, ô fou. Renonce à la fraude et à la tromperie, et médite sans cesse sur le Seigneur, ô fou. Ce que tu demandes a déjà été, on en jouit dans les trois mondes. Selon Kabeer, le Seigneur est le seul yogi au monde. »<sup>36</sup>

Mais ailleurs, il semble embrasser lui-même leurs pratiques :

« J'ai fait des quatorze mondes le fourneau, et j'ai brûlé mon corps avec le feu divin. Mon mudra - la posture de ma main - est le tuyau ; en accord avec le courant sonore céleste à l'intérieur, le Shushmanaa - le canal central de la colonne vertébrale - est mon coussin de refroidissement. Les pèlerinages, les jeûnes, les vœux, les purifications, l'autodiscipline, les austérités et le contrôle de la respiration par les canaux du soleil et de la lune - tout cela, je m'y engage. »<sup>37</sup>

---

<sup>34</sup> *SGGS* p. 16

<sup>35</sup> *SGGS*, p. 991

<sup>36</sup> *SGGS*, p. 857

<sup>37</sup> *SGGS*, p. 969

Les versets de Kabir vont jusqu'à mentionner explicitement la *kuṇḍalinī* (*bhuvaṅgā*<sup>38</sup>) perçant les *cakras* (*chakar*) et engendrant partout des visions du Divin.<sup>39</sup>

Même si nous pouvons supposer que ces versets sont une approbation du *prāṇāyāma* et d'autres pratiques yogiques par Jaidev, Kabir et d'autres, leur inclusion dans l'Adi Granth ne signifie pas intrinsèquement que Guru Arjan et les compilateurs des livres saints souhaitaient approuver cette pratique ou qu'elle était considérée comme un moyen efficace de libération. Mais Guru Arjan lui-même déclare que "ceux dont le lotus inversé du chakra de la couronne est illuminé, voient le Seigneur Immaculé partout."<sup>40</sup> Comme d'autres références dans le SGGS cependant, Guru Arjan décrit les résultats classiques du *haṭha* yoga (accéder au nectar, affecter le centre subtil du cœur) mais sans nécessairement approuver les techniques des *haṭha* yogis. Un examen plus approfondi de la tradition textuelle des Udāsīs peut révéler d'autres enseignements plus explicites sur la pratique du yoga qui recoupent directement ceux des Nāths.

Les nombreuses références aux canaux et *cakras* du corps subtil et le concept de boire le nectar dans la méditation montrent une grande familiarité et même un confort avec le langage du *haṭha* yoga qui semble incompatible avec une interdiction pure et simple de ses méthodes. Mais là où le yoga appelle à des austérités et au mépris du corps, il est raillé comme étant inefficace, laissant entendre que les gourous souhaitaient que leurs adeptes restent engagés dans le monde et ne détruisent pas ou n'affaiblissent pas le corps dans la recherche du Divin. Lorsque le yoga était en contradiction avec l'accent mis par les sikhs sur la culture et la préservation du corps, il était rejeté, mais de nombreuses pratiques yogiques étaient traditionnellement considérées comme conférant au pratiquant une force et une endurance accrues.

---

<sup>38</sup> Cela dérive du mot sanskrit désignant un serpent féminin, *bhuvaṅgā*, autre nom de *kuṇḍalinī*.

<sup>39</sup> SGGS, p. 972

<sup>40</sup> Traduction par Singh Khalsa, Sant. "ਉਧਿ ਕਵਲੁ ਿੰਜਸੁ ਹੋਇ ਖਗਾਸਾ ਿੰਤਨ ਸਰਬ ਿੰਨਰੰਜਨੁ ਡੀਠਾ ਜੀਉ ॥" SGGS, p.108. Les traducteurs interprètent ce verset comme faisant référence au *cakra* du cœur.

De même, lorsque certains yogis cherchaient à être aussi puissants que Dieu en atteignant les siddhis, un tel égoïsme était rejeté en faveur d'une union sans égo avec le Divin. Pourtant, on oublie souvent que de nombreux yogis ont émis des rejets similaires de l'intérieur du giron de la pensée hindoue orthodoxe, les Yoga Sūtras mettant même explicitement l'accent sur l'union au-dessus de tout pouvoir mondain. Malgré leurs critiques abondantes des yogis, où les pratiques de haṭha ne sont pas en opposition avec les idéaux sikhs de la sacralité du corps humain et de la dévotion à une puissance supérieure, nous n'avons aucune raison de supposer que les Gurus les ont rejetés. Mais même avec tous ces indices, nous n'avons pas d'instructions explicites des Gurus sur le papier. Quelles que soient les techniques qui étaient populaires parmi les compositeurs de la SGGS, elles n'ont survécu au sein du sikhisme que par des indices textuels épars, une transmission orale et peut-être une manifestation divine occasionnelle. En fin de compte, nous n'avons que ces éléments pour supposer comment le yoga des gourous sikhs a pu fonctionner. C'est pourquoi les récits des traditions vivantes, comme ceux des Sher Yogis, sont inestimables pour reconstruire un yoga historiquement sikh.

## **SANT HAZARA SINGH ET LES YOGIS LIONS**

Ce n'est que très récemment qu'un groupe a été porté à la connaissance des universitaires occidentaux et des praticiens de la Kundalini, connu sous le nom de Sher (Punjabi : ਸ਼ੇਰ, *sher*) ou Singh Yogi (Punjabi : ਸਿੰਘ ਜੋਗੀ, *singh jogī*), les mots Sher et Singh signifiant tous deux lion. Cette lignée particulière peut être appelée un *dera*, ou l'école d'un Baba, au sein de la tradition sikh plus large de l'Akali (Punjabi : ਅਕਾਲੀ, *akālī*). Les Akali, qui signifient les immortels ou les intemporels, également connus sous le nom de Nihang. (Punjabi : ਨਿਹੰਗ, *nihang*), du mot persan pour crocodile, est un groupe martial à l'origine au sein du sikhisme orthodoxe, qui a commencé

avec l'armée du dixième et dernier Nanak<sup>41</sup> Guru Gobind Singh, bien que leurs racines remontent aux premières armées sikhes du sixième Nanak, Guru Hargobind Sahib. Le Khalsa orthodoxe s'identifie comme une itération des réformes de l'identité sikhe orientées vers le martialisme que le dixième Guru a établies, en suivant les mêmes injonctions et rituels orthodoxes, leur distinction étant le produit de diverses influences politiques évoquées plus haut.

Selon la tradition émique de la lignée des Sher Yogi,<sup>42</sup> leurs pratiques ont été reçues directement de Guru Gobind Singh par le biais de son tambour de guerre (Punjabi : ਨਗਾਰਚੀ, nagārchī), Akali Baba Ajapal Singh (1660-1812<sup>43</sup>). En tant que général de Guru Gobind Singh, il lui était confié le devoir sacré de jouer d'un tambour légendaire connu sous le nom de *ranjīt nagāra*, qui signifie le "tambour du vainqueur". Ce tambour massif, tendu de la peau d'un ours que le gourou avait tué à la chasse, était considéré comme un symbole de la domination du Khalsa. Gobind Singh le faisait jouer trois fois par jour depuis sa forteresse d'Anandpur - lieu où il a établi le Khalsa Panth en 1699 - au grand dam des rājās des collines locales. Finalement, le tambour a été perdu pour l'histoire lorsque le Khalsa a quitté la ville assiégée le 20 décembre 1705.

Au cours de la période d'itinérance qui a suivi, les armées du Khalsa ont dû pratiquer leur foi sans avoir accès à leurs temples et à leurs volumineux textes sacrés. L'accent sur la praxis religieuse incarnée employée par les guerriers du Panth est une puissante expression de la religion en exil<sup>44</sup>.

---

<sup>41</sup> Le titre de Nanak est utilisé de manière interchangeable avec celui de Guru pour les dix gourous sikhs. Les Nāths sont soupçonnés de perpétuer des pratiques similaires dans lesquelles les jogīs transmettaient le nom d'un gourou d'un enseignant à l'autre, créant ainsi une continuité de leadership et projetant un concept d'immortalité incarnée. C'est peut-être grâce à cette tradition que Guru Nanak a pu rencontrer divers siddhas qui avaient vécu des siècles avant sa naissance. Une tradition similaire existe dans le bouddhisme tibétain.

<sup>42</sup> Les opinions et les détails historiques de la lignée Sher ont été relatés par le membre vivant Guvinder Singh Akali au cours de nombreuses heures de correspondance.

<sup>43</sup> Certaines des durées de vie plus longues mentionnées peuvent être des exagérations hagiographiques.

<sup>44</sup> Ce chevauchement des pratiques martiales et spirituelles peut être comparé à l'importance supposée accordée au sūrya namaskār par le général marathi Sivaji, et son gourou Samarth Ramdass. Voir : Zabel, Rob. " *Martial, médical, mystique : la triple tresse d'un yoga traditionnel* ".

Les principes de la foi sikhe ont été incorporés dans des mouvements spéciaux, des pratiques respiratoires et des méditations incarnées dans le cadre de la pratique quotidienne du guerrier Khalsa. Tout comme le corps du yogi itinérant jouait le rôle d'un temple, tous les rites extérieurs étant accomplis par la visualisation et la pratique psychophysique, les pratiques et les rites du Sikh Panth s'incarnaient dans un yoga du mouvement, de la respiration et du son. Ce concept est inscrit dans la prière *Salok Dumaleh Da* que les Nihangs récitent lorsqu'ils nouent leurs turbans distinctifs portant un drapeau, appelés *dumāllā*.<sup>45</sup>

Les techniques traditionnellement associées au *haṭha* ou au *laya* yoga connu sous le nom de "méditation sur le son intérieur ou cosmique" (*nādānusamdhāna* en sanskrit), bien que remarquables dans le cadre d'une plus ancienne tradition tantrique pan-indienne, sont ici reliées à un yoga du son proprement sikh orienté autour de la vibration de Guru, ou Ek Onkar (Punjabi : ੴ, ੴਕ ੴਕਾਰ, *ik oankār*). Alors que la pratique du *nād* est confirmée dans le Sri Guru Granth Sahib et est restée jusqu'à aujourd'hui au cœur des interprétations sikhes les plus orthodoxes du yoga, son caractère pratique au sein de l'armée de Guru Gobind Singh après le siège d'Anandpur a peut-être encore renforcé sa centralité. L'ancienneté de la pratique du *nād* au sein du sikhisme est comprise comme remontant au Guru Nanak lui-même, qui mentionne fréquemment le *nād* dans le cadre de sa théologie : "En répétant le *nām* (le nom de Dieu) le non frappé (c'est-à-dire sans commencement), on entend la vibration du *nād*."<sup>46</sup> Chevauchements entre le *nāda yoga* du *haṭhapradīpika* et la pratique *nād* décrite dans les écritures sikhs sont abondantes, y compris des

---

<sup>45</sup> *Khalsa Sundar Gutka* p. 339

<sup>46</sup> *SGGS*, p.1144

allusions aux sons des instruments.<sup>47</sup> La mention de *anhad* (*anāhata* en Sanskrit) signifiant "non frappé" est un terme courant pour le *nād* dans les traditions yogiques hindoues et sikhes et un aspect du corps subtil tantrique ; mais l'aspect nettement dévotionnel des enseignements du *nād* de Guru Nanak diverge de ceux du corpus *haṭha*.

Aujourd'hui encore, l'initiation en tant que Nāth implique que le gourou fasse retentir une petite corne ou un sifflet, appelé *nād*, dans l'oreille droite de l'initié, puis confère au yogi son propre *nād* qu'il utilisera lors des rituels communautaires.<sup>48</sup> De cette manière, le yogi est rendu apte à transmettre la vibration *nād* de Dieu, tel que Matsyendra l'a d'abord reçu de Śiva et maintenu par des initiations secrètes. De même, les sikhs qui pratiquent le yoga du *nād* doivent également recevoir une initiation à la pratique d'un enseignant qualifié qui peut transmettre le *nām* tout comme les gourous l'ont transmis. Dans les deux cas, il existe un concept de chaîne continue de vibrations reliant le pratiquant individuel à la source la plus élevée, que cette source soit Śiva comme *Ādināth*, le premier yogi, ou *Oankār* comme Guru. Comme nous l'avons vu avec Virsa Singh et Yogi Bhajan, l'importance de recevoir le *nām* d'une source habilitée est indispensable. Cette pratique au sein du sikhisme est connue sous le nom de *Shabad Surat Jog* (*shabad* ou *shabd* signifiant son), dont une variante (*Surat Shabd Yoga*) est enseignée de manière populaire au sein du mouvement Radhasoami (une tradition qui incorpore des aspects du sikhisme et du Sant Mat), peut-être de manière plus célèbre par Kirpal Singh.

---

<sup>47</sup> Un informateur Nāth a proposé sa propre théorie, qui serait évidemment inacceptable pour la tradition sikhe, selon laquelle Guru Nanak aurait appris la pratique du *nād* et du *kuṇḍalinī* auprès des *jogīs* sur le site sacré de Tilla Jogian dans l'État pakistanais du Pendjab, autrefois habité par les Nāths avant la partition, et toujours vénéré par les Sikhs. Bien que cette affirmation fasse allusion à un parti pris sectaire, elle illustre combien l'activité des Nāths au Pendjab et surtout au Pakistan est perdue pour l'histoire, ce qui complique les tentatives d'étude des échanges culturels Sikhs-Nāths. En revanche, un informateur sikh a relaté la perspective plus répandue selon laquelle les pratiques de Nanak lui ont été révélées en communion directe avec Dieu plutôt que d'être des adaptations de pratiques reçues de pratiquants vivants.

<sup>48</sup> Bouillier, Véronique. *Monastic Wanderers: Nāth Yogī Ascetics in Modern South Asia*. p.41

C'est durant l'itinérance des Khalsa que Guru Gobind Singh aurait enseigné le *kriyā* comme une pratique préliminaire à des expériences méditatives plus profondes. Cela aurait fait partie d'une plus grande *Gurmati Jogābhyās*, ou "pratique de yoga sikh", qui était toujours centrée sur le *nām* et le *nād*. Là encore, la compréhension émique au sein de la lignée Sher, entre autres, est que ces pratiques faisaient partie de la tradition sikhe à l'époque de Guru Gobind Singh, voire jusqu'à Guru Nanak lui-même.<sup>49</sup> C'est ici que nous voyons des descriptions parfois laconiques des écritures sikhes confirmées comme preuve de l'ancienneté de certains *kriyās*. Beaucoup de ces descriptions sont difficiles à écarter, avec des pratiques distinctes de *prāṇāyāma* et de visualisation détaillées, bien que manquant toujours d'instructions suffisantes pour être employées sans autres conseils ou innovations.

La tradition émique raconte que Guru Gobind Singh a confié à son général et batteur Ajapal Singh le soin de perpétuer les pratiques de yoga du Panth. Ces pratiques de *Gurmat Jog* ont été secrètement apportées par Ajapal au Rajasthan<sup>50</sup> avant qu'il ne s'installe à Nabha, Au Pendjab, il établit un *dera* pour enseigner le yoga, les arts martiaux, l'étude des écritures et l'équitation. Baba Ajapal Singh confia ensuite les enseignements à Baba Dhyana Singh (vers 1785-1846) qu'il chargea de fonder la lignée Sher Yogi pour préserver une forme cristallisée de la pratique, connue sous le nom de *Shabad Kriyā*, et d'établir un nouveau *dera* à Gobindpur. Baba Dhyana Singh informa humblement Ajapal Singh que ce yoga était trop vaste pour qu'il puisse le contenir seul, inspirant Ajapal Singh à établir un système de cinq anciens pour maintenir les enseignements. Comme les enseignements du *Shabad Kriyā* étaient désignés sous le nom de *Mahā Tantra*, ces personnes sont peut-être l'équivalent le plus proche du titre de Mahān Tantrique que Bhajan a ensuite revendiqué pour lui-même, le même titre prétendument détenu par Lilanpo, et Hazara

---

<sup>49</sup> Voir Guvinder Singh, à paraître.

<sup>50</sup> L'importance d' Ajapal Singh en tant que hazuri, un associé du Guru vivant, est telle que les Sikhs Namdhari, nettement hétérodoxes, considèrent même qu'il a été Guru Gobind Singh déguisé et qu'il a secrètement perpétué la lignée des Gurus vivants qui se perpétue aujourd'hui au sein de leur groupe.

Singh dans une histoire plus récente. Chaque ancien du *Mahā Tantra* était alors chargé de transmettre la connaissance d'un aspect de la pratique jusqu'à ce qu'une nouvelle génération d'anciens puisse être sélectionnée et formée.

En 1846, avant qu'il ne puisse transmettre officiellement la lignée à son fils Himmat Singh (1820-1850), Dhyana Singh décède en combattant dans les guerres anglo-sikhs. Himmat Singh fut alors formé pour devenir le nouveau détenteur de la lignée sous l'égide des autres anciens de la lignée, dont un Akali Baba Gurjagat Singh. Tragiquement, toute la lignée fut presque exterminée peu de temps après, en 1850, lorsque les Britanniques détruisirent la *dera de* Gobindpur, martyrisant Himmat Singh Shaheed et Gurjagat Singh Shaheed, ainsi que leurs compatriotes Bhupinder, Mohan et le fils adoptif de Dhyana Singh, Bhujangi Sahib Singh Shaheed. Le *shaheedi* (martyre) de Bhujangi Singh à l'âge de dix ans, et la destruction de la *dera* sont des souvenirs poignants dans la lignée Sher, et ont failli être la fin tragique de la tradition.

À ce moment-là, la lignée est tombée sur les épaules du jeune Gurbaksh Singh. (1845-1925) qui n'avait pas plus de cinq ans au moment de la disparition de son père. Sous la tutelle de la mystérieuse figure de Baba Sant Singh (vers 1820-1900), également connu sous le nom de "Shyama", Baba Gurbaksh Singh a été élevé en maîtrisant les techniques autrefois réparties entre les cinq aînés. Gurbaksh Singh a eu un fils biologique, Baba Teja Singh (1895-2015), qui devait hériter de la position de détenteur de la lignée après son père. Mais à la mort de Gurbaksh Singh, il y a eu une divergence d'opinions parmi les anciens, certains d'entre eux ayant décidé que la lignée devait perdre ses marques extérieures du Nihang et adopter plutôt l'apparence de la tradition du *sant* pacifique, remplaçant leurs vêtements bleus foncés par le tout blanc maintenant familier comme le vêtement approuvé de 3HO.

Cette décision spectaculaire peut être due en partie au désir d'occulter les associations militaires de la lignée à une époque où les Akalis étaient marginalisés à la fois par les Britanniques

et par certains mouvements au sein du sikhisme. L'identité du Sant en robe blanche se retrouve ailleurs dans la tradition sikhe, notamment à l'ashram Gobind Sadan de Sant Virsa Singh et dans les Namdharis et Nirankaris hétérodoxes. Pendant ce temps, Teja Singh restait extérieurement Nihang et continuait à s'habiller selon la mode traditionnelle Akali, avec des vêtements bleus et un style distinct de turban fréquemment utilisé pour porter un modeste arsenal.

Les anciens ont choisi un autre étudiant de Gurbaksh Singh, qui correspondait mieux à leur vision de la lignée, Sant Hazara Singh - le même Sant Hazara avec lequel Yogi Bhajan s'associera publiquement après 1971. Hazara Singh était l'enfant adoptif d'un certain Sohan Singh qui avait envoyé Hazara et son propre fils biologique, Baba Daya Singh, étudier le Gurmat Yoga avec Baba Gurbhaksh Singh. Alors que l'on attendait de Daya Singh qu'il prenne la tête du mouvement, il fut contraint de diriger sa propre lignée familiale des Bidhi Chand, contrairement à son frère adoptif Hazara. C'est ainsi que Sant Hazara Singh devint le prochain maître du *Mahā Tantra*, tandis que Teja Singh vécut dans une relative obscurité pendant plusieurs décennies par la suite.

Lors d'un pèlerinage au lac Rewalsar dans l'Himachel Pradesh, en Inde, Baba Teja Singh rencontra un yogi bouddhiste tibétain adepte nommé Lilanpo, fréquemment décrit comme un lama dans la tradition. Lilanpo a exprimé son intérêt à rejoindre la lignée de sa nouvelle connaissance, mais Teja Singh était tenu par serment de ne pas initier quiconque à la tradition Sher Yogi. C'est ainsi que Lilanpo fut amené à étudier avec Sant Hazara Singh, où il devint un Sikh *amritdhari* (pleinement baptisé), fut initié en tant que Sher Yogi et devint l'étudiant préféré de l'école de Hazara. Lorsque Hazara Singh décède en 1974, c'est son élève préféré Lilanpo, qui avait déjà été choisi pour perpétuer la lignée, qui a conservé le leadership des membres du Nihang, même si Teja Singh a survécu à ses anciens pairs. Il semble que Hazara Singh ait choisi de se retirer quelque temps avant sa mort, en partie pour mettre fin aux rivalités de ses élèves les plus ambitieux, dont le jeune Yogi Bhajan, alors encore connu sous le nom de Harbhajan Singh.

Après la nomination de Lilanpo comme successeur, Yogi Bhajan n'était plus autorisé à voir Hazara Singh. Il est également probable qu'il n'ait pas été autorisé à mentionner son professeur avant la mort d'Hazara, si jamais il l'a fait. Sur ce point, il semble qu'il ait pris les devants, annonçant d'abord sa propre ascension supposée au rang de *Mahantantrika* en 1971, avant la mort supposée de Hazara Singh en 1972. Cela n'exclut pas la possibilité que Yogi Bhajan ait eu une vision de Lilanpo lui transmettant la lignée, mais qu'il en ait fait l'expérience ou non et que cette expérience soit exacte sont deux questions différentes. Il est également concevable que Yogi Bhajan ait tenté de voir son ancien professeur lors de sa visite de 1971 et qu'il n'y ait pas été autorisé, ce qui l'a inspiré une fois pour toutes à se détacher et à former sa propre vision de la lignée. Ceci étant dit, on ne peut pas exclure définitivement une inventivité astucieuse de la part de Bhajan en présentant ces lettres de créance seulement après sa brouille avec Virsa Singh.

Comme Teja Singh avant lui, le fait d'avoir été écarté du rôle de détenteur de la lignée a laissé Yogi Bhajan essentiellement ostracisé,<sup>51</sup> ce qui l'a conduit à rechercher d'autres enseignants dans divers pays. Il a rencontré Dharendra Brahmachari et son collègue Sant, Virsa Singh. La question plus large de savoir pourquoi Yogi Bhajan a gardé Hazara Singh secret jusqu'à ce point est difficile à supposer, mais il se peut qu'il ait simplement été tabou de révéler son existence. Lorsqu'il avait une motivation suffisante, ce tabou était commodément brisé.

C'est à la mort présumée de Lilanpo que Yogi Bhajan, légitimement ou non, a prétendu avoir eu une vision de son compatriote défunt lui transmettant la lignée et l'ordonnant le nouveau - comme Bhajan le dit - *Mahantantrika*. Yogi Bhajan, ayant déclaré publiquement qu'il n'avait pas de successeur en Occident, a vraisemblablement été remplacé au poste de chef des anciens par Teja Singh, autrefois négligé, rendant ainsi la lignée à la même famille qui l'avait reçue d'Ajapal Singh des siècles auparavant.

---

<sup>51</sup> Cette tendance à ne pas choisir l'enfant du dirigeant actuel est également un thème dans la succession des dix gourous, et a été un point de conflit distinct entre le gourou Ram Das et les enfants de son prédécesseur, le gourou Amar Das.

## LE LION VA À L'OUEST

Si la lignée des Sher Yogi peut attester de l'appartenance et de la formation de Yogi Bhajan, ses techniques sont gardées précieusement par ses pratiquants. Ce que nous pouvons dire, c'est que la collection massive de *kriyās* de Yogi Bhajan a sans aucun doute de nombreuses inspirations dans le *Shabad Kriyā* qu'il a appris de Hazara Singh, même si elle le dépasse en termes de volume pur, amalgamant clairement sa formation précoce avec d'autres éléments. Les enseignants qu'il a recherchés plus tard dans sa vie étaient très respectés en tant qu'experts des pratiques *nām* et *kriyā* qu'il avait d'abord connues lors de son séjour avec Sant Hazara Singh, mais dans des itérations différentes. Le *Shabad Kriyā* actuel, en substance, consiste en cinq exercices séquentiels, dont certains ressemblent étroitement à quelques-uns des exercices centraux de Yogi Bhajan. Comme les enseignements de Yogi Bhajan, le *Shabad Kriyā* utilise l'imagerie de *kuṇḍalinī*, bien que dans quelle mesure soit difficile à discerner en dehors de cette tradition secrète. Il s'inspire également, comme nous l'avons vu, de sa tenue vestimentaire et de l'expression de son identité sikhe qui se rattachent fortement aux traditions Sant, Nihang et Udāsī du sikhisme. Comme Hazara Singh et les aînés qui l'ont précédé, Yogi Bhajan a occulté l'héritage Nihang de son école, choisissant de suivre son maître dans l'approche plus méditative et l'apparence sainte des Sants et, pendant un certain temps, l'exemple de Virsa Singh qui incarnait si bien le pouvoir du *nām* sur tout le reste.

Le système *Shabad Kriyā*, comme d'autres applications de *kriyā* décrites ci-dessus, est considéré comme un simple nettoyage préliminaire et un équilibrage des énergies corporelles qui produit une méditation plus efficace, spécifiquement les méditations classiques *nād* que le sikhisme approuve par-dessus tout. Cela suit le même modèle classique de *haṭha* décrit dans le *haṭhapradīpika* où les techniques physiques sont des préalables indispensables aux techniques plus puissantes du *laya* ou *rāja* yoga décrites dans le dernier chapitre, y compris la méditation sur *nāda*.

Le *Kriyā* dans le système *Shabad Kriyā* sert à ouvrir le corps pour la technologie plus profonde du *laya* - souvent traduit comme le yoga de la dissolution ou de l'absorption. Il est possible que Yogi Bhajan ait été à l'aise pour transmettre la technologie du *kriyā*, mais pas le système initiatique particulier dans lequel il avait été formé. On ne sait pas s'il a jamais initié quelqu'un spécifiquement dans cette lignée, mais il est vrai que ce n'est pas impossible.<sup>52</sup>

Une autre possibilité est que KYATBYB soit la façon dont Yogi Bhajan pensait que les enseignements devaient être reformulés afin de survivre et de s'épanouir en Occident, surtout en étant conscient que l'ancien système initiatique secret avait presque été éteint en 1850. Inspiré par les efforts de collègues prosélytes du yoga comme Dharendra Brahmachari, Paramahansa Yogananda et Swami Sivananda, ainsi que par des sikhs influents comme Virsa Singh, Yogi Bhajan a remixé et reconditionné ses décennies d'études en une pratique qui démystifiait de nombreuses dimensions ésotériques en utilisant un langage scientifique, et qui alignait les objectifs de la pratique sur les besoins et les désirs confessionnels de nombreux chercheurs modernes. Même la terminologie hautement ésotérique du *nād* était présentée dans un langage anatomique, psychologique et vaguement scientifique pour les étudiants de 3HO :

« Le problème est que dans notre cerveau, il n'y a pas de système de connexion nerveuse pour envoyer des messages d'une partie du cerveau à une autre. C'est une sorte de mélange, une solution. Ça se passe très vite, mais le fait est qu'il n'y a pas de câblage. C'est quelque chose que vous devez comprendre. Et maintenant, je comprends pourquoi il devait en être ainsi. Parce que l'homme peut améliorer sa vie entière en changeant cette matière chimique qui porte les messages. Et mon sentiment personnel est que l'homme doit l'avoir découvert il y a des siècles et des siècles. En fait, cela pourrait être la solution de demain pour nous rendre en bonne santé, pour nous améliorer et pour nous détendre. Parce qu'en fait, votre force totale réside dans cette solution chimique communicante. *Rasa* signifie en fait solution, *rasaa* signifie jus. *Naad* signifie communication. *Namoda* signifie s'adresser. Et c'est depuis plusieurs centaines de milliers d'années que cette ligne existe. *Naad namod rasaa*.

C'est cette solution chimique qui relie chaque partie du cerveau et chaque partie produit une solution chimique différente et les messages sont transmis et la réaction est très rapide !<sup>53</sup> »

---

<sup>52</sup> Des recherches plus approfondies pourraient révéler l'existence d'un groupe central ayant reçu des initiations, mais si cela s'est produit, il est probable que ces initiés aient reçu l'instruction de garder leurs affiliations secrètes, comme l'a fait Yogi Bhajan. Aucun des étudiants de Yogi Bhajan interrogés dans le cadre de cet article n'a pu attester d'un quelconque enseignement secret.

<sup>53</sup> Singh Khalsa, Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan. "*Naad Yoga*". *Perles de Vérité*, No.12, Volume II, Hiver, 1983. p.34

Le langage mystique du *nād* n'est pas habillé de l'imagerie classique de la théologie sikhe, mais en termes de bénéfiques pratiques, de système nerveux et de changements chimiques - les mêmes adaptations que nous avons vues comme omniprésentes dans les écoles de yoga modernes en Occident. Pour Yogi Bhajan, il semble que le but était de transmettre la puissance éternelle du *nād*, et que toute approche ou explication efficace était acceptable.

C'était, peut-être, la croyance de Yogi Bhajan que l'expérience mystique du *nād* qu'il avait vécu à travers *Shabad Kriyā*, et le *nām* qu'il avait profondément vécu à travers Virsa Singh, serait accessible aux pratiquants sérieux sans le cadre initiatique dans lequel il avait été formé. Ils pourraient même être accessibles sans être un Sikh selon cette logique. Il a probablement cru que ses sources hindoues avaient atteint cet état unitif par leurs propres pratiques lorsqu'il a choisi d'étudier leurs œuvres, tout comme les écritures sikhes ont consacré les œuvres de non-Sikhs tels que Jaidev, Namdev, Ramananda, Surdas, Ravidas et d'autres. Les rédacteurs de l'Adi Granth avaient posé ces poètes comme les champions d'un *nām* universel, qui est accessible à travers les traditions. Comme le dit le texte classique du *haṭha* yoga, le *Dattātreya Yoga Śāstra* : il ne s'agit pas de religion ou d'origine, il s'agit de faire la pratique. Comme les auteurs du corpus *haṭha* avant lui, cela signifiait éliminer certains aspects aliénants de la théologie et du sectarisme et rendre les concepts plus accessibles.

Un numéro de 1980 de la lettre d'information 3HO comporte une photo de Yogi Bhajan et de ses étudiants chantant autour d'une statue du Bouddha dans les grottes d'Ellora en Inde. La légende indique :

« Ici, le Siri Singh Sahib est assis au pied d'une énorme statue de Bouddha située dans un temple bouddhiste. construit pour obtenir un effet acoustique particulier qui renforce le "naad", ou le courant sonore, des différents chants et mantras. Ceux qui ont accompagné le Siri Singh Sahib ont testé les effets du mantra "Ong Namō Guru Dev Namō ». <sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> *Perles de Vérité*, n°4, Volume II, Printemps 1980

La technologie du *nām* était présentée comme pratique et commune à toutes les croyances. Même les anciennes ruines bouddhistes étaient considérées comme l'instrument d'une connaissance pérenne du *nād*. En substance, Yogi Bhajan semble avoir tenté de diffuser un message universaliste qu'il avait d'abord connu dans les écritures du sikhisme, tout en préservant et en modifiant à jamais les traditions qu'il chérissait depuis sa jeunesse. Ces adaptations ont connu un succès indéniable, ses enseignements se répandant plus loin que tout autre mouvement d'inspiration sikhe dans l'hémisphère occidental, lui valant même l'accolade de Siri Singh Sahib en Inde. De même que la restructuration extrêmement réussie du gaussia-vaishnavisme de Srila Prabhupada aux États-Unis a fait de lui un héros dans son pays, le Bengale, le prosélytisme extrêmement efficace de Yogi Bhajan a suscité l'admiration de nombreux Indiens, ravis de voir leurs traditions s'enraciner à l'étranger.

## **VIRSA SINGH ET GOBIND SADAN**

Si de nombreux chercheurs notent la nature syncrétique des enseignements de Yogi Bhajan, le milieu politique qui a influencé ce mouvement de yoga naissant est généralement négligé par les chercheurs et les praticiens. Ces mêmes politiques communautaires peuvent avoir été un autre facteur qui a poussé Bhajan à changer l'accent mis sur ses propres références. Notamment, peu après un voyage en Inde en 1971, Bhajan est passé de l'attribution de son *kuṇḍalinī* yoga à son célèbre professeur hindou Dharendra Brahmachari à un yogi moins bien documenté, initié aux traditions Nihang et Udāsī, Sant Hazara Singh. L'universitaire Philip Deslippe a suggéré que Hazara Singh faisait partie d'une mythologie soigneusement élaborée, conçue pour aider Bhajan à s'approprier le yoga de ses prétendus véritables détenteurs de lignées avec lesquels il s'était

séparé.<sup>55</sup> Cette théorie a cependant été développée il y a dix ans, et n'a pas bénéficié d'un certain nombre de révélations récentes sur la lignée des Sher Yogi décrites ci-dessus.

Les enseignants dont Yogi Bhajan est accusé de reconditionner les travaux sont Sant Virsa Singh - un mystique sikh non conventionnel et un pluraliste notable qui décourageait néanmoins le *haṭha* yoga, et Dharendra Brahmachari - un yogi nationaliste hindou politiquement connecté qui enseignait un mélange de *haṭha* yoga orienté *kuṇḍalinī* et de yoga postural moderne orienté fitness. Le premier encourageait une spiritualité ouverte et inclusive, mais condamnait le tantra ; le second soutenait le pouvoir du tantra mais était rigide dans ses interprétations hindoues de la praxis du yoga, rejetant même les enseignants hindous non dualistes tels que Vivekananda et Yogananda. Les deux hommes ont explicitement critiqué Yogi Bhajan pour ce qu'ils voyaient comme des mauvaises interprétations de leurs enseignements. Dharendra, en particulier, n'était que trop heureux de continuer à dénigrer publiquement Yogi Bhajan pour le reste de sa vie.<sup>56</sup>

Cette transition vers l'attribution du mérite à Hazara Singh est dépeinte par certains biographes de Bhajan comme un acte de détournement de l'attention, l'existence même de Hazara Singh étant carrément rejetée comme une invention commode.<sup>57</sup> Cet argument affirme en substance que le syncrétisme du sikhisme et du tantra dans l'œuvre de Bhajan est une invention de son cru.

Les enseignements du Tantra ne seraient pas réellement reçus mais inventés par Bhajan lui-même, sur la base des enseignements et de l'apparence de Virsa Singh mélangés au yoga pragmatique de Dharendra Brahmachari et d'une poignée d'autres yogis hindous, dont un Swami Dev Murti et le célèbre Swami Sivananda.

---

<sup>55</sup> Deslippe, Philip. " *Du Maharaj au Mahan Tantrique : la construction du Kundalini Yoga de Yogi Bhajan* ". *Sikh Formations*, Vol. 8, No.3. p.382

<sup>56</sup> Dans une communication personnelle avec l'étudiant de Dharendra, Reinhard Gammenthaler, les opinions similaires de Dharendra sur tout le monde, du philosophe du 8e siècle Shankara à Vivekananda, Aurobindo et tous les « autres védantins » sont apparues très clairement. Il n'est guère surprenant que cette animosité sectaire s'étende à une interprétation sikhe du yoga.

<sup>57</sup> Deslippe, Philip. " *Du Maharaj au Mahan Tantrique : la construction du Kundalini Yoga de Yogi Bhajan* ". *Sikh Formations*, Vol. 8, No.3. p.370

En l'absence d'autres exemples de tantrisme au sein du sikhisme, le syncrétisme de Bhajan entre le sikhisme et le tantra est déconstruit comme l'invention financièrement avantageuse d'un homme d'affaires rusé et rejeté comme inauthentique.<sup>58</sup>

Si la transition entre l'attribution de ses influences les plus célèbres à Hazara Singh était indéniablement un choix judicieux, rien ne suggère qu'il s'agissait d'un acte d'obscurcissement, et encore moins que Hazara Singh n'a pas existé.<sup>59</sup> En effet, le frère adoptif d'Hazara, Baba Daya Singh, était le célèbre chef du Dal Baba Bidhi Chand, un ordre jathebandi de Nihang toujours actif au Pendjab. Baba Daya Singh était lui-même un pratiquant de la lignée des Sher Yogi, mais il a fini par donner sa vie à sa lignée natale Bidhi Chand<sup>60</sup>. Le même ordre Bidhi Chand est maintenant dirigé par le neveu de Hazara (par voie d'adoption) Baba Avtar Singh. Parmi les autres descendants vivants de Hazara Singh figure son petit-fils Karanbir Singh Chhina.<sup>61</sup> Yogi Bhajan ne donne pas beaucoup de détails sur ce professeur mystérieux, sauf pour le décrire comme le détenteur d'une lignée d'une tradition tantrique secrète qui dirigeait une école de yoga avec un nombre important d'étudiants. Contrairement aux visions romantiques préconçues d'une formation individuelle que l'on pourrait espérer, le cadre de la salle de classe de l'école d'Hazara montre que les études de Bhajan ont pu aller au-delà de ce que son professeur lui a transmis et inclure également les expériences yogiques et la sagesse spirituelle d'une collection diverse d'étudiants.

Un ancien bulletin d'information de 3HO offre une description émique de la lignée et de la façon dont elle est censée être transmise de chaque chef tantrika à son successeur : "Yogiji est le Mahan

---

<sup>58</sup> Deslippe, Philip. " *Du Maharaj au Mahan Tantrique : la construction du Kundalini Yoga de Yogi Bhajan* ". *Sikh Formations*, Vol. 8, No.3. p.370

<sup>59</sup> Les tentatives de démontrer la preuve de l'absence par opposition à l'absence de preuve concernant l'existence de Sant Hazara Singh sont logiquement défectueuses, en particulier parce qu'elles s'appuient sur des documents antérieurs à la partition.

<sup>60</sup> Singh Akali, Guvinder. Communication personnelle.

<sup>61</sup> Kaur Khalsa, Shanti. " *Sant Hazara Singh - le premier professeur de Yogi Bhajan* ". <https://www.sikhdharma.org/sant-hazara-singh-yogi-bhajans-first-teacher/13/09/2017>.

Tantrique de cette époque. À tout moment, il n'y a qu'un seul Mahan Tantrique vivant sur la terre. Yogiji a étudié le yoga tantrique auprès de Sant Hazara Singh, le dernier maître vivant, et lorsqu'il est mort, il a transmis la lumière à Lama Lilanpo, qui l'a transmise à Yogiji."<sup>62</sup>

Beaucoup objectent immédiatement à l'apparente absurdité qu'une lignée obscure décrive son chef comme *le* Mahān Tantrique, interprétant ce titre comme celui du plus grand praticien tantrique du monde. L'inclusion d'un Tibétain dans la ligne de transmission peut être interprétée comme un effort pour dépeindre le Mahān Tantrique comme le maître de toutes les lignées tantriques du monde et de toutes les confessions, et peut en effet avoir été un choix intentionnellement trompeur de la part de Yogi Bhajan, mais c'est finalement un faux-fuyant. Pour comprendre le caractère grandiose du titre tantrique du Mahān, il suffit de se référer au titre analogue, dans les Nāths hindous, du Rāj Yogī qui, bien qu'il soit appelé "roi des yogis", n'est que le chef d'un important monastère, et seulement pendant douze ans.<sup>63</sup>

Le plus grand point de dissonance dans cette histoire pour beaucoup, est que le titre de Mahān Tantrique aurait été donné à Yogi Bhajan par le spectre de Lilanpo à sa mort. Ce moment de vision à distance rappelle plusieurs épisodes de l'autobiographie de Paramahansa Yogananda, où la clairvoyance et la clairaudience sont des phénomènes courants, considérés comme des *siddhis* typiques des pratiquants de yoga, et en fait des pouvoirs que Virsa Singh lui-même prétendait avoir.

---

<sup>62</sup> Kaur, Sardarni Premka, *Perles de vérité n°16, édition du Solstice d'hiver. "Mission possible"*, p.26.

Note de l'auteur : Pamela Dyson, anciennement Premka, mentionne le titre tantrique Mahā sans faire allusion au fait qu'il s'agit d'une fiction de la part de Yogi Bhajan dans son livre Premka: White Bird in a Golden Cage : My Life with Yogi Bhajan (2020). Bien qu'elle soit peut-être la critique la plus notable de son comportement personnel et de son traitement des femmes, elle ne semble pas commenter l'authenticité ou l'efficacité des pratiques.

<sup>63</sup> Bouillier, Véronique. *Les vagabonds monastiques : Les ascètes Nāth Yogī dans l'Asie du Sud moderne*. p.125

Bien que les spécialistes aient mis en doute l'existence historique de Hazara Singh, au fil du temps, de nombreuses sources ont montré qu'il est encore un personnage connu à ce jour, du moins au sein d'une lignée Nihang spécifique du Pendjab et de ses descendants directs.<sup>64</sup>

Selon un praticien vivant de cette lignée, la légitimité de la revendication du titre par Yogi Bhajan est discutable, tout comme l'utilisation du titre lui-même. Bien que les anciens ne portaient pas le titre explicite de Mahān Tantrique ou une variation de celui-ci, il y a une certaine logique à appeler les maîtres d'un système par le nom de ce système. Le fait que Bhajan ait accepté et probablement même inventé ce titre est peut-être un acte auquel il se sentait intuitivement habilité, ce qui correspond certainement aux récits de l'homme effronté et ambitieux qu'était Harbhajan Singh dans sa jeunesse.

Les rencontres de Yogi Bhajan avec cette lignée Nihang ont commencé à un jeune âge et ont probablement planté la graine à partir de laquelle sa vision du yoga a finalement émergé. Virsa Singh et Dharendra Brahmachari étaient tous deux des hommes qu'il a retrouvés à l'âge adulte, alors qu'il tentait de développer davantage sa compréhension d'un yoga universel, pas entièrement lié au sikhisme ou à l'hindouisme. Mais pour de nombreuses raisons - dont le climat politique n'est pas la moindre - les gens étaient rigides et les personnalités s'affrontaient. Les divisions croissantes du nationalisme sikh et hindou ont sans doute rendu la vision pérenne du yoga de Bhajan plus facile à réaliser en Amérique qu'en Inde.

Il est également probable que le rejet des interprétations du yoga de Yogi Bhajan par les figures de Virsa Singh et Dharendra l'ait incité à orienter ses enseignements plus explicitement vers son origine sikhe, abandonnant la prétention d'enseigner une *kuṇḍalinī* non religieuse et se

---

<sup>64</sup> Singh Akali, Guvinder. Communication personnelle. Guvinder affirme également avoir accès à plusieurs possessions personnelles de feu Lilanpo, ce qui apporte des preuves matérielles à cette affirmation.

penchant plutôt sur ses inspirations originelles.<sup>65</sup> Bien qu'il continue à se vanter de l'universalisme de son enseignement du yoga, il n'hésitait pas à encourager ses élèves à embrasser pleinement la religion sikhe avant toute autre. Ses premières tentatives pour trouver des alliés dans la diffusion de sa vision pluraliste du *kuṇḍalinī* s'étaient heurtées à des hommes obstinés qui n'acceptaient pas la perspective de Yogi Bhajan. De nombreuses initiations tantriques, comme celle que Bhajan prétend avoir reçue de Hazara Singh, sont généralement tenues secrètes, ce qui peut expliquer pourquoi Hazara Singh n'a pas été initialement inclus dans la liste des enseignants les plus célèbres de Bhajan publiquement, pourquoi il a d'abord cherché à s'acoquiner avec des personnalités publiques notables avec lesquelles il ne s'alignait pas étroitement sur le plan philosophique ou politique, et pourquoi certains détails sur sa lignée étaient clairsemés jusqu'à des années plus tard.

Pamela Dyson, auteur de « Premka : White Bird in a Golden Cage » (*L'oiseau blanc dans une cage d'or*), décrit une dispute complexe à l'ashram de Virsa Singh, Gobind Sadan, où « personne ne prenait la peine de parler anglais en ma présence, si bien que je devais me contenter de deviner ce qui se passait lorsque j'assistais à des changements dans l'atmosphère, la posture du yogi, ou l'intensité et le volume de l'échange verbal. »<sup>66</sup> Le peu qu'elle a pu comprendre des explications laconiques de Yogi Bhajan brossent un tableau des tensions politiques, notant la présence de soldats de l'armée indienne et d'un membre du Parlement indien. Bhajan a fait remarquer à Pamela : "Il semble qu'il soit juste 'dans la poche' de cette Nirlep Kaur. Elle est membre du Parlement et il est trop influencé par elle. Il y a quelque chose qui ne va pas".<sup>67</sup>

---

<sup>65</sup> "Peut-être qu'au début, Yogi Bhajan n'était pas tellement intéressé par l'enseignement du sikhisme, mais cela a changé dans les premières années du mouvement. Il est important de noter que Yogi Bhajan était un sikh khalsa, qui peut sûrement être considéré comme l'ordre le plus important au sein du sikhisme ou même la principale forme d'orthodoxie du sikhisme." Lafontaine, Juan Francisco. *3HO à la lumière de l'expérience*. p18

<sup>66</sup> Dyson, Pamela. *Premka : White Bird in a Golden Cage : My Life with Yogi Bhajan*.p.55

<sup>67</sup> *ibid.* p.56

La goutte d'eau qui a probablement fait déborder le vase a été une erreur de communication financière portant sur 60 000 dollars US que Bhajan avait apporté en Inde pour le donner à Virsa Singh en personne :

« Au cours des mois précédents de négociations à distance avec Virsa Singh et Bibiji, ces fonds avaient été affectés à la construction d'installations d'hébergement pour notre groupe. La rupture de confiance entre Virsa Singh et le Yogi s'était préparée bien avant notre arrivée en Inde. Et c'est cette rupture qui a fait que notre groupe a vécu dans des tentes de fortune, alors que Virsa Singh attendait la livraison physique des dollars promis. »<sup>68</sup>

Selon l'élève de Yogi Bhajan et éminent professeur de KYATBYB, Guru Singh Khalsa, l'argent avait été envoyé en avance, mais un des pairs de Bhajan l'avait empoché subrepticement<sup>69</sup>.

Quelle que soit la source, ces tensions ont finalement conduit Bhajan et ses premiers disciples à quitter soudainement l'ashram de Virsa, pour ne plus jamais y revenir. En effet, l'historien et ancien professeur de KYATBYB Philip Deslippe soutient que cette brouille aurait été facilement prévisible, si elle n'avait pas été directement recherchée par Bhajan, qui aurait été désireux de détacher son destin de celui de Virsa Singh.<sup>70</sup> Il est difficile de savoir à partir de ces comptes rendus, le calcul exact qui a traversé l'esprit de Yogi Bhajan lorsqu'il a décidé de rompre ses liens avec Virsa Singh, mais il est probable que tous ces facteurs, et bien d'autres, ont pesé sur sa décision fatidique.

## LE NĀM ET LE SANT

Peu après avoir quitté l'ashram de Virsa Singh, selon Yogi Bhajan, c'est à cette heure sombre qu'il eut une vision de Guru Ram Das dans laquelle un mantra et un *kriyā* lui furent

---

<sup>68</sup> *ibid.* p.59

<sup>69</sup> Singh Khalsa, Guru. "Le Kriya perdu de Yogi Bhajan." *Sikh Dharma International*.

<sup>70</sup> Deslippe, Philip. " Du Maharaj au Mahan Tantrique : la construction du Kundalini Yoga de Yogi Bhajan ". *Sikh Formations*, Vol. 8, No.3. p. 377

transmis directement.<sup>71</sup> Tout comme Virsa Singh s'était mis au diapason du mantra " *ik oankar sat nām siri wahe gurū* ", dans ses visions, Yogi Bhajan était connecté avec le mantra "*gurū gurū wahe gurū, gurū rām dās gurū,*" et les enseignait ensemble dès janvier 1971, avant qu'il ne soit revenu de son voyage fatidique en Inde. Au moins une fois, il l'a présenté comme un mantra établi, bien qu'il soit probable qu'il ait été intuitivement canalisé.

« Aujourd'hui est le jour de Jupiter, c'est le jour du Guru. Aujourd'hui est un jour pour méditer sur Guru Gayatri. Nous avons dans nos écritures deux Guru Gayatris : Gobindey, Mukandey, Udharey, Apaarey, Hariying Karying Nirnamey, Akamey, et Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru. Puisse ce jour être béni par la puissance de l'étoile Jupiter, pour se relier au Dieu infini, la conscience suprême. »<sup>72</sup>

L'utilisation de mantras Guru uniques dans la tradition Sikh n'est pas inconnue, et est une récompense spirituelle typique pour quelqu'un qui a reçu une telle vision. Bhajan a réaffirmé sa lignée spirituelle Sikh et a sauté par-dessus son professeur problématique dans l'événement singulier de recevoir ce soi-disant Guru Gayatri. De même que les mantras enseignés par Virsa Singh avaient la légitimité émique de provenir directement d'une vision du Guru, ces mantras ont été donnés directement à Yogi Bhajan en tant que "Guru Gayatri".

Qui plus est, le mantra qu'il a canalisé ne semble pas avoir d'histoire au sein du Panth, ce qui ajoute au soupçon qu'il pourrait s'agir d'une invention personnelle. Comprendre les couches de signification derrière ce moment - spirituellement, émotionnellement, politiquement et psychologiquement - nécessite une approche nuancée.

La probabilité pour Sant Virsa Singh d'avoir des visions de Siri Chand, Guru Nanak et Guru Gobind Singh n'est pas inconcevable ni une expérience peu commune pour un mystique dévoué. Dans de nombreuses traditions, une telle vision est attendue et recherchée sans relâche à travers des austérités.

---

<sup>71</sup> "Gurdwara - confiance pratique", 8 avril 1990. Los Angeles, CA. *La bibliothèque des enseignements de Yogi Bhajan*

<sup>72</sup> "*Maha Shakti - Wahe Guru.*" 21 Janvier 1971, Lieu non indiqué. *La bibliothèque des enseignements de Yogi Bhajan* ([libraryofteachings.com](http://libraryofteachings.com))

De nombreux mouvements dans l'histoire du bouddhisme ont cherché à obtenir des visions de bouddhas spécifiques par le biais de leurs méditations, même en tant que condition préalable pour devenir moine. Ce qui induit une expérience de ce type dans de nombreux cas peut être de longues périodes de contemplation tranquille ou la répétition de mantras. Dans d'autres cas, le stress d'un jeûne, d'un effort physique (comme un travail manuel ou un *kriyā* éprouvant), d'une maladie, d'un conflit interpersonnel, de l'ingestion d'enthéogènes ou d'une combinaison de ces facteurs induit de telles visions. Celles-ci peuvent survenir de manière inattendue mais sont souvent induites intentionnellement.

Dans *The Varieties of Religious Experience*, William James relate un exemple typique d'expérience de conversion à travers les visions de Stephen Bradley. Comme Yogi Bhañan et Virsa Singh, Bradley a eu une expérience de la divinité dans sa jeunesse qui est restée en lui et a façonné ses préférences religieuses pour le reste de sa vie. Après avoir eu une brève vision de Jésus à l'âge de quatorze ans, Stephen Bradley s'est senti un chrétien fervent, mais il a été découragé neuf ans plus tard lorsqu'il a ressenti une dissonance entre lui-même et un renouveau religieux croissant dans son quartier. Après un sermon enflammé qui n'a pas réussi à réveiller sa ferveur, il a été surpris par une deuxième expérience de Dieu cette nuit-là dans son lit, cette fois encore plus profonde que la première. Son corps était saisi de mouvements involontaires et de la prononciation de sons inintelligibles qu'il ne pouvait comprendre (ce qui n'est pas sans rappeler la description des mouvements yogiques spontanés et des *kriyās* décrits dans certains milieux) alors qu'il ressentait la présence de Dieu accompagnée d'un profond désir du divin. Dans les affres de son expérience, il eut une autre vision d'un verset biblique :

« ...une pensée a surgi dans mon esprit, qu'est-ce que cela peut signifier ? Et d'un seul coup, comme pour y répondre, ma mémoire est devenu extrêmement claire, et il m'a semblé que le Nouveau Testament était placé ouvert devant moi, le huitième chapitre des Romains, et aussi léger que si une bougie était allumée pour que je puisse lire les 26ème et 27ème versets de ce chapitre, et j'ai lu ces mots : "L'Esprit secourt nos infirmités par des gémissements inexprimables." Et tout le temps que mon cœur battait, il me faisait gémir

comme une personne en détresse, ce qui n'était pas très facile à arrêter, bien que je n'eusse aucune douleur ».73

À la suite de son expérience, il a confirmé avec enthousiasme que le verset biblique qu'il avait vu était bien le même que celui qui était écrit sur la page. À partir de ce moment-là, il est devenu plus dévoué à sa foi chrétienne et, simultanément, plus confiant dans son expérience. C'est peut-être dans ces moments de grand doute sur soi et d'introspection que l'ineffable est le plus susceptible d'être ressenti.

C'est une marque de fabrique de ces expériences qu'une connaissance profonde de la tradition reçue et souvent textuelle explose dans la conscience expérientielle du converti et que celui-ci se consacre alors pleinement à une mission de prosélytisme.

Virsa Singh a eu des expériences spirituelles notables dans sa jeunesse qui vont au-delà des modèles typiques que nous voyons ailleurs et qui font paraître l'expérience de Yogi Bhajan minuscule par contraste. L'une des premières expériences surnaturelles de Virsa Singh a été de développer spontanément des blessures lorsqu'il a été chargé de défricher des plantes dans la ferme de sa famille. Il raconte comment peu de temps après :

« ...j'ai eu une vision de Baba Siri Chand qui me donnait des instructions confidentielles sur le Nam. Après cela, je suis resté assis en méditation sans interruption. Puis Baba Siri Chand a dit : "Je veux te présenter à mon père." Même si quelque chose de grand était en train de se produire, j'ai juste eu l'impression qu'un aîné de la famille - le père - arrivait, je ne me suis pas levé, je ne me suis pas incliné, je n'ai pas dit : "C'est bien que vous soyez venu." J'ai simplement continué à m'asseoir là, dans ma propre humeur, sans avoir le sentiment que quelque chose de spécial se produisait. Guru Nanak s'approcha vêtu d'une très longue robe, brune comme la couleur d'une souris. Il portait des sandales en bois avec une cheville surélevée entre le gros orteil et les orteils. Il avait un chapeau rouge, sa barbe était grise, et il était très grand, plus de six pieds. Guru Nanak a dit, "Ik Onkar Sat Nam Siri Wahe Guru." Baba Siri Chand m'a donné le même Nam. Répète-le encore et encore et donne-le aux autres aussi. Guru Gobind Singh a également donné le même Nam de la même manière, en supprimant tous les doutes ».74

Virsa Singh décrit les différentes personnalités des Gurus qui apparaissaient continuellement afin de l'instruire dans le *nām*. Il se souvient de Baba Siri Chand comme d'un disciplinaire ferme qui le battait jusqu'à ce qu'il pleure (peut-être cette expérience est-elle apparentée aux mouvements et

---

<sup>73</sup> James, William. *The Varieties of Religious Experience*. p.191

<sup>74</sup> Fisher, Mary Pat. *Miracles quotidiens dans la Maison de Dieu*. p. 170-171

sensations involontaires que nous avons vus dans d'autres visions), contrairement à Guru Gobind Singh qui était très laxiste et guérissait ses blessures.

Grâce à ces visions, Virsa Singh prétendait avoir développé le pouvoir de guérir les dévots, ou plutôt de canaliser la grâce de guérison du Guru. Il prétendait que les Gurus lui disaient qui il rencontrerait et comment les aider. Il décrit avoir les capacités de clairvoyance et de clairaudience, des *siddhis* yogiques que Paramahansa Yogananda et d'autres attribuaient également à leurs gourous. Après avoir passé quelque temps avec des cheveux emmêlés, un corps émacié, et vêtu d'un simple pagne et d'une couverture noire comme un renonçant Udāsī traditionnel, une vision de Guru Gobind Singh lui dit que de telles austérités ne servaient à rien et il commença à porter des vêtements : d'abord jaunes et finalement le blanc typique du mouvement Sant.<sup>75</sup> Il a également décrit les mêmes gourous apparaissant à des fermiers dans des maisons de campagne, dans des visions et des rêves leur disant de faire don de chevaux et de vaches à Gobind Sadan. Tous ces pouvoirs sacrés et ces visions lui ont valu une réputation exaltée et de puissants partisans, dont la parlementaire indienne Nirlep Kaur. Contrairement au moment classique de conversion, Virsa Singh décrit une forme de contact et de conseils continus de la part des gourous que l'on pourrait comparer à ceux d'un prophète ou d'un saint dans la tradition judéo-chrétienne.

Le mantra que Virsa Singh a reçu dans ses visions, comme le verset biblique canalisé par Stephen Bradley, existait dans sa tradition natale et n'était en aucun cas unique à son expérience de conversion. Ce qui était unique pour Virsa Singh était la vision d'une initiation spirituelle dans la signification et l'utilisation de la parole divine, ainsi que la tutelle de trois des plus importantes figures de la tradition Sikh, qui représentent toutes l'énergie du Divin. Au sein de la communauté, ces visions semblent avoir été facilement acceptées comme faisant partie intégrante de la tradition. Au sein de la tradition historique Udāsī à laquelle Virsa Singh était aligné, de nombreux autres

---

<sup>75</sup> Fisher, Mary Pat. *Miracles quotidiens dans la Maison de Dieu*. p.173

personnages dignes d'intérêt ont eu des visions profondes des Gurus. C'était une caractéristique commune pour les auteurs historiques des textes des *gurbilas* au milieu du XVIIIe siècle de démontrer un lien, historique ou spirituel, avec le Guru Gobind Singh. L'un de ces auteurs dit :

« Les profondes affirmations d'amour du moine Udasi Sukha Singh pour le Dixième Guru sont étayées par sa prétention à avoir reçu la visite de Guru Gobind Singh dans un rêve, ce qui a conduit à un moment de transformation personnelle qui a finalement poussé Sukha Singh à se référer à Guru Gobind Singh comme son ishta devta ou "divinité préférée", et aussi à se rendre à Anandpur pour découvrir par lui-même les sites associés au dixième Guru ». <sup>76</sup>

Même avec la disparition du dixième Guru, Gobind Singh - la dernière figure à être acceptée au sein du Panth Sikh comme une incarnation vivante du Guru - la révélation continue d'être une force active dans le façonnement de l'identité Sikh, au moins pour le praticien commun si ce n'est pour les institutions plus larges.

Bien que beaucoup des mantras qui sont devenus si indispensables au KYATBYB ne viennent pas exclusivement de Virsa Singh, un certain nombre d'entre eux ont été à un moment donné reçus et renforcés par lui. Avant de partir pour le Canada en 1968, le contact entre Yogi Bhajan et son ancien professeur Hazara Singh avait été coupé, mais Virsa Singh a continué à offrir un lien avec le Panth que Bhajan pouvait à son tour offrir à ses étudiants. C'est peut-être cette connexion requise qui a poussé Yogi Bhajan à rechercher le Virsa vêtu de blanc en premier lieu. Sans ce pouvoir, les pratiques que Bhajan donnait à ses étudiants seraient théoriquement de peu d'effet.

Alors que Virsa Singh n'enseignait pas les *kriyā*, il avait le *nām*, avait l'approbation du Panth, et il acceptait des étudiants de toute religion et race. Si Yogi Bhajan avait tenté d'amener ces étudiants à apprendre dans un *dera* Nihang moyen, traditionnellement très insulaire et secret, cela aurait sans aucun doute été bien pire que sa rencontre finale à Gobind Sadan.

---

<sup>76</sup> Dhavan, Purnima. *Quand les moineaux deviennent des faucons*. p.156

Non seulement ces mantras vénérés existaient dans d'autres communautés spirituelles sikhes avant l'époque de Virsa Singh, mais Virsa lui-même ne semble pas prétendre être l'initiateur ou l'enseignant original de ces mantras.

Ce que la vision de Virsa Singh de Siri Chand et de Guru Nanak a établi n'est pas l'introduction de nouveaux mantras, mais la légitimation de Virsa Singh en tant qu'adepte des mantras, même digne d'initier d'autres personnes à leur utilisation. En ayant ses propres visions du Guru, Yogi Bhajan était également habilité à enseigner le *nām* sans l'approbation d'une autorité supérieure.

Son nouveau lien avec le Panth serait par l'intermédiaire de Guru Ram Das lui-même. Mais s'agissait-il d'une véritable inspiration ou, comme certains le prétendent, d'une concoction astucieuse ?

Les ambitions que Yogi Bhajan nourrissait clairement peuvent à juste titre susciter des soupçons dans l'esprit de l'observateur critique, mais le profond désir de Bhajan d'être reconnu comme un adepte n'aurait fait qu'ajouter aux facteurs inconscients qui pourraient induire de telles visions du Divin. Dans la tradition Sher Yogi, de telles visions, bien qu'elles ne soient pas nécessairement courantes, sont bien attestées.<sup>77</sup> Même aussi loin que dans les *Yoga Sūtras*, la méditation sur la "lumière dans la tête" était censée donner des visions de l'univers et des *siddhas*. L'Autobiographie d'un yogi de Yogananda parle également de la nature routinière des rencontres avec l'immortel Babajī. Bien que nous puissions trouver le moment suspect, cette révélation de l'heure la plus sombre que Bhajan a vécue s'aligne étroitement avec les circonstances de visions similaires à la fois interculturelles et dans sa tradition natale. Il est également remarquable que la vision de Bhajan n'était pas une simple imitation de celle de Virsa Singh, mais de sa propre incarnation préférée du Guru, Ram Das. Rejeter l'idée qu'un pratiquant moderne puisse, en fait, avoir une telle vision de son incarnation la plus vénérée de la Divinité est peut-être trop commode,

---

<sup>77</sup> Singh Akali, Guvinder. Communication personnelle.

surtout si les expériences plus spectaculaires de Virsa Singh ne sont pas remises en question. Yogi Bhajan a revendiqué une vision brève et dramatique, plus en ligne avec d'autres visions modernes documentées du Divin. Virsa Singh a décrit à la fois une interaction physique avec trois importants Gurus de la tradition Sikh, et même un pouvoir surhumain de leur part - une familiarité avec la Divinité qui frise le prophétique.

En Virsa Singh, Bhajan avait trouvé un maître, comme Sant Hazara Singh, qui pouvait le connecter au nom de Dieu (*nām*) et à la vibration de Dieu (*nād*). Yogi Bhajan a probablement vécu de nombreuses expériences profondes à travers son association avec Virsa Singh et la pratique rigoureuse de la répétition de mantras à laquelle il a soumis Yogi Bhajan. Il est possible qu'il ait été envahi par l'amour et la loyauté envers un professeur vivant, un engouement auquel de nombreux étudiants en yoga et chercheurs spirituels peuvent facilement s'identifier. Sans son professeur d'enfance Hazara Singh, Yogi Bhajan a peut-être projeté certains désirs sur son nouveau camarade Sant. D'un autre côté, la relation peut avoir été simplement une relation de convenance, Yogi Bhajan exagérant son amour pour Virsa Singh afin de sauver les apparences. Que ce soit par excitation et attachement, ou par faux enthousiasme, Yogi Bhajan a longtemps décrit Virsa Singh comme son plus important professeur, un fait à *première vue* incompatible avec l'accent mis sur la pratique de *haṭha* que Bhajan enseignait, mais qui correspond à la vision sikhe du yoga dans laquelle le pouvoir du *nām* est le plus important que les *kriyās*, les postures, et les techniques de respiration. Tant que le *nād* était le yoga le plus élevé, et que Virsa Singh apportait l'autonomisation au *nād*, alors il était le professeur le plus important de Yogi Bhajan, du moins à ce moment-là.

Ce que Virsa représentait - un compagnon de quête, vénéré par les pairs sikhs de Bhajan et encore célébré par les anciens du Pendjab aujourd'hui - était un individu qui avait été récompensé

pour sa dévotion par des visions du divin et une communion directe avec les saints enseignants de la lignée. Les mêmes légendes légitimantes se trouvent derrière la lignée de Dharendra Brahmachari dans la figure obscure et sainte de Maharishi Kartikeya et ses visions des saints Nāth. Rien ne légitime plus un enseignant que cette connexion directe à la Source dans ces traditions, et rien ne donne plus de pouvoir à un mantra qu'une chaîne ininterrompue de transmission depuis cette Source. En définitive, Yogi Bhajan prétendait avoir trouvé cette communion pour lui-même, ce qui lui permettait d'agir comme un canal direct du Guru.

Au fur et à mesure que Yogi Bhajan apprenait à connaître Virsa Singh, il est possible que la soumission initiale offerte par Bhajan ait été ressentie de moins en moins comme un service à Dieu et de plus en plus comme un service à un agenda politique, ou simplement les caprices d'un humain capricieux - un phénomène avec lequel les propres étudiants de Bhajan peuvent être familiers. Comme ce rite de passage commun où un enfant apprend que ses parents ne sont qu'humains, Bhajan a inévitablement appris que ce saint n'était peut-être pas aussi parfait qu'il l'avait espéré. A la suite de leur brouille, le comportement antagoniste de Virsa Singh a sans doute confirmé ces soupçons.

Trilochan Singh, l'un des plus féroces critiques de Bhajan au sein du sikhisme orthodoxe - et apparemment pas un fan de Virsa Singh - donne une autre perspective à cette dispute. Bien que la précision de ceci, et de nombreuses citations tirées du travail de Trilochan Singh peuvent être discutables, il suggère que les relations avec Virsa et ses disciples avait pris des tons violents :

« Il y a un groupe qui est soutenu dans sa campagne par Sant Virsa Singh, l'ancien enseignant de Yogi Bhajan et la maîtresse de son ashram, Nirlep Kaur. Ils ont mené des batailles acharnées contre Yogi Bhajan depuis qu'il s'est séparé d'eux en 1971, avec des guerres d'affiches et des armes à feu réelles. Leurs vilaines méthodes se sont jusqu'à présent retournées contre eux et ils ont échoué à plusieurs reprises à lui nuire, même si beaucoup d'argent a coulé des riches de Delhi et des États-Unis pour les aider. D'un autre côté, ils ont involontairement renforcé sa position. Aucune différence idéologique n'a jamais été impliquée dans ces affrontements. Les différences étaient purement personnelles et jamais idéologiques ». <sup>78</sup>

---

<sup>78</sup> Singh, Trilochan. *Sikhism and Tantric Yoga*. pp.19-20.

Nirlep Kaur, proche associée de Virsa Singh, s'était elle-même impliquée dans un projet très impopulaire visant à saper la loi de 1925 sur les gurdwaras, en s'emparant par la force du sanctuaire de Sis Ganj Saheb, le site du martyr du neuvième Guru, à Delhi, peu après la visite de Yogi Bhajan. Peut-être y a-t-il une autre histoire du jeune Harbhajan Singh, que nous n'avons pas entièrement vue, dans laquelle il était autrefois amoureux des associés radicaux-chics de Virsa.

Ou peut-être, comme Premka l'a suggéré, ce sont ces mêmes associés qui ont fait fuir Yogi Bhajan. Les *deras* indépendantes, comme Gobind Sadan, continuent à jouer un rôle important dans les institutions sikhes et la politique du Pendjab, comme elles l'ont fait depuis l'époque de Virsa Singh. Quoi qu'il en soit, il semble qu'en 1971 ou avant, Gobind Sadan avait perdu tout l'éclat initial qu'il avait eu pour le charismatique Yogi. Il est difficile de dire dans quelle mesure cette rupture était politique, personnelle ou spirituelle, les récits qui ont survécu offrant des conclusions contradictoires.

## **VIE SAINTE ET HEUREUSE (SAINTE) ET SCIENCE YOGIQUE**

La plupart des personnalités auxquelles Yogi Bhajan attribue son éducation ont, comme il l'affirme, toujours une grande influence sur sa compréhension du yoga, et sont des portails par lesquels passent de nombreux concepts de la médecine new-age et du yoga postural moderne auraient pénétré dans sa conscience. Comme pour Bhajan, les enseignements de l'influent Sivananda sont tellement mélangés de nouveau et d'ancien, qu'il s'avère difficile de les dissocier. L'omniprésence des influences théosophiques sur le yoga moderne rend impossible de dire avec certitude ce que Yogi Bhajan a appris de Sivananda, et ce qu'il avait simplement en commun avec Sivananda à partir d'autres sources. Même des gens comme Hazara Singh n'auraient pas été à l'abri d'une influence extérieure au Pendjab avant la partition. Kurt Leland note cette difficulté dans son travail sur le système occidental des *cakras*, décrivant Sivananda comme le :

« ...le premier au vingtième siècle à appliquer le terme de kundalini yoga à sa reformulation de l'ancien Yoga et des enseignements modernes (certains provenant du mouvement théosophique) dans une publication de 1935 portant ce nom. Des recherches plus approfondies doivent être menées pour déterminer dans quelle mesure ces enseignements sont véritablement traditionnels ou sont des innovations relativement récentes qui ont ricoché entre l'Est et l'Ouest avant d'être absorbées dans la pratique contemporaine du yoga et revendiquées comme traditionnelles.<sup>79</sup> »

Cette réciprocité entre les modèles orientaux et occidentaux était importante pour aider les dialogues orientaux et occidentaux à intégrer les idées qui se diffusaient rapidement entre les cultures. Mais ce va-et-vient constant fait qu'il est difficile de déterminer l'origine d'une seule et même idée.

Incapable de faire beaucoup de ces connexions avec certitude, ce que nous savons c'est que les figures de Dharendra Bramachari et Swami Sivananda étaient des références utiles lorsque Bhajan essayait de convaincre les gens d'essayer son yoga, même si peu de choses indiquent qu'il a passé beaucoup de temps à apprendre de l'un ou l'autre. En fait, toute indication qu'il ait passé du temps ou même visité l'ashram de Sivananda à Rishikesh n'a pas encore été trouvée lors de la recherche de cet article. Ce que les noms de ces enseignants hindous ont fait pour Yogi Bhajan, c'est de lui donner un air d'autorité pour cette grande partie de l'Occident qui était familière avec ces noms connus. Ceci était avantageux même si cela le laissait brièvement dépendant de l'autorité d'individus vivants et d'organisations avec lesquelles il n'était pas entièrement lié et à qui il ne souhaiterait probablement pas céder le moindre pouvoir. Cela serait particulièrement vrai si ces autres écoles mettaient l'accent sur le renoncement et le culte d'enseignants vivants dans le renoncement, ce que sa lignée et ses enseignements rejettent catégoriquement.<sup>80</sup>

---

<sup>79</sup> Leland, Kurt. *Le corps arc-en-ciel : Une histoire du système occidental des chakras*. p.61

<sup>80</sup> Un exemple des pratiques que Bhajan a pu trouver incompatibles, les ashrams Sivananda chantent *om namo bhagavate śivānandāya* et *om namo bhagavate viṣṇudevānandāya* dans leurs services quotidiens, adorant essentiellement ces hommes comme Dieu, une vision traditionnelle du guru dans les yogas hindous. Ironiquement, Yogi Bhajan semblait n'avoir eu aucun problème à instruire ses étudiants à méditer sur sa propre image.

Même des enseignants mal assortis comme Yogi Bhajan et Dharendra Brahmachari avaient un point commun dans leurs enseignements axés sur la santé. Le conflit politique est un point de discordance plus probable que le choix de la philosophie à associer à la pratique du yoga. Comme Virsa Singh, Dharendra Brahmachari avait de nombreuses affiliations politiques tendues qui menaçaient sa stabilité en tant qu'allié ou ressource pour le mouvement 3HO naissant. Lorsque Indira Gandhi a envoyé des troupes dans le Temple d'Or pendant l'opération Blue Star, elle et ses confidents ont cimenté leur réputation de longue date de *personae non gratae* dans l'opinion populaire sikhe. Cette animosité s'étendra à tous les associés du parti du Congrès, même au célèbre professeur de yoga d'Indira Gandhi, Dharendra Brahmachari. L'assassinat de Gandhi par ses propres gardes du corps sikhs en octobre 1984 a été le point culminant de plusieurs années de tension entre sikhs et hindous. Dharendra n'était pas seulement le professeur de yoga de Gandhi, il était aussi étroitement lié au père d'Indira, le premier Premier ministre indien, Jawaharlal Nehru. Nehru était lui-même fréquemment en désaccord avec le mouvement<sup>81</sup> Akali Dal lors des négociations de la partition en tant qu'en 1946<sup>82</sup>, ses politiques sont souvent citées par les critiques comme étant une source primaire de bon nombre des problèmes persistants du Pendjab aujourd'hui.<sup>83</sup>

C'est dans ce contexte que s'inscrit la vie de Yogi Bhajan, né dans l'Inde d'avant la partition et témoin de la déchirure de sa terre natale du Pendjab par l'émergence de la République de l'Inde.

---

<sup>81</sup> À ne pas confondre avec l'Akali Nihang (voir ci-dessous).

<sup>82</sup> Singh, Pashaura ; Fenech, Louis E. - *The Oxford Handbook of Sikh Studies*. p.341

<sup>83</sup> *"Sous le régime du Pandit Jawahar Lal Nehru, les Sikhs ont continué à espérer, contre toute attente, que cette politique nationale de l'Inde libre accordera aux Sikhs et aux autres minorités religieuses, linguistiques et tribales leurs droits politiques et culturels minimums. Mais la politique nationale d'intégration et de solidarité mise en pratique par Mme Indira Gandhi et M. Rajiv Gandhi, qui a culminé avec l'opération Blue Star, les émeutes de Delhi et les meurtres de masse perpétrés par la police et le Raj para-militaire, a complètement anéanti ces espoirs. Pendant près de deux décennies, le Pendjab et quelques autres États n'ont pas su ce qu'est l'État de droit et la justice du gouvernement central..."* - Singh, Trilochan. Ernest Trumpp et W.H. McLeod en tant qu'érudits de l'histoire, de la religion et de la culture sikhs. p. xxvi.

Cette toile de fond politique a probablement placé Yogi Bhajan et Dharendra Brahmachari sur une trajectoire de collision idéologique qui a peut-être contribué à leur brouille publique, bien avant que l'assassinat d'Indira Gandhi ne déclenche un baril de poudre de tensions intercommunautaires.

En réalité, l'association entre Yogi Bhajan et Dharendra Brahmachari a pu être, au mieux, ténue, exagérée par Bhajan pour tenter de se faire reconnaître. Le disciple de Dharendra, Reinhard Gammenthaler, affirme que Bhajan n'a fait qu'assister aux cours et n'a jamais enseigné pour Dharendra en tant que professeur ou apprenti autorisé.<sup>84</sup> Si tel est le cas, il n'aurait pas été particulièrement déchirant pour Yogi Bhajan d'abandonner ses prétentions de tutelle exagérées. Une association plus poussée avec Dharendra, qui était également lié politiquement à Gandhi et au Parti du Congrès de Nehru, aurait finalement été intenable et peu flatteuse pour un Sikh influent, qu'il soit homme d'affaires ou figure spirituelle. Alors que certains noms bien choisis et un CV diversifié pouvaient ouvrir des portes aux Occidentaux, ils pouvaient en même temps fermer des portes entre 3HO et d'autres Sikhs, et même entre Bhajan et ses propres disciples.

Sivananda, médecin de formation, et Dharendra Brahmachari, malgré des orientations philosophiques divergentes, se sont distingués par l'intégration de la médecine new-age populaire dans leurs enseignements. Yogananda aussi, se référant aux expériences de JC Bose, a soutenu que la science peut être utilisée pour prouver les postulations yogiques dans son autobiographie populaire.<sup>85</sup> Vivekananda a assimilé le troisième œil yogique à la glande pinéale dans ses conférences publiques,<sup>86</sup> où il a également popularisé l'idée selon laquelle les *Yoga Sūtras* seraient les premiers travaux de psychologie. Yogi Bhajan a également placé cette conception de la glande pinéale au centre de ses enseignements, où la pratique du yoga serait capable d'activer cet organe " dormant " :

---

<sup>84</sup> Gammenthaler, Reinhard. Communication personnelle.

<sup>85</sup> Yogananda, Paramahansa, *Autobiographie d'un Yogi*, ch. 8

<sup>86</sup> Vivekananda, Swami. *"The Religion of India"*, *New Discoveries*, Vol.2, p.146 (extrait des conférences matinales de Greenacre, Maine, de l'été 1894).

« Selon Yogi Bhajan, lorsque les écritures font référence au "retournement de la coupe de lotus de la lune", cela signifie que "la sécrétion de l'hypophyse postérieure s'est équilibrée avec la glande pinéale et a produit une puissance de pensée directe et clair"»<sup>87</sup>

Dans le monde très secret et insulaire du tantra sikh, ce mélange excitant de new-age, de science et de tradition ne se produisait pas encore à un niveau notable ou public, même si les yogis hindous opéraient publiquement sur les analogues physiques des *cakras* et des *nāḍīs* du yoga dans des livres écrits et traduits pour le public occidental. L'attraction de Bhajan pour ces personnalités publiques peut avoir été liée à ces postulats qu'il a lui-même fait tout au long de sa vie. Dans ces explorations, nous voyons que les yogis modernes ont une affinité particulière pour le langage de la psychologie et de la neurologie, utilisant les structures physiques du système nerveux comme des analogues simplifiés pour les aspects du corps subtil yogique. Cette pratique remonte au moins à l'un des premiers textes en langue anglaise sur les techniques du yoga, une traduction de la *Śiva Samhitā* de Srischandra Basu de 1887, qui pourrait être l'un des premiers endroits où le corps subtil du yoga a été interprété à travers le langage médical des nerfs et des glandes.

Écrivant en Inde pour un public mixte indien et étranger, nous pouvons voir l'interprétation des *cakras* par Basu non seulement comme un outil permettant de les enseigner aux non-initiés, mais aussi comme un outil permettant d'approfondir sa compréhension et celle des autres ésotéristes. Pour beaucoup, c'était l'époque où :

« ...la vision moderne du yoga en tant que science empirique se développe non seulement comme une partie intégrante de sa logique de formation mais aussi comme son récit culminant.

La modernité transforme le yoga, par exemple en médicalisant ses applications, ses pratiques et ses objectifs. La modernité transforme le yoga, par exemple, par la médicalisation de ses applications, de ses pratiques et de ses objectifs, dans le but de créer un nouveau modèle somatique. »<sup>88</sup>

Le langage de la santé faisait également partie intégrante de cette vision de la vie spirituelle. Le célèbre professeur de yoga BKS Iyengar affirmait souvent que la pratique des *āsana* était nécessaire pour rendre le corps suffisamment fort avant de pouvoir pratiquer la spiritualité, ayant

---

<sup>87</sup> Singh, Gurucharan. *Beads of Truth*, n° 29, 30, été 1976, Khalsa, "Exploring the Myths and Mysteries of Kundalini", p.23.

<sup>88</sup> Singleton, Mark; Goldberg, Ellen (eds.) *Gurus of Modern Yoga* p.3

souffert d'une terrible maladie dans son enfance. Les longues durées de vie d'Iyengar et de son gourou témoignent du pouvoir de guérison quantifiable de la pratique physique. Ces théories ont été développées avec enthousiasme par les penseurs indiens et les Européens, dont beaucoup étaient désireux d'utiliser de nouveaux outils d'interprétation pour comprendre et valider les traditions reçues. Même Galilée, lorsqu'il tournait son nouveau télescope vers le ciel, cherchait encore à trouver Dieu dans les cieux qu'il scrutait.

Les écrits de Basu ont eu une influence sur le mouvement théosophique naissant et sur les enseignants indiens, contribuant sans doute au milieu dans lequel Sivananda a écrit le *Kundalini Yoga* et postulé que les *nāḍīs* du yoga étaient, en fait, les mêmes que les nerfs sympathiques et parasympathiques de la médecine occidentale<sup>89</sup>. Cette pratique est devenue si répandue que des érudits célèbres continuent d'utiliser le système nerveux comme modèle explicatif principal des pratiques du *haṭha yoga*<sup>90</sup>, souvent en s'appuyant sur une compréhension trop simpliste du nerf vague.<sup>91</sup>

La photographie de l'aura est un exemple des nombreuses façons dont Bhajan et ses disciples ont tenté de comprendre et de valider le yoga par la science. Dans un numéro de 1976 du magazine *Beads of Truth*, un fidèle décrit comment il y a :

« ...de nombreuses références dans les écrits mystiques et religieux aux personnes spirituellement évoluées qui émanent une lueur autour de leur tête et d'autres parties du corps. La couleur la plus souvent observée est le bleu ou le blanc. Il est possible que ces personnes rayonnent à une tension si élevée qu'elles ionisent l'air autour d'elles [...] la décharge Kirlian comme une "émission d'électrons froids" qui est indicative d'un "bioplasma" qui émane et imprègne

---

<sup>89</sup> Sivananda, Shri Swami. *Kundalini Yoga*. p.20

<sup>90</sup> "La connaissance du fonctionnement des *idā* et *pingalā-nāḍīs* est jugée élémentaire dans le *Hatha-Yoga*. Leur activité régit, sur le plan physique, les réponses des systèmes nerveux sympathique et parasympathique respectivement. Ainsi, par une respiration contrôlée dans laquelle la force vitale est guidée le long de la *pingalā*, les yogins peuvent accélérer leur rythme cardiaque et leur métabolisme et améliorer le fonctionnement des yeux et des oreilles. De l'autre côté, par une respiration contrôlée dans laquelle la force vitale est conduite le long de l'*idā*, les yogins peuvent considérablement ralentir leur métabolisme." - Feuerstein, Georg. *La tradition du yoga : Son histoire, sa littérature, sa philosophie et sa pratique*. p.469

<sup>91</sup> L'utilisation d'un modèle dual sympathique-parasympathique a généralement été remplacée dans la science médicale par la théorie polyvagale plus nuancée.

l'objet. Il conçoit le corps bioplasmique comme similaire, sinon identique, à l'aura ou au corps astral dont il est question dans la littérature yogique. »<sup>92</sup>

Cette pratique est particulièrement dépendante du nouvel âge et de la technologie, et ne peut donc pas être traditionnelle dans sa forme, même si le but de la pratique - s'accorder avec les énergies du corps - était très traditionnel. Mais ce n'est pas Bhajan qui, le premier, a mêlé cette pratique populaire pseudo-scientifique particulière à ses théories spirituelles, puisque les tout premiers photographes Kirlian ont postulé le concept d'un bioplasma spirituel pour expliquer leur nouveau mode de photographie. Dans cet exemple, nous pouvons voir comment les scientifiques utilisent parfois des modèles spirituels pour expliquer leurs découvertes, tout comme les yogis utilisent des modèles scientifiques pour expliquer leurs découvertes spirituelles. Même le concept sous-jacent de l'aura ne semble pas avoir de précédent clair dans les textes de yoga plus anciens, étant probablement un aspect new age de la pratique, inséré dans l'usage courant du yoga bien avant l'époque de Bhajan par des théosophes pérennes tels que Madame Blavatsky, qui souhaitaient projeter des concepts ésotériques occidentaux sur la tradition du yoga afin de valider leurs propres expériences et croyances.<sup>93</sup>

Il est difficile de savoir si Bhajan lui-même croyait en ces explications scientifiques du yoga ou s'il les trouvait simplement opportunes, mais il semble que lui et ses disciples aient été fidèles à une tendance beaucoup plus large et plus ancienne dans la transmission moderne du yoga : la superposition de modèles modernes de santé et de science à des pratiques plus anciennes.

---

<sup>92</sup> *Perles de vérité*, n°22, printemps 1974, p.31

<sup>93</sup> En tentant de trouver un quelconque analogue à l'aura dans la littérature indienne, Kurt Leland propose l'exemple possible du *Maṇḍala-Brāhmaṇa* Yoga Upaniṣad tardif (Leland, Kurt. *Le corps arc-en-ciel : A History of the Western Chakra System* p.422) tout en notant par ailleurs "Je n'ai pas vu de références indiennes préthéosophiques à ces gaines [les kośas] perceptibles au-delà des limites du corps - comme l'aura - ou à leurs couleurs. Il semble donc que le couplage des chakras et des auras soit une contribution uniquement occidentale à la théorie des chakras." (*ibid.* p.115) Il est remarquable que le halo, qui est peut-être mentionné pour la première fois en Inde à la suite de l'influence abrahamique et qui apparaît dans la SGGS, est souvent cité comme un précédent textuel pour les auras visibles des personnes saintes.

Parmi les autres yogis de cette époque désireux de montrer le pouvoir du yoga de cette manière, citons Swami Rama, qui était si confiant dans la vérifiabilité scientifique de ses techniques qu'il a soumis son corps à de nombreux tests de laboratoire de manière impressionnante tout en contrôlant, entre autres, son rythme cardiaque et ses ondes cérébrales par la pratique du yoga.<sup>94</sup> De Bhajan et des professeurs comme Dharendra Brahmachari et Sivananda, on peut dire que les leçons les plus précieuses étaient celles d'un mode de vie sain et d'un marketing astucieux. Les trois hommes étaient remarquablement doués pour donner au yoga une apparence à la fois ancienne et intemporelle en mettant l'accent sur le concept du yogi en tant que scientifique précoce (traduisant *yogavidyā* par "la science du yoga") et en présentant les pratiques comme étant conçues de manière préventive et scientifique pour une meilleure vie moderne.

## **LE YOGA MÉDICAL DE DHIRENDRA BRAHMACHARI**

C'est une pratique courante pour les yogis de réinterpréter la pensée traditionnelle à l'aide de modèles scientifiques et de formuler les enseignements ésotériques dans un langage scientifique plausible afin de créer une pratique plus acceptable pour les publics occidentaux éduqués, tant en Inde qu'à l'étranger. La plupart des techniques que Yogi Bhajan semble avoir copiées des ouvrages publiés par Dharendra sont plus médicales que spirituelles, et dans certains cas, elles sont réellement pratiquées sur un patient plutôt que d'être des efforts solitaires. Philip Deslippe indique que Dharendra consacre une section entière du *Yoga Sūkṣma Vyāyāma* à une forme de pratique pour le nombril,<sup>95</sup> montrant un système de diagnostic et d'évaluation de l'état du patient puis traitement appliqué par un praticien (par opposition au patient) éventuellement lié à une hernie péritonéale.

---

<sup>94</sup> Luce, Gay ; Peper, Ebik. "L'esprit sur le corps, l'esprit sur l'esprit". The New York Times. 9/12/1971

<sup>95</sup> Deslippe, Philip. " Du Maharaj au Mahan Tantrique : la construction du Kundalini Yoga de Yogi Bhajan ". *Sikh Formations*, Vol. 8, No.3. p.374

Une partie du processus de diagnostic consiste à prendre le pouls abdominal, qui est une pratique āyurvédique classique où chaque organe a son propre pouls analysable. Faisant allusion à une inspiration āyurvédique pour cette pratique, Dhirendra cite ensuite un texte médical non nommé : "les intestins impurs sont le terreau de toutes les maladies".<sup>96</sup> Dhirendra met en garde le lecteur qui s'engage dans ces pratiques que "*Ce travail particulier doit être fait par un expert ; il y a un danger que l'examineur lui-même se déloge le nombril*", ce qui signifie peut-être que soulever un patient du sol, comme le prescrit le protocole, peut provoquer une hernie chez le clinicien. Il comprend également une série de postures pour l'auto-traitement, composée d'un exercice abdominal et des exercices de flexion dorsale, *uttānapādāsana*<sup>97</sup>, *uṣṭrāsana*, *cakrāsana* et *matsyāsana*. Aucune de ces *āsanas* n'est liée à une respiration ou une visualisation particulière et ne peuvent être considérées comme des *kriyās* au sens où Bhajan utilise le terme<sup>98</sup>, dans la façon dont elles sont présentées par Dhirendra.

3HO, s'inspirant clairement de ce livre, inclut la propre version de Bhajan avec l'ajout de pratiques spécifiques de respiration incorporées dans le protocole d'auto-traitement des quatre poses de Dhirendra dans une édition du solstice d'été du *K.R.I. Journal of Science & Consciousness* de 1975, puis plus tard dans un manuel intitulé *Kundalini Yoga for Intermediate Practitioners*.

---

<sup>96</sup> « L'Āyurveda dit : *Sarve rogā mal-āśrayāḥ*. " Brahmachari, Dhirendra. *Yoga Sūkṣma Vyāyāma*. p.161

<sup>97</sup> *Uttānapādāsana* figure également parmi les postures nommées dans la section yoga du *Śrītattvanidhi* du XIXe siècle comme āsana numéro soixante-quatorze (Sjoman, Norman. *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*. p.80). Bien que l'illustration de ce texte ne corresponde pas à l'interprétation qu'en font Dhirendra Brahmachari et Yogi Bhajan, la description reste compatible, car elle a probablement été reprise d'une source plus ancienne, tandis que l'illustration n'est que l'interprétation de l'auteur ou de l'illustrateur du *Śrītattvanidhi*. La version du livre de Dhirendra est peut-être sa propre interprétation d'un texte plus ancien non illustré. La pose s'aligne également étroitement avec la description de *naukāsana* proposée dans le *Haṭhābhyāsapaddhati* : "*Allongé sur le dos et s'étant soutenu avec les deux coudes sur le sol et les mains sur les fesses, [le yogi] doit tenir sa tête, ses cuisses, ses jarrets et ses pieds [droits] comme un bâton. [C'est la pose du bateau.*" Birch, Jason. "*La prolifération des asanas dans les textes de yoga du Moyen Âge tardif*". in « *Yoga in Transformation* ». p.150

<sup>98</sup> Pour la définition d'un *kriyā* par 3HO, voir ci-dessous.

La pratique est utilisée, comme Dhirendra l'enseigne, pour équilibrer le point du nombril, mais Bhajan pousse le concept de déséquilibre du nombril beaucoup plus loin, en utilisant une variété de traitements supplémentaires pour cet effet. Donnant même des remèdes āyurvédiques de son cru, Bhajan dit aux étudiants :

« ...prenez du poivre noir moulu un quart de cuillère, prenez environ huit à neuf onces d'eau et le faire bouillir pendant vingt minutes. Cette boisson très, très amère, nous l'appelons la boisson amère, cette boisson amère peut être mélangée avec autant de miel que possible pour qu'elle reste amère, il n'y a pas de problème, elle peut être prise, avalée sous la gorge et ensuite une grande couverture chaude avec laquelle vous couvrez tout le corps, vous allez transpirer beaucoup... »<sup>99</sup>

Comme d'autres ouvrages attribués à Bhajan, ceux-ci ont en fait été composés par ses étudiants à partir de cours publics et non par Yogi Bhajan lui-même. Bien que Deslippe y voit la preuve que Bhajan a emprunté le système de Dhirendra en bloc, il n'y a rien de suspect en soi dans le fait qu'un enseignant adapte une pratique médicale à ses propres enseignements, pas plus que l'apparition d'un système hérité de Dhirendra n'est suspecte.

L'amnésie de la source n'est rien de moins qu'attendue dans le yoga moderne ou classique. Il est même tout à fait possible que ce soient les étudiants de Bhajan qui aient adapté ce *kriyā* du livre de Dhirendra, sachant qu'il était l'une des sources "approuvées" que Bhajan avait autrefois cautionnées.

Quoi qu'il en soit, il est naturel, sinon inévitable, de constater que presque tout yogi amalgame différentes leçons de différents enseignants dans une nouvelle synthèse, que ce soit fait par Bhajan ou ses élèves dans cet exemple. L'utilisation fortement adaptée de cette série de quatre poses montre certainement une influence, mais pas la primauté de cette influence sur toute autre, surtout avec la rareté relative avec laquelle ce *kriyā* se produit parmi les centaines enregistrés dans les publications de 3HO.

---

<sup>99</sup> "Conférence". Octobre Lieu 27, 1969. non indiqué. La bibliothèque des enseignements de Yogi Bhajan ([libraryofteachings.com](http://libraryofteachings.com))

Il est difficile de supposer à quel point ce *kriyā du* nombril adapté était réellement enseigné, car il est apparemment peu mentionné dans les archives publiques des conférences et des cours enregistrés de Bhajan. Un exemple notable provient d'un enregistrement de classe connu sous le nom de "Tom Law Tapes #11" des 25-26 avril 1969 à Claremont, CA, mais les poses qui suivent la longue pratique du souffle de feu dans *uttānapādāsana* sont différentes (y compris une variation traditionnelle de *vīrāsana*<sup>100</sup> qu'il appelle "pose de célibat" où le yogi s'assoit sur son talon).

Cela suggère qu'une grande partie de l'influence de Dhirendra sur Bhajan avait moins à voir avec le *kuṇḍalinī* yoga, et plus à voir avec le maintien d'une bonne santé par le biais de la "sagesse traditionnelle" que les Occidentaux ont gobé comme la connaissance éternelle perçue de "l'Orient mystique".<sup>101</sup> Bhajan a suivi les traces de nombreux yogis hindous célèbres en transformant la tradition ésotérique qu'il a reçue en un produit populaire et exotérique, rempli de bijoux faciles à emballer sur la façon de mieux vivre grâce au yoga.

Dhirendra, comme Sivananda, était un expert dans l'incorporation de concepts āyurvédiques dans ses enseignements et cela a peut-être été sa plus grande influence sur KYATBYB. Bhajan, comme ses contemporains, aurait appris de nombreuses techniques de ce type de la part de différents professeurs et aurait finalement perdu la trace de quelles pratiques provenaient de quels professeurs, conduisant à l'omniprésente amnésie des sources dont la plupart des manuels de yoga sont coupables. En d'autres termes, Bhajan lui-même n'aurait probablement pas été capable de se rappeler la source de chaque technique qu'il a incorporée dans sa pratique au fil des ans, en particulier celles qui ont été enseignées par plus d'un professeur. À certains égards, Bhajan semble avoir imité le style de vie décadent de Dhirendra plus que ses enseignements, tous deux montrant

---

<sup>100</sup> Les professeurs punjabi modernes d'āsanas physiques sont nombreux en ligne aujourd'hui, beaucoup vêtus de blanc. Une pratique importante qui est mentionnée et maintenue comme centrale est celle du *birāsana* (ਬੀਰ ਆਸਣ), une pose qui est également explicitement mentionnée dans diverses écritures sikhes et utilisée lors des baptêmes sikhs.

<sup>101</sup> Deslippe, Philip. " Du Maharaj au Mahan Tantrique : la construction du Kundalini Yoga de Yogi Bhajan ". *Sikh Formations*, Vol. 8, No.3. p.374

une propension à collectionner des voitures de luxe, des étudiants puissants et des biens immobiliers coûteux sur la base de réputations superficiellement stoïques.<sup>102</sup>

Ces pratiques de "vie saine" ont permis aux enseignants de l'époque de donner à leurs yogas une apparence plus utilitaire et moins religieuse, et par conséquent beaucoup plus attrayante pour les Occidentaux hésitants et l'intelligentsia indienne, tout en étant plus exotique que les tendances occidentales contemporaines en matière de santé.<sup>103</sup> Une fois qu'il a été établi et que ses adeptes ont commencé à faire l'expérience de la santé et du bien-être qu'il offrait, ils ont commencé à s'intéresser à l'art du yoga.

Les organisations hindoues n'auraient pas été d'une grande utilité pour renforcer la crédibilité de sa lignée de tantra sikh et auraient en fait menacé de retirer les étudiants de son orbite, voire de les éloigner de la voie spirituelle qu'il prescrivait.<sup>104</sup> Les magasins, la vente de tisanes et d'autres tendances new-age en matière de longévité sont cependant très compatibles avec la mission de 3HO et constituent même des outils possibles pour attirer de nouveaux membres.

## LA PRATIQUE

En ce qui concerne la pratique proprement dite, ses techniques et ses origines variées, il est difficile de faire la part des choses. Définir les origines de ces pratiques - dont certaines ont été utilisées de manière continue pendant des siècles avec peu de documentation, et d'autres qui

---

<sup>102</sup> La mort prématurée de Dharendra est due au crash d'un de ses avions privés.

<sup>103</sup> C'est peut-être grâce à cet aspect moderne et hyper rationnel d'un mode de vie sain que Dharendra Brahmachari s'est attiré les faveurs de la dynastie politique des Gandhi, les politiciens cherchant à défendre la culture physique indigène comme étant supérieure aux tendances importées en matière de fitness, tout en se distançant des impopulaires "sadhus arriérés et indisciplinés" à l'origine d'incidents tels que la tristement célèbre bousculade de la Kumbh Mela de Prayag en 1954. De même, non pas grâce à des enseignements mystiques et à la méditation, mais en soignant sa phlébite, Bikram Choudury prétend avoir gagné l'admiration de Richard Nixon et obtenu sa propre citoyenneté américaine, aujourd'hui révoquée.

<sup>104</sup> En effet, en réponse aux paroles désobligeantes de Virsa Singh, certains des premiers disciples désabusés de Bhajan ont quitté 3HO pour l'ashram Gobind Sadan de Singh.

peuvent avoir été empruntées à des sources aussi éloignées que le qi-gong et la gymnastique suédoise - est souvent un mélange de suppositions éclairées et de références textuelles limitées. En se basant sur les rares cas où ces pratiques et leurs antécédents apparaissent dans des ouvrages datables, on commence à broser un tableau de l'évolution de ce que l'on appelle le yoga postural moderne (MPY). Aujourd'hui encore, le domaine des études sur le yoga continue d'évoluer rapidement au fur et à mesure que des textes et des artefacts sont découverts et déchiffrés.

Alors que de nombreux professeurs prétendent mener une forme traditionnelle, voire ancienne, de la pratique du yoga, il existe souvent peu de preuves pour justifier ces affirmations. L'apport progressif de la modernité et des croyances new-age dans de nombreuses écoles de yoga est passé inaperçu, sauf pour les pratiquants les plus critiques. Parallèlement, le peu que nous savons sur la manière dont le yoga était enseigné et pratiqué est extrêmement limité en termes de preuves matérielles. De nombreuses pratiques n'existaient que sous la forme d'instructions orales secrètes, jamais consignées dans les écritures. Il n'est pas facile de discerner les secrets anciens des inventions modernes, et souvent l'absence de preuves est confondue avec la preuve de l'absence. De plus, dans les endroits sporadiques où ces pratiques sont décrites, leurs auteurs se limitent généralement à des versets en sanskrit, souvent repris d'un texte à l'autre sans faire état de la citation,<sup>105</sup> qui donnent des détails si minimes de l'orthopraxie que nous ne pouvons que deviner comment ils ont pu être utilisés.<sup>106</sup>

---

<sup>105</sup> Sans doute le texte le plus populaire écrit sur le sujet du *haṭha* yoga, il a été démontré que le *Haṭhapradīpika* emprunte ses vers à des dizaines de textes sources différents, souvent issus d'écoles de pratique radicalement différentes. Cf. Mallinson, James. *"La philosophie de Haṭhayoga : Une union fortuite de non-dualités"* p.10

<sup>106</sup> Jusqu'à récemment, de nombreux universitaires insistaient sur le fait que les postures de yoga n'étaient pas historiquement liées à des séries et qu'elles comportaient peu, voire pas du tout, de postures non assises (cf. Mark Singleton, *Yoga Body*). Des publications plus récentes ont réévalué cette affirmation. Comme l'explique Jason Birch : *"Bien que des āsana-s mobiles et des séquences soient décrites dans le Haṭhābhyāsapaddhati, ce texte ne fournit pas de directives générales sur la façon dont les postures étaient pratiquées. En fait, les textes de yoga sanskrits ne stipulent pas si une āsana spécifique était maintenue pendant une longue ou une courte période de temps ou si la manipulation de la respiration était importante."* (c'est nous qui soulignons). Birch, Jason. *"La prolifération des asanas dans les textes de yoga du Moyen Âge tardif in « Yoga in Transformation »*. pp.138-9.

Bien que nous puissions identifier les plus anciens manuscrits existants pour mentionner le *haṭha* yoga, ou certains *mudrās*, *āsanas* et *kriyās*, on peut généralement supposer que ces pratiques sont antérieures à leurs références textuelles de plusieurs décennies, voire de plusieurs siècles, et ne proviennent pas toujours du milieu dans lequel nous les trouvons. Avec une histoire textuelle aussi disparate, une grande partie de ce que nous savons du yoga provient des lignées vivantes qui préservent ces textes et ces pratiques en fonction de leurs propres identités dynamiques.

Même les pratiques qui ont des références textuelles claires ont sauté d'une tradition à l'autre, tout comme les mouvements populaires du tantra et du *haṭha* yoga ont été incorporés et retravaillés dans les milieux bouddhistes, hindous, jaïns et sikhs et reformulés pour plaire aux renonçants comme aux maîtres de maison. Le plus ancien texte source existant pour trois des plus anciens *mudrās* du *haṭha* yoga - l'*Amṛtasiddhi*<sup>107</sup>- est issu d'une tradition mêlée de concepts bouddhistes et hindous, de sorte qu'il s'agit d'un texte de référence. Il s'est avéré difficile de déterminer l'allégeance sectaire de son auteur.<sup>108</sup> Par ailleurs, les œuvres du corpus *haṭha* comportent généralement un minimum de la philosophie, la théologie, les mantras ou d'autres caractéristiques sectaires qui prévalent dans les anciens ouvrages tantriques.

L'absence de ces marqueurs fait partie de ce qui a permis aux textes et aux techniques du *haṭha* yoga de proliférer si largement tout en déjouant nos tentatives de les attribuer de manière concluante à un groupe ou à un autre. On peut soutenir que ces choix ont été faits afin de favoriser la diffusion des pratiques au-delà des frontières sectaires.

---

<sup>107</sup> Ca CE1160. Szántó, Péter-Dániel. *Une brève introduction à l'Amṛtasiddhi*, p.3

<sup>108</sup> Souvent considéré comme une œuvre bouddhique tantrique de Virūpakṣa, il y a des raisons de soupçonner qu'il provenait d'un milieu mixte ou comportait des emprunts inter-sectaires. Le texte a ensuite été remanié en une itération plus nettement hindoue connue sous le nom d'*Amaraughaprabodha* de Gorakṣanāth. Des vers des deux œuvres furent réutilisés par Svātmara pour composer le *Haṭhapradīpika*, beaucoup plus tardif, où leurs techniques furent appliquées à l'élévation du *kuṇḍalinī*, qui n'était pas présent dans les originaux.

Le *Dattātreyā Yoga Śāstra* du douzième siècle affirme que ses enseignements sur le *haṭha* sont ouverts à tous, quelle que soit la religion ou l'absence de religion :

« Qu'il s'agisse d'un brahmane, d'un ascète, d'un bouddhiste, d'un jaïn, d'un porteur de crâne (*kāpālīka*) ou d'un matérialiste (*cārvāka*), l'homme sage doté de la foi et qui se consacre constamment à sa pratique obtient un succès complet ». <sup>109</sup>

Cela correspond à une affirmation moderne commune, partagée par Yogi Bhajan, selon laquelle le yoga n'est pas intrinsèquement religieux, mais plutôt une pratique qui accélère les objectifs de toutes les religions. <sup>110</sup> Nous avons toutes les raisons de croire que ces techniques ont été diffusées par de nombreux groupes, en particulier lorsque le yoga est devenu à la mode et a gagné de riches mécènes. Les tentatives de certains chercheurs de distinguer le *haṭha* yoga comme étant uniquement hindou ou même non sikh ne tiennent donc pas la route.

Les pratiques centrales du *haṭha* yoga - *mudrā*, *bandha*, *āsana* - sont toutes des terminologies techniques que l'on retrouve dans des écoles beaucoup plus anciennes. Les textes originaux du *haṭha* yoga, dont beaucoup sont des tantras bouddhistes, se concentrent principalement sur l'utilisation de *mudrā* pour manipuler le vent vital (*prāṇa*), l'essence sexuelle (*bindu*) ou le son primordial (*nāda*) et ouvrir le canal central (*suṣumnā*) par la force (*haṭhena*). Avant que les *mudrās* associés à la pratique du *yoga haṭha* n'apparaissent dans la littérature, les *mudrā* désignaient principalement les gestes rituels des mains et les expressions ou attitudes faciales qui seraient utilisées dans l'accomplissement de rituels ou pour inviter les esprits à habiter le corps. <sup>111</sup>

---

<sup>109</sup> Mallinson, James. "Le discours de Dattātreyā sur le yoga" p.3

<sup>110</sup> Comme nous l'avons mentionné plus haut, cette affirmation a rendu KYATBYB plus attrayant pour le public occidental laïc, et peut-être moins alarmant pour un public plus large.

<sup>111</sup> "Avant l'*Amṛtasiddhi* et le *Dattātreyayogaśāstra*, à partir d'au moins le sixième siècle de notre ère, des *mudrās* d'un tout autre genre étaient largement enseignés dans les textes tantriques. À quelques importantes exceptions près, les *mudrās* tantriques ne sont pas des méthodes de manipulation des énergies vitales ; ce sont des attitudes et des gestes physiques adoptés lors de rituels afin de provoquer certains effets surnaturels ou, dans de plus rares cas, la possession par les divinités auxquelles ils sont associés. On dit aussi que les *mudrās* des divinités se manifestent spontanément chez le pratiquant lorsque la possession se produit par d'autres moyens." Mallinson, James. *Roots of Yoga*, p.229

Un texte hindou précoce de ce genre, le Dattātreyā Yoga Śāstra, enseigne deux systèmes de *haṭha*, l'un composé de huit *mudrās* et l'autre de huit membres ou auxiliaires (*aṅgas*) identiques au *yoga aṣṭāṅga* de Patañjali, beaucoup plus ancien. Le troisième membre de ce dernier système, l'*āsana*, est mentionné ici pour la première fois comme un aspect du *haṭha yoga*, mais ses techniques ne sont pas complètement élaborées avant le *Haṭhapradīpika*, beaucoup plus tardif, qui présente une quinzaine d'*āsanas*, y compris des postures non assises.

La pléthore d'*āsanas* décrites dans les textes médiévaux ultérieurs ne ressemblent guère au terme pour décrire la méditation assise, un trône royal ou le placement cérémoniel d'une icône.<sup>112</sup> Pourtant, les pandits de l'école *haṭha* puisaient souvent leurs *āsanas* dans autant de sources qu'ils pouvaient trouver, apparemment en compétition pour composer le traité le plus étendu sur le sujet. Beaucoup de ces textes étaient vraisemblablement l'œuvre d'érudits plutôt que de praticiens.

Le *Haṭhapradīpika*, qui attribue ses enseignements à Śiva et à la lignée Nāth, est probablement le premier texte à superposer le concept plus ancien de *kuṇḍalinī* aux *mudrās* du *haṭha yoga*.

Alors que le *mudrā* était principalement un moyen de manipuler le *prāṇa* ou la conscience dans les textes antérieurs, la force qui remonte la colonne vertébrale en vint à être associée à la déesse *Kuṇḍalā* ou *Kuṇḍalinī* (celle qui est enroulée) dans le *Haṭhapradīpika* et la majorité des textes *haṭha* par la suite. Si cette conception de la déesse intérieure trouve ses origines dans des textes tantriques Śaiva plus anciens, notamment dans l'École *Kubjikā*, les sources textuelles suggèrent que Son éveil était une pratique de visualisation effectuée en méditation et non par des techniques physiques. Son apparition dans la pratique du *haṭha* dénote une fusion entre des pratiques contemplatives hindoues plus anciennes et un répertoire toujours plus étendu de techniques psychophysiques. Ces fusions sont typiques de la propagation du *haṭha*.

---

<sup>112</sup> Comparez cela à la description éparse d'*āsana* dans les Yoga Sūtras : "II.46 Ce qui est stable et confortable est appelé *āsana*."

Alors que certains conservateurs de la tradition en Inde ont tenté de maintenir une praxis statique, la nature expérientielle du *haṭha* a apparemment alimenté une innovation et une appropriation sans fin.

L'un des plus anciens *mudrās* du *haṭha yoga-mahāvedha* - signifiant littéralement "le grand perçage", dans lequel le pratiquant est assis en posture du lotus et fait rebondir (ou "tape") les fesses contre le sol, emprunte son nom à une pratique distincte consistant à percer les oreilles des yogis novices utilisée dans certaines initiations tantriques *śaiva*.<sup>113</sup> Le concept de perçage (*bhed*) en rapport avec la *kuṇḍalinī* est même explicite dans un certain nombre de versets sur le yoga dans le SGGS. Cela pourrait être l'une des sources d'inspiration des techniques communes à Yogi Bhajan et Dharendra Brahmachari, qui consistent à donner des coups de pied vigoureux à l'arrière du corps. Elle a presque certainement influencé la pratique tibétaine du *bep* (discutée ci-dessous).

*Mahāmudrā*,<sup>114</sup> également introduite pour la première fois comme une pratique *haṭha* dans le même texte, a un caractère entièrement distinct et une identité dans le bouddhisme tantrique comme un état d'esprit à cultiver, et non une technique pour manipuler *prāṇa* ou éveiller *kuṇḍalinī*. La pratique physique de *mahāmudrā* est encore couramment enseignée à ce jour au sein de la SRF, de 3HO, du Yantra Yoga de Namkhai Norbu et d'autres systèmes, mais avec des variations considérables entre les écoles.

D'autres *mudrās* célèbres du yoga *haṭha*, tels que *vajrolī*, *sahajolī* et *amarolī* sont nommés d'après les supposés initiateurs des techniques (respectivement les écoles *Vajrayāna*, *Sahaja* et *Amara*) et sont des reliques de pratiques tantriques plus anciennes, rarement enseignées dans le yoga moderne en dehors de la " magie sexuelle " new-age.

---

<sup>113</sup> Les Jogīs du Nāth ordre portent souvent des piercings visibles comme marqueur sectaire. Ces piercings sont ensuite remplis d'un large anneau connu soit sous le nom de *mudrā*, *kuṇḍala*, ou *daršana*. Les membres de la lignée Udāsī sont parfois décrits comme portant ces piercings à une seule oreille.

<sup>114</sup> En tibétain : *phyag rgya chen po* (prononcé chagya chenpo). Buswell, Robert E. *Encyclopédie du bouddhisme*, p. 488.

La forme du *Haṭha* est un amalgame de techniques absorbées d'autres traditions mélangées à des innovations et interprétations qui changeraient radicalement de texte en texte pour s'adapter à son public. Ces enseignements ont même traversé l'islam et le jaïnisme.<sup>115</sup>

Le rôle de ces pratiques dans les écoles sous la rubrique du sikhisme est tragiquement sous-étudié, et souvent considéré à tort comme inexistant. Ces techniques, même celles issues d'une orientation célibataire, ont toutes été finalement réimaginées comme des techniques pour les maîtres de maison également. Avec cette diffusion sans restriction, il devient évident que de nombreuses pratiques sont efficaces en dépit de leurs contextes traditionnels rigides, et non à cause d'eux.

## KRIYĀ YOGA

L'un des concepts centraux de KYATBYB est l'utilisation de *kriyā*, un terme très ancien parmi les pratiquants de yoga, mais dont la signification évolue constamment. Les exercices centraux de plusieurs autres écoles modernes de yoga sont également appelés *kriyā*, notamment la Bihar School of Yoga (BSY) de Swami Satyananda, la Self-Realization Fellowship (SRF) de Paramahansa Yogananda, et un certain nombre de groupes dérivés dont beaucoup se réclament du même gourou divin que Yogananda et son professeur, Mahāvatār Babajī.

En théorie et en pratique, les *kriyās* du BSY et du SRF sont très similaires, bien que les traditions ne revendiquent aucun lien direct entre elles. Yogananda et Satyananda étaient tous deux des moines *Daśnāmi*, mais d'ordres différents (respectivement Giri et Saraswati). SRF maintient leur lignée par le biais de l'initiation, protégeant soigneusement leurs enseignements fondamentaux des amateurs curieux.

---

<sup>115</sup> "... L'absence de sectarisme et de dogme métaphysique du haṭhayoga était telle que sa pratique a été facilement adoptée par les musulmans en Inde du XVe au XVIIe siècle et que nombre de ses principes, sinon ses pratiques les plus grossières, ont été épousés et recyclés par les poètes hindi nirguṇī tels que Kabīr." Mallinson, James. "La philosophie de Haṭhayoga : Une union fortuite de non-dualités ", p.10.

Satyananda a diffusé nombre de ses enseignements dans des écrits publics, mais parmi les pratiquants du BSY, il est généralement admis que l'initiation rend la pratique plus puissante, voire que le succès n'est pas possible sans l'initiation d'un gourou qualifié. Traditionnellement, sa lignée Saraswati ne peut être transmise qu'à d'autres brahmanes, mais comme son guru Sivananda, son organisation ignore cette injonction. À l'exception du KYATBYB, les pratiquants de ces systèmes sont appelés *kriyābans*.

Le professeur de yoga *kriyā* le plus célèbre en Occident, Paramahansa Yogananda, et son organisation, la Self-Realization Fellowship, ont fondé la légitimité de leurs enseignements sur l'immortel *avatār* de Babajī, une figure mythique qui s'incarne à travers l'histoire pour réintroduire les techniques *kriyā* centrales de l'organisation. S'inspirant vraisemblablement de la description de *Īśwara* dans les *Yoga Sūtras*, les membres de la SRF croient que le Mahāvatār Babajī était le maître de tous les grands yogis du passé (y compris Jésus et Saint-Jean-Baptiste). Mais pour un historien, cette tradition est souvent considérée comme ne commençant que deux enseignants avant Yogananda, avec la figure factuelle de Lahiri Mahasaya. À l'occasion, les praticiens affirment avoir eu des visions de leur fondateur légendaire, revendiquant essentiellement une initiation directe de Dieu. Il existe plusieurs écoles dérivées, presque toujours dirigées par des individus qui prétendent également avoir eu cette vision directe de Babajī.

Contrairement aux pratiques initiatiques de ces écoles - souvent considérées comme un moyen d'empêcher la corruption des enseignements par des praticiens mal informés - aux débuts de 3HO les étudiants étaient encouragés à développer leurs propres exercices de *kriyā* en fonction de leur compréhension de l'enseignement et de certains principes de la physiologie du yoga. Mais finalement, ces innovations de la part des étudiants ont été découragées et l'essentiel des pratiques du KYATBYB ont été standardisées et publiées ouvertement dans des livres et articles composés par les disciples de Yogi Bhajan.

Comme dans d'autres écoles, il existe une notion selon laquelle une pratique mal conçue peut conduire à une stimulation dangereuse de la *kuṇḍalinī*, voire induire une psychose, et donc les enseignants non qualifiés devraient être découragés d'expérimenter. Bien qu'il ait été affirmé que Yogi Bhajan ait emprunté une partie de la terminologie de ces autres enseignants de *kriyā*, qui ont tous deux établi des adeptes notables aux États-Unis avant Bhajan,<sup>116</sup> le terme *kriyā* semble être devenu omniprésent parmi les traditions de yoga vivantes bien avant cette époque, et le KYATBYB est à première vue dissemblable de ces écoles à bien des égards.

Dans la *Bhagavad Gītā* (vers 200 avant notre ère), le mot *kriyā*, bien qu'il ne soit pas mentionné en liaison avec le yoga, fait référence en de multiples endroits aux rites accomplis dans le cadre de la cérémonie traditionnelle védique. Paramahansa Yogananda et ses disciples décrivent le verset 27 comme une description éparse de leur pratique du *kriyā*,<sup>117</sup> tandis que Swami Satyananda rejette généralement cette notion.<sup>118</sup> L'extrait dont il est question décrit la méditation assise dans laquelle les énergies vitales de *prāṇa* et d'*apāna* sont mises en équilibre, "*prāṇāpanau samau.*" Yogananda n'affirme pas que cette pratique est dérivée de l'esprit la *Gītā* directement, mais plutôt que ce verset est une allusion laconique aux techniques qui doivent être transmises en personne, Kṛṣṇa étant compris comme une incarnation antérieure du maître de son maître, le

---

<sup>116</sup> Swami Satyananda a révélé au public, de manière célèbre et controversée, de nombreuses techniques, sans initiation, dans son livre *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*, publié en 1969, et de manière plus explicite dans *A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya*, publié en 1981.

<sup>117</sup> "*Le Kriya est une science ancienne. Lahiri Mahasaya l'a reçu de son gourou, Babaji, qui a redécouvert et clarifié la technique après qu'elle se soit perdue dans les âges sombres. "Le Kriya Yoga que je donne au monde à travers toi en ce dix-neuvième siècle", a dit Babaji à Lahiri Mahasaya, "est une renaissance de la même science que Krishna a donnée, il y a des millénaires, à Arjuna, et qui a été connue plus tard par Patanjali, et par le Christ, Saint Jean, Saint Paul, et d'autres disciples". Le Kriya Yoga est évoqué par Krishna, le plus grand prophète de l'Inde, dans une strophe de la Bhagavad Gita : "Offrant le souffle d'inspiration dans le souffle d'expiration, et offrant le souffle d'expiration dans le souffle d'inspiration, le yogi neutralise ces deux souffles ; il libère ainsi la force vitale du cœur et la met sous son contrôle"*" Yogananda, Paramahansa. *Autobiographie d'un yogi*. p.232

<sup>118</sup> "*Il n'y a pas d'histoire du kriya yoga à raconter. Ses débuts et son développement se perdent dans le passé antique. C'est un système qui est resté si secret qu'il n'existe même pas de mythe pour expliquer son origine. En fait, nous sommes heureux qu'il n'y ait pas d'histoire du kriya yoga à raconter. Cela évite que le système ne soit corrompu et tordu par des détails non pertinents.*" Satyananda, Swami. *Un cours systématique sur les anciennes techniques tantriques de yoga et de kriya*. p.699

légendaire Babajī, qui revient pour restaurer les enseignements chaque fois qu'ils se perdent dans l'histoire.<sup>119</sup> Patañjali est inclus parmi les naissances antérieures de cet archétype de yogi, qui a également été lié à Gorakṣanāth par d'autres gourous de *Kriyā*.<sup>120</sup>

Dans la formulation du *kriyā* yoga par Patañjali dans les *Yoga Sūtras* (autour de l'an 350), nous pouvons voir que *kriyā* est finalement utilisé pour signifier ce qui se rapporte aux "organes d'action" (*karmendriyas* ou *kriyendriyas*.<sup>121</sup>) signifiant un yoga qui agit sur les pouvoirs de parler, de saisir, de bouger, éliminer, et reproduire. Certaines interprétations des *Sūtras* considèrent que *kriyā* est le yoga du maître de maison, le mot action impliquant une activité mondaine (comme pour le *karma* yoga de la *Bhagavad Gītā*) et excluant notamment les vœux (*mahāvratas*) de non-violence et de célibat qui sont énoncés dans les huit membres de l'*aṣṭāṅga* yoga. Les *Sūtras*, comme la *Gītā*, sont également considérés comme une preuve de l'ancienneté des *kriyā* chez les pratiquants de la SRF et même au sein de 3HO et d'autres groupes, bien qu'une fois encore Satyananda semble moins convaincu. Comme pour Kṛṣṇa, Patañjali est considéré comme un avatar traditionnel de Viṣṇu (ou de son serpent Anānta) et est donc vu au sein de la SRF comme une incarnation antérieure du fondateur mythique de leur lignée.

Une chose que Patañjali rend explicite, c'est que le *kriyā* yoga sert le but très spécifique d'affaiblir les *kleśas*, une liste de cinq afflictions que l'on retrouve dans toute la philosophie indienne en différentes itérations. Dans les *Sūtras*, il s'agit des tendances innées vers *avidyā* (ignorance), *asmitā* (égoïsme), *rāga* (passion/attachement), *dveṣa* (aversion) et *abhiniveśa* (peur de la mort).

---

<sup>119</sup> Le concept de l'immortel Babaji apportant les enseignements au monde chaque fois qu'ils sont oubliés est un concept que SRF note également dans la *Gītā* au verset IV.7 : *yadā yadā hi dharmasya glānir bhavati bhārata| abhyutthānam adharmasya tadā'tmānam sṛjāmyaham. "Chaque fois que le dharma est diminué, Arjuna, et qu'il y a une recrudescence d'adharma, alors je me manifeste en ce monde ».*

<sup>120</sup> Une conviction également partagée par les informateurs Nāth de cet auteur.

<sup>121</sup> "तै जसानींयोव िक्रयानवभागश : । प्राण िंह िक्रयाशबु िवर् ानिशता" *ŚBh III.26.31* un exemple des *karmendriyas* étant décrits comme "*kriyā*".

À cet égard, il est préliminaire pour permettre les expériences mystiques plus profondes du texte, *samādhi*. Les praticiens tantriques sont connus pour allumer un cercle de quatre feux sous les flammes du soleil d'été et s'asseoir en méditation au milieu, connu sous le nom de *pañcāgni kriyā* (l'exécution du rituel des cinq feux) afin de " brûler " les pouvoirs de ces afflictions. Cette pénitence externalisée qui prévalait dans les anciennes traditions *tapasiques* est largement intériorisée dans les systèmes que nous examinons, même si l'imagerie et la signification restent essentiellement les mêmes. Le sacrifice externe est fréquemment une source d'inspiration poétique pour les descriptions du *prāṇāyāma* au sein de la tradition *haṭha*, et le nectar auquel on accède dans la pratique *haṭha* (surtout dans *khecarī mudrā*) décrit avec la terminologie de l'*abhiṣek*, le bain rituel d'une idole (une autre pratique omniprésente dans les religions dévotionnelles indiennes).

Dans le yoga tantrique, au moins depuis l'époque d'Abhinavagupta (autour de l'an 950), le terme *kriyā* est remarquable comme l'un des cinq *śaktis* (pouvoirs) de Dieu, particulièrement important dans la triade *icchā, jñāna et kriyā* (désir, connaissance et action).<sup>122</sup> C'est à travers ces trois qualités que le divin est censé faire naître les aspects inférieurs de la création (les *aśuddha* et *śuddhāśuddha*, ou "impurs" et "purs-impurs", *tattvas* du Śaivismisme tantrique). En vertu du désir (*icchā*), la connaissance appropriée (*jñāna*) est atteinte, et par la connaissance juste, l'action appropriée (*kriyā*) est révélée. Pour le pratiquant moderne du yoga Nāth, ce sens de *kriyā* est présent même dans la description des exercices tantriques connus sous le même nom. La dévotion apporte la connaissance de Dieu qui révèle l'action correcte, le processus par lequel un exercice peut être "reçu" directement par la grâce divine.<sup>123</sup>

---

<sup>122</sup> Les deux premières parties de cette pentade étant *cit* (conscience) et *ānanda* (félicité) correspondant à *Śiva* et *Śakti*.

<sup>123</sup> Communication personnelle avec des Nāth yogis.

Dans les traditions bouddhistes tantriques du yoga, le *kriyā* est souvent considéré comme une forme inférieure ou préliminaire de la pratique<sup>124</sup> du yoga, définie par sa dépendance à l'égard de rites de purification superflus et d'une relation externalisée avec la divinité.<sup>125</sup> Il s'agit peut-être d'une élaboration libre de la compréhension plus ancienne de *kriyā* yoga au sein du yoga Pātañjala, composé de trois *niyamas* : *tapas* (austérité purificatrice, d'une racine signifiant " brûler ") *svādhyāya* (récitation des écritures)<sup>126</sup> et *īśvara pranidhāna* (soumission à Dieu), qui est souvent compris comme une version alternative, voire simplifiée, de la voie plus impliquée et plus célèbre des "huit auxiliaires", ou *aṣṭāṅga yoga*, associée pour toujours aux *Yoga Sūtras*. De même, le *Dattātreyā Yoga Śāstra* présente les huit aspects du *Pātañjala Yoga* aux côtés de huit *mudrās* centrales au *haṭha yoga* comme les voies des sages Yajñavalkya et Kapila respectivement, mais seulement après avoir glosé sur les voies et méthodes plus simples du mantra yoga, du laya yoga et du *tattva śuddhi* (purification des cinq éléments) comme des méthodes de pratique efficaces mais, selon le sage Dattātreyā, inférieures.

Dans les premiers textes médiévaux du *haṭha yoga*, *kriyā* est souvent synonyme de techniques de nettoyage préliminaire visant à équilibrer les trois humeurs de la médecine āyurvédique.<sup>127</sup>

---

<sup>124</sup> Les quatre classes de tantra dans le bouddhisme tantrique sont *kriyā*, *caryā*, *yoga* et *anuttarayoga*. Dans certaines écoles, l'*anuttarayoga* est encore décomposé en *mahāyoga*, *anuyoga* et *atīyoga*. Ce dernier est parfois simplifié en tant que tantra externe (*kriyānaya tantra*) et interne (*yoganaya tantra*). La classe la plus élevée de ces tantras est connue pour ses pratiques antinomiques, ses descriptions de divinités suprêmes féminines et l'utilisation de vocabulaires hautement ésotériques (*sandhyabāṣā*) pour protéger leur contenu des lecteurs non initiés. cf. Buswell, Robert E. *Encyclopedia of Buddhism*, pp. 747, 821.

<sup>125</sup> Dans le Hevajra Tantra, un tantra bouddhiste *anuttarayoga* précoce et l'un des premiers textes sources sur les *cakras*, "*mudrābandhākriyā*" ne fait référence qu'à l'utilisation rituelle des gestes de la main (*kriyā=performance*). Farrow, GW. Menon, I. *The Concealed Essence of the Hevajra Tantra*, p.276. Pourtant, au sein d'un milieu *haṭha*, ce vocabulaire serait probablement lu de manière anachronique comme une description ésotérique des *mudrās* et *bandhas* introduits dans des textes ultérieurs.

<sup>126</sup> La traduction moderne courante de "self-study" est souvent réinterprétée comme "connaissance de soi" au lieu d'étude textuelle individuelle.

<sup>127</sup> Plus communément appelé karma (pl. *karmāṇi*), signifiant aussi "action". Ils constituent une caractéristique notable du corpus classique du *haṭha yoga*.

Dans les écrits de Brahmachari, ainsi que dans ceux de Swami Sivananda, il semblerait que ce soit là l'utilisation principale du mot *kriyā*. Alors que *kriyā* a un sens plus ancien d'action rituelle comme nous l'avons vu dans la *Gītā*, le *Dattātreya Yoga Śāstra* utilise *kriyā* pour signifier l'exécution de la pratique *haṭha* :

« ...les fidèles et les sages qui sont éternellement dévoués à la pratique réussissent. Elle peut être accomplie seulement par celui qui fait les pratiques (*kriyā*). Comment celui qui n'entreprend pas les pratiques (*akriyā*) pourrait-il réussir ? »<sup>128</sup>

Ce que les anciens yogas accomplissaient par des actions externes particulières (*kriyā*), le yogi *haṭha* l'accomplit par le travail interne subtil de *mudrā*. Par conséquent, les actions rituelles intériorisées qui s'appuient sur *mudrā* sont également qualifiées de *kriyā* et constituent en fait une action équivalente.

Dans les textes de yoga médiévaux plus tardifs, des pratiques spécifiques sont aussi occasionnellement mentionnées en tant que *kriyā*.<sup>129</sup> La préservation de l'essence sexuelle par les *haṭha mudrās*, souvent la technique même que les enseignants modernes et les penseurs orthodoxes fuient et censurent de leurs enseignements,<sup>130</sup> est appelé *ūrdhvagamana kriyā*<sup>131</sup> ou "l'action d'aller vers le haut".

---

<sup>128</sup> "brāhmaṇaḥ śramaṇo vāpi bauddho vāpy ārhato 'thavā | kāpālīko vā cārvākaḥ śraddhayā sahitaḥ sudhīḥ || 41| *kriyāyuktasya* siddhiḥ syād *akriyasya* kathaṃ bhavet ||42||" Mallinson, James. "Le discours de Dattātreya sur le yoga" p.3. C'est nous qui soulignons.

<sup>129</sup> Cf. Birch, Jason *Yoga in Transformation*, "The Proliferation of āsanās in Late-Medieval Yoga Texts" p.123-4 note de bas de page 62 : " Ailleurs [...] dans l'*Hathasaṅketacandrikā*, d'autres pratiques sont appelées *kriyā* (par exemple, *pūrakriyā*). " et p. 127 : "*Ces kriyā-s, qui combinent des techniques élaborées de prāṇāyāma avec des āsana-s complexes, démontrent la sophistication croissante des techniques du Haṭha Yoga après le XVIe siècle.*"

<sup>130</sup> Mohan, AG. *Hatha Yoga Pradipika : Traduction avec notes de Krishnamacharya*. p.97

<sup>131</sup> Mallinson, James. *Yoga in Transformation*, "Yoga and Sex : Quel est le but de *Vajrolīmudrā* ? " p.199, note de bas de page. 59

D'autres exemples, tels que *nirañjana kriyā*, mentionnés dans un manuscrit du *Yogacintāmaṇi*, impliquent l'utilisation du populaire haṃsa ou *so'ham* mantra<sup>132</sup> dans des postures spécifiques, une méthode qui prévaut encore dans les pratiques des écoles modernes du *Kriyā* Yoga, y compris 3HO et SRF.

Le *Mantra Yoga Saṃhitā*, probablement composé au 17<sup>ème</sup> ou 18<sup>ème</sup> siècle, énumère *prāṇa-kriyā*, comme le huitième des seize membres de la pratique du mantra yoga :

"Rituel du souffle" (*prāṇa-kriyā*), qui serait singulier mais accompagné d'une variété de pratiques, telles que les différents types de placement (*nyāsa*) de la force vitale dans différentes parties du corps. »<sup>133</sup>

Cela nous montre la pratique intériorisée commune de *nyāsa* - une forme de visualisation somatique avec l'installation d'images ou de sons dans le corps - liée à l'énergie psychospirituelle de *prāṇa* comme un aspect de la pratique du mantra.

Cette combinaison de visualisation complexe, d'expérience somatique et de manipulation de *prāṇa* est appelée *kriyā* ou "rituel" de l'énergie du souffle. Alors que le *prāṇa-kriyā* est soutenu comme une étape importante dans l'orthopraxie du mantra yoga; ici, aucun détail clair n'est offert, seulement des allusions éparses. Comme c'est si souvent le cas dans l'histoire de la pratique du yoga moderne, nous savons que cet auteur était familier avec un concept de *kriyā* qui *semble au moins* compatible avec celui de Yogi Bhajan,<sup>134</sup> mais il y a une pléthore de suggestions vagues et une pénurie d'instructions explicites, en particulier sur les pratiques subtiles ou complexes qui étaient vraisemblablement transmises plus efficacement en personne.

---

<sup>132</sup> "Le *garbhāsana* : Tout comme la forme d'un fœtus, telle est [la forme du *garbhāsana*]. En elle, on devrait faire *nirañjanakriyā* et la répétition [d'un mantra] comme *so'ham* et autres." Birch, Jason. "La prolifération des asanas dans les textes de yoga du Moyen Âge tardif". *Yoga in Transformation*. p.122. Birch écrit que ces pratiques peuvent être datées sans risque au moins au dix-septième siècle.

<sup>133</sup> Feuerstein, Georg. *La tradition du yoga : Son histoire, sa littérature, sa philosophie et sa pratique*. p.70

<sup>134</sup> Voir la description du "treā kriyā" ci-dessous.

Le yoga de Yogi Bhajan se caractérisait par l'intégration des mantras de sa lignée dans les *kriyās* qu'il enseignait, ce qui a conduit beaucoup de gens à croire qu'il ne faisait qu'enseigner le tantra hindou avec des mantras sikhs et en l'associant à une philosophie new-age "aquarienne". Mais il faut noter que le *kriyā*, et le tantra en général, s'est historiquement répandu à travers les traditions, prenant différentes itérations pour s'adapter à de nouveaux publics. Dans la lignée sikhe qui préserve les enseignements du *Mahā Tantra* et dont Bhajan et son professeur Hazara Singh sont membres, le *kriyā* est combiné avec la pratique sikhe orthodoxe du *shabad* yoga, littéralement "le yoga du son", et ce depuis ses débuts.<sup>135</sup> Mais en fin de compte, le yoga de Bhajan était destiné à évoluer à mesure qu'il était reçu et filtré par un public différent de celui qu'il avait connu en Inde. La question qui est plus difficile à discerner, bien que sans doute moins importante, est de savoir quels changements se sont produits en Inde sous les précepteurs de Bhajan, et lesquels se sont produits en Occident.

## **KRIYĀS, À LA LETTRE**

À bien des égards, KYATBYB suit les grandes tendances du yoga postural moderne : mélanger le new-age avec les pratiques religieuses indiennes et expliquer la pratique du yoga par ses bienfaits sur la santé physique et mentale. Une autre tendance désormais omniprésente dans le yoga moderne est l'utilisation de la salle de classe. Bien que les méthodes traditionnelles d'enseignement soient essentiellement inconnues de la tradition textuelle, les chercheurs théorisent généralement que l'enseignement du yoga en grand groupe a probablement débuté dans l'Inde moderne avec des professeurs comme Krishnamacharya et ses jeunes élèves au palais de Mysore.

---

<sup>135</sup> Singh Akali, Guvinder. Communication personnelle.

Dans son célèbre ouvrage *Yoga Body*, Mark Singleton évoque la possibilité d'une imitation des cours de fitness collectifs européens et l'influence de l'entraînement militaire européen sur les soldats des sepoys servant dans les armées britanniques et de l'East India Company.

Le passage au yoga en classe peut aussi être dû à l'influence des arts martiaux indigènes *akhārās*, des exercices militaires, ou même des sports populaires comme la lutte persane et le Mallakhamb.<sup>136</sup> Il s'agit d'une évolution naturelle de l'effort visant à enseigner le yoga et d'autres pratiques aux jeunes *en masse* - une partie de la mission de Krishnamacharya à Mysore - ce qui nécessiterait naturellement une salle de classe. Selon tous les témoignages disponibles, c'est peut-être de cette manière que le mystérieux Hazara Singh - prétendument un maître de l'art martial *gatkā* du Pendjab - dirigeait son école, auquel cas Yogi Bhajan pourrait avoir reçu cette tradition dans son enfance. Bhajan lui-même a plus tard servi dans l'armée où il aurait pu absorber davantage cette méthode d'instruction par exercices de groupe. Contrairement à d'autres traditions *kriyā* où l'étude individuelle et les leçons particulières d'un gourou sont souvent nécessaires pour progresser, KYATBYB n'avait pas d'initiations secrètes ou de pratiques gardées et tout était enseigné dans de grands cours de groupe, souvent dans des parcs publics devant des spectateurs curieux.

Ces pratiques ont été enseignées à un public d'Occidentaux et présentées en des termes plus faciles à comprendre, dépouillées de leurs idées les plus ésotériques et culturellement liées. Ce qui aurait pu autrefois être présenté exclusivement dans un langage cryptique et mystique était au contraire raconté en termes d'anatomie et de psychologie. En adoptant un langage médical pour interpréter les techniques et les objectifs de la pratique du *kuṇḍalinī* dans le yoga moderne, le mouvement de l'énergie psychospirituelle, connue sous le nom de *prāṇa*, est comparé aux courants électriques du système nerveux.

---

<sup>136</sup> Voir : Zabel, Rob. *"Martial, médical, mystique : la triple tresse d'un yoga traditionnel"*.

Comme mentionné plus haut, cette pratique a commencé avant la naissance de Bhajan avec la traduction par Basu du *Śiva Saṃhitā*, si ce n'est bien avant, et se poursuit encore aujourd'hui. D'où le fait que de nombreux *kriyās* enseignés par Yogi Bhajan se parent d'explications scientifiques, même lorsque leur but spirituel supposé est inquantifiable : renforcer, tonifier ou équilibrer le système nerveux afin de créer un récipient sûr pour l'éveil de la *kuṇḍalinī*. Au sein de 3HO, il est entendu que :

« ...des éveils traumatiques et spontanés de la Kundalini se produisent chez les pratiquants de la MT et d'autres méthodes d'éveil de la Kundalini. Ces disciplines élèvent l'énergie psychique sans préparer préalablement le corps physique à l'énergie psychique à haute tension. Cela n'arrive jamais à ceux qui pratiquent le Kundalini yoga tel qu'enseigné par Yogi Bhajan, car le corps et le système nerveux sont préparés à cette puissante énergie. Une pratique régulière permet non seulement d'élever l'énergie Kundalini en toute sécurité, mais aussi de la maintenir pour vivre sur un plan supérieur. »<sup>137</sup>

Par conséquent, de nombreux *kriyās*, en accord avec une compréhension beaucoup plus ancienne du terme, sont enseignés comme étant des pratiques préliminaires pour se purifier et se préparer à une expérience spirituelle plus profonde, les autres bénéfiques pour la santé et la concentration étant des effets secondaires souhaitables. Comme les *siddhis*, ou pouvoirs surnaturels, présentés dans les anciennes traditions de yoga, l'augmentation de la vigueur, de l'endurance et même du contrôle des émotions sont tous présentés comme des indicateurs de la progression vers un objectif supérieur et ineffable. Simultanément, les dangers d'une pratique incorrecte sont mis en évidence, le déséquilibre du système nerveux étant assimilé à la psychose. Par extension, les drogues sont censées perturber l'équilibre du système nerveux et rendre les pratiques plus dangereuses.<sup>138</sup> Par conséquent, même la psychose induite par la drogue est considérée comme un déséquilibre des forces mêmes que la pratique du yoga vise à équilibrer.

---

<sup>137</sup> Khalsa, Gururattan Kaur. *Introduction au Kundalini Yoga : avec les ensembles de Kundalini Yoga et les méditations de Yogi Bhajan*. p.13

<sup>138</sup> Le contraste avec le Yoga Sūtra IV.1 où les ośadhi (herbes, c'est-à-dire les enthéogènes) sont énumérés comme un moyen d'atteindre le samādhi. L'usage habituel du cannabis est courant chez les yogis de diverses sectes, dont les guerriers Udāsī et Nihang, mais, avec l'alcool, il est proscrit dans le sikhisme orthodoxe.

Un ensemble d'exercices au sein de 3HO, souvent mais pas toujours appelé *kriyā*, peut impliquer de multiples pratiques plus petites réalisées afin de créer un effet spécifique, comme dans le cas du "kriya pour générer le tapa du nombril" ou du "kriya pour la vitalité physique et mentale". D'autres fois, une série appelée "ensemble" contiendra des aspects individuels désignés par le terme *kriyā*. Par exemple, la série "Opportunité et énergie verte" contient un "tréa kriya" (qui peut signifier "triangle") constitué d'une posture assise stationnaire traditionnelle du *haṭha*<sup>139</sup> qui combine le chant du mantra « Ong So Hung » et la visualisation du son au niveau du cœur.<sup>140</sup> Parfois, un *kriyā* peut n'être qu'un mantra, sans autre forme de visualisation ou de mouvement, comme dans "kauri kriya". Les enseignements de Satyananda, publiés pour la première fois en 1969, énumèrent de nombreuses pratiques que 3HO qualifie de *kriyās* sous la description des *kāya mudrās* (sceaux corporels) et des *bandhās*, ajoutant des instructions élaborées de visualisation du souffle et de mantras aux pratiques chichement décrites du canon *haṭha*. Certaines des pratiques de Bhajan ne sont pas intitulées *kriyās* mais sont ensuite toujours désignées comme *kriyās* dans leur description, comme la série « énergie du nerf sexuel » :

« Ce Kriya permet à l'énergie sexuelle de circuler librement. Rappelez-vous que 90% de l'énergie sexuelle est utilisée pour les fonctions créatives et régénératrices dans tout le corps. Sans un bon approvisionnement en force sexuelle, les nerfs seront tremblants et insensibles, et le vieillissement se produira plus rapidement. »<sup>141</sup>

Cet ensemble fascinant semble hériter de plusieurs concepts de pratiques *haṭha* plus anciennes, notamment l'utilisation d'une posture inversée pour rediriger le flux naturel descendant de "l'énergie sexuelle".

---

<sup>139</sup> Décrit comme *svastikāsana* ou éventuellement *vajrāsana* dans le *Śrītattvanidhi*. Sjoman, Norman. *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*. pp.78-79. Le nom et la disposition des jambes ont également des réminiscences de *triyang mukha eka pāda paścimottānāsana* dans la série primaire *aṣṭāṅga* où *triyang* signifie "trois membres." S'asseoir sur le talon pendant la pratique du yoga est mentionné au moins dès le *Bhagavatam Purāṇa*. 2.2.19.

<sup>140</sup> Khalsa, Gururattan Kaur. *Introduction au Kundalini Yoga : Séries de Kundalini Yoga et méditations de Yogi Bhajan*. p.44

<sup>141</sup> Bhajan, Yogi. *Manuel de Kundalini Yoga* (édition 1980). p.19

Non seulement la posture inversée *viparīta karaṇi* était utilisée par les yogis célibataires dans la sublimation du désir sexuel, mais le concept même d'énergie sexuelle préservée équivalant à la force est couramment enseigné dans la médecine et les arts martiaux indiens où le *śukra* (essence sexuelle) raréfié se transmue lentement en *ojas* (énergie corporelle).

Dans les premiers textes *haṭha*, l'essence sexuelle était assimilée à une énergie lunaire masculine (*bindu*) dans la tête qui s'écoulait lentement dans le feu solaire féminin dans le ventre. Lorsqu'un individu épuisait sa réserve, symbolisée par la nouvelle lune, cela correspondait à la fin de leur durée de vie naturelle. L'acte de préservation dans cette pratique est décrit comme un *mudrā* plutôt qu'un āsana dans le Gheraṇḍa Saṃhitā de la fin du Moyen Âge :

« Le soleil habite à la racine du nombril, et la lune à la racine du palais. Le soleil consomme le nectar de l'immortalité et l'homme est ainsi maintenu dans l'emprise de la mort. Mettez le soleil en haut et faites descendre la lune. Ce mudra Viparitakarani est caché dans tous les tantras. Placez soigneusement la tête et les deux mains sur le sol, levez les pieds et restez stable. Ceci est considéré comme le Viparitakarani. Celui qui pratique régulièrement ce mudra détruit la décrépitude et la mort, est un adepte de tous les mondes, et ne périt pas même lors de la grande dissolution. »<sup>142</sup>

Les techniques qui préservaient ce fluide étaient un moyen de prolonger la vie du yogi, voire même d'induire un corps immortel. Yogi Bhajan ou ses professeurs semblent avoir repris cette pratique, où qu'ils l'aient apprise, et l'ont présentée en termes plus réalistes pour les publics occidentaux et indiens de l'époque, remplaçant les concepts incroyables d'immortalité par la promesse d'une vie plus longue. Selon Iyengar, "la pratique continue de cette āsana éradique les rhumes courants et autres troubles nasaux."<sup>143</sup> Satyananda est d'accord : "Elle équilibre l'hypoactivité de la thyroïde et agit comme un préventif pour la toux, le rhume, les maux de gorge et les troubles bronchiques".<sup>144</sup>

---

<sup>142</sup> *Gheranda Samhita* III.29-32, tel que traduit par James Mallinson. Cette imagerie du soleil et de la lune dans le corps comme substances fluides remonte au moins aux urtextes de la tradition *haṭha*, l'*Amṛtasiddhi* et l'*Amarāughaprabodha*.

<sup>143</sup> Iyengar, BKS. *Lumière sur le yoga*. p.213

<sup>144</sup> Saraswati, Swami Satyananda. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. p.455

Tous ces enseignants étaient sans aucun doute conscients de l'orientation célibataire des sources originales, mais semblaient croire que cette pratique pouvait être enseignée aux maîtres de maison occidentaux. Satyananda mentionne vaguement que la pratique "est utilisée pour inverser le mouvement de l'énergie vers le bas et vers l'extérieur et la rediriger vers le cerveau"<sup>145</sup>, mais les explications élaborées de l'essence sexuelle sont ici pour la plupart intouchées par des enseignants autres que Bhajan. Dhirendra suggère une *prārthanā* (prière) pour la sublimation de l'énergie sexuelle, mais il s'agit d'une posture debout avec les mains et les coudes reliés à la gorge et à la poitrine.<sup>146</sup>

Comme d'autres professeurs de yoga postural, Yogi Bhajan a enseigné l'omniprésente pose du cobra. Le nom et l'exécution exacte varient d'un enseignant à l'autre, qu'il s'agisse de *bhujāṅgāsana*, *urdhva mukha śvānāsana*, ou *sarpāsana*. Sivananda, Krishnamacharya et leurs élèves ont couplé cette posture avec une respiration mesurée, peut-être inspirés par la description simple du *Gheraṇḍa Saṃhitā* :

« Placez le bas du corps, des orteils au nombril, sur le sol. Soutenez vous avec les deux paumes sur le sol et soulever la tête comme un serpent. Par la pratique de Bhujangasana, le feu physique augmente régulièrement, toutes les maladies sont détruites et la Déesse Serpent s'éveille. »<sup>147</sup>

Peut-être moins fidèle au *Gheraṇḍa Saṃhitā*, cette posture est généralement tenue pendant une seule inspiration dans les systèmes de yoga *vinyāsa*. L'une des interprétations de cette posture par Yogi Bhajan ajoute des qualités supplémentaires de serpent avec les instructions "...tirez la langue jusqu'au bout, avec le menton relevé. Respirez longuement et profondément par la bouche. Continuez pendant 2 minutes", suivie immédiatement d'une version assise de *śītalī prāṇāyāma* où le yogi doit "Inspirer par la langue roulée et expirer par le nez", pendant trois minutes et demie.<sup>148</sup>

---

<sup>145</sup> Saraswati, Swami Satyananda. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. p.457

<sup>146</sup> Brahmachari, Dhirendra. *Yoga Sūkṣma Vyāyāma*. p.2. Cette position est similaire à la position de départ de la pratique de la respiration d'ouverture du Bikram Yoga, supposément apprise du frère de Paramahansa Yogananda, le célèbre culturiste physique Bishnu Ghosh (1903-1970).

<sup>147</sup> *Gheranda Samhita II.42-43*, tel que traduit par James Mallinson

<sup>148</sup> Bhajan, Yogi. *Manuel du Kundalini Yoga* (1980). p.21

Le nom de cette pratique respiratoire a une double signification, signifiant en sanskrit à la fois refroidissement - *śītala* - et *śīt*, "Un son produit par l'aspiration du souffle (pour exprimer tout frisson soudain de plaisir ou de douleur et en particulier les sensations agréables pendant la jouissance sexuelle)."<sup>149</sup> En d'autres termes, "souffle sifflant". Dans les enregistrements audio de ses premiers cours, l'exercice varie, parfois combiné avec un sifflement<sup>150</sup> ou suivi d'une extension de la langue pour *śītālī*.<sup>151</sup> Ailleurs, ne faisant aucune mention de la langue saillante, il demande aux étudiants de redresser complètement les bras, respirer profondément, puis effectuer des cycles de *antara kumbhaka* (retenir le souffle à l'inspiration), *bahya kumbhaka* (suspendre le souffle après l'expiration) et *mūla bandha* (verrouillage du périnée) dans la pose.<sup>152</sup> La combinaison des pratiques de respiration rafraîchissante, en particulier autour de ce que Bhajan appelle simplement "pose du cobra" s'aligne plus étroitement sur un texte qu'il n'aurait probablement pas connu, le *Śrītattvanidhi*, composé ou commandé par Mummadi Krishnaraja Wodeyar (1794-1868). Le texte dit au yogi de "s'allonger sur le ventre en gardant le nombril sur le sol. Soutenir le corps avec les deux mains comme des poteaux, puis siffler. C'est sarpāsana, le serpent. »<sup>153</sup>

Le *Śrītattvanidhi* est un ajout tardif aux recueils d'āsana de l'époque. Ce manuscrit partiellement inachevé est cité par Krishnamacharya dans ses premiers ouvrages, mais il était enfoui profondément dans la bibliothèque royale de Mysore et, comme de nombreux textes de la collection du palais, on a cru pendant des décennies qu'il avait été perdu dans un incendie.

---

<sup>149</sup> Monier-Williams p.1077

<sup>150</sup> "Conférence à Los Angeles". Le 6 avril 1973. Los Angeles, CA. *La Bibliothèque des Enseignements de Yogi Bhajan* ([libraryofteachings.com](http://libraryofteachings.com)). La posture est décrite mais pas nommée. Il fait explicitement référence au sifflement du cobra comme "seethali pranayam".

<sup>151</sup> "Hiver des débutants UCLA - L'exercice, la méditation, le yoga vous changent." 17 février 1972. Los Angeles, CA. *La bibliothèque des enseignements de Yogi Bhajan* ([libraryofteachings.com](http://libraryofteachings.com))

<sup>152</sup> "Conférence". 24 février 1970, Lieu non indiqué. *La bibliothèque des enseignements de Yogi Bhajan* ([libraryofteachings.com](http://libraryofteachings.com))

<sup>153</sup> Sjoman, Norman. *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*. p.71. C'est nous qui soulignons.

Sa redécouverte et sa publication ultérieure ont eu lieu longtemps après que 3HO ait publié la majeure partie de ses manuels et standardisé ses enseignements. Nombre de ses poses utilisent des cordes et rappellent les exercices de lutte qui étaient également enseignés au palais de Mysore. Étant donné son histoire compliquée et sa situation géographique, Yogi Bhajan n'aurait probablement jamais rencontré le *Śrītattvanidhi*. Mais quelles qu'aient été les adaptations du texte, il est peu probable qu'elles aient été faites dans le cadre d'un programme de formation complètement unique, et tant ses myriades de sources que d'imitations sont susceptibles d'être répandues dans tout le sous-continent. Ainsi, d'autres pratiques apparemment caractéristiques du KYATBYB sont en fait très similaires à celles du *Śrītattvanidhi*, telles que la pose de la grenouille de Yogi Bhajan<sup>154</sup> et la posture de l'homme, *utthānothhānāsana*.

Encore une fois, sans influencer directement Bhajan, *utthānothhānāsana* consiste à s'accroupir et à se tenir debout de manière répétée comme dans la pose de la grenouille. Des poses similaires incluent *śaśāsana* (la corne),<sup>155</sup> qui est essentiellement le même squat effectué à partir d'une posture de chien couché. Dans les deux cas, il peut s'agir d'une simple imitation des exercices de flexion des genoux de la lutte indienne<sup>156</sup>.

L'inspiration de Bhajan n'est pas issue d'une lignée commune. L'utilisation de mouvements simples répétitifs avec la respiration faisait partie intégrante du style de Bhajan, tout comme pour Dhirendra Brahmachari et une autre influence de Bhajan, Swami Dev Murti. Mais ces pratiques répétitives semblent être antérieures à toutes ces influences. En fait, il se peut qu'elles aient simplement été une partie omniprésente de la culture physique indienne pendant la jeunesse de

---

<sup>154</sup> Bhajan, Yogi. *Manuel du Kundalini Yoga* (1980).

<sup>155</sup> Sjoman, Norman. *La tradition du yoga du palais de Mysore*. p.73

<sup>156</sup> Sjoman, Norman. *La tradition du yoga du palais de Mysore*. p.83

Yogi Bhajan, intégrant certains concepts de la gymnastique occidentale avec le yoga, <sup>157</sup>ou même l'art de la respiration, et les exercices répétitifs des lutteurs et des soldats indiens.<sup>158</sup>

La grande place laissée aux arts martiaux pour les Nāth jogīs, comme certains groupes sikhs, se sont longtemps organisés en factions militaires (Nagas hindous et Nihang sikhs). Les Nāth jogīs, comme certains groupes sikhs, se sont longtemps organisés en factions militaires (Nagas hindous et Nihang sikhs) et ont servi comme soldats ou mercenaires dans l'Inde coloniale. Aujourd'hui encore, il est facile de trouver des exemples de swamis purs et durs posant pour des séances de photos avec des armes à feu<sup>159</sup>, montrant leur capacité de lutte,<sup>160</sup> et soutenant avec véhémence l'armée. Dhirendra Brahmachari possédait notamment le Shiva Gun Factory à Jammu et Cachemire, qui a été perquisitionné pour avoir importé illégalement des pièces de fusils espagnols.<sup>161</sup>

C'est dans sa série de *vikāsakas* (qui signifie littéralement "ouvrir, étendre ou développer"), des exercices visant à renforcer des parties spécifiques du corps, que Dhirendra enseigne le plus cette gymnastique de style militaire, comme le *maṇi-bandha-śakti-vikāsaka* (développer les poignets) et le *vakṣa-sthala-śakti-vikāsaka* (développer la poitrine). Les descriptions abondent d'instructions pour "secouer" le corps dans diverses directions afin de développer certaines parties du corps.

---

<sup>157</sup> On peut comparer cela à certaines des démonstrations rapides et répétitives des gymnastes européens aux Jeux Olympiques de 1924 à Paris : <https://youtu.be/D6RK0M6-GUG>

<sup>158</sup> Il est important de noter l'influence réciproque de la culture physique, le sport militaire traditionnel de musculation des "clubs indiens" étant une épreuve des Jeux olympiques de 1904 et 1932.

<sup>159</sup> "La "femme-dieu" indienne amoureuse des armes à feu qui a tiré sur des invités à un mariage". BBC News. 18 novembre 2016. <https://www.bbc.com/news/world-asia-india-38013000>

<sup>160</sup> Baba Ramdev semble particulièrement fier de ses talents de lutteur, qu'il a montré à la télévision nationale indienne à plusieurs reprises.

<sup>161</sup> Mitra, Sumit. "Dhirendra Brahmachari qualifie la répression d'une fabrique d'armes à Jammu de 'vendetta politique'". India Today. 15 Décembre 1983 - <https://www.indiatoday.in/magazine/indiascope/story/19831215-2,dhirendra-brahmachari-calls-crackdown-on-gun-factory-in-jammu-political-vendetta-804492-2014-02-032014>.

Mélangé à ces pratiques, on trouve au moins un *kriyā* plus ancien de la version *haṭha* du *ṣaṭkarma* (pratiques de nettoyage pour la santé physique). Ailleurs connue sous le nom d'*agnisāra kriyā* (l'action du feu coulant), cette pratique consiste à aspirer et relâcher rapidement l'abdomen et apparaît dans le livre de Dhirendra comme *udara-śakti-vikāsaka* (développement des muscles abdominaux).<sup>162</sup> Alors que l'utilisation intensive de la "respiration en soufflet" et de la "respiration à l'envers" n'est pas la même que celle des autres pratiques.

La "respiration du feu" est considérée comme une autre influence de Dhirendra sur le KYATBYB, mais elle n'était en aucun cas unique à ses enseignements. Selon un pratiquant vivant de la lignée sikhe du *kriyā* yoga à laquelle appartiennent Hazara Singh et Yogi Bhajan, la respiration « du soufflet » est courante dans leurs pratiques traditionnelles.<sup>163</sup> La correspondance avec les initiés du Nāth confirme qu'il en est de même, au moins dans certains cercles des *jogīs* modernes.<sup>164</sup> Dans certains cas, l'intense remuement abdominal associé à ces pratiques respiratoires est à assimiler à la classique *haṭha mudrā* de *śakticālana*, "le barattage de la Déesse".

Le yoga de Krishnamacharya a ses propres empreintes martiales, notamment le style vigoureux de ses salutations au soleil. Si Krishnamacharya connaissait certainement le *Śrītattvanidhi* et en a peut-être tiré certains de ses mouvements rapides, il enseignait son analogue préféré de la pose du cobra, *urdhva mukha śvanāsana*, avec un rythme respiratoire doux connu sous le nom d'*ujjāyī*,<sup>165</sup> en entrant dans la posture avec une inspiration et en la quittant avec une expiration. Ceci, bien sûr, fait partie du fameux Vinyasa Yoga que Krishnamacharya prétend avoir hérité du mystérieux Rammohan Brahmachari, et qui serait détaillé dans un texte perdu, le *Yoga*

---

<sup>162</sup> Brahmachari, Dhirendra. *Yoga Sūkṣma Vyāyāma*. p.59

<sup>163</sup> Singh Akali, Guvinder. Communication personnelle.

<sup>164</sup> Nāth yogi. Communication personnelle.

<sup>165</sup> Notamment, les instructions de Krishnamacharya sur l'*ujjāyī* varient de celles du *Haṭha Pradīpikā* (II.51, 52) où l'expiration se fait par la narine gauche.

*Korunta*.<sup>166</sup> Les érudits pointent la similitude entre ces *vinyāsas* et les exercices *daṇḍa* (pompes) employés dans la lutte indienne. Une conclusion possible est que Yogi Bhajan a appris sa combinaison particulière de *āsana-prāṇāyāma* pour le cobra de Dhirendra Brahmachari. Mais aucune allusion à cela n'est offerte dans les écrits de Dhirendra :

« Couché sur l'abdomen, les membres inférieurs doivent être joints et maintenus près du sol. Pendant que le corps, des orteils au nombril, touche le sol, les mains doivent être maintenues sous les épaules et, en s'appuyant sur elles, le corps au-dessus du nombril doit être soulevé au-dessus du sol, comme suit aussi haut que possible, de sorte qu'il ressemble au capuchon d'un cobra. »<sup>167</sup>

Montrant sans aucun doute que sa source première était le *Gheraṇḍa Saṃhitā*,<sup>168</sup> Dhirendra n'a même pas modifié l'ordre des postures dans son livre, faisant précéder la pose du cobra par celles du criquet, du *makara* et du chameau (toutes traditionnellement en flexion arrière) et la faisant suivre immédiatement de *yogāsana*, une pose assise.

Cette version manque notamment d'instructions sur la respiration, et n'est pas enseignée explicitement comme faisant partie d'une série, présentant les postures de la même manière fragmentaire que le texte médiéval auquel elles ont été empruntées, ce qui la rend douteuse comme source pour KYATBYB. Ailleurs, Dhirendra Brahmachari enseigne une pose du cobra similaire dans le cadre d'une variation compliquée de *ṣaṭkarma* (pratique de purification) impliquant plusieurs *āsanas* à exécuter successivement. Cette même pratique, connue sous le nom de nettoyage de la conque (*saṅkha praksāhana* ou *vārisāra*) est également incluse dans Satyananda.

Après avoir consommé plusieurs verres d'eau salée, il faut "... répéter la position du serpent quatre fois à droite et autant de fois à gauche"<sup>169</sup>, accompagné d'une photo de Dhirendra faisant la grue avec son cou sur le côté.

---

<sup>166</sup> Rappelant les critiques contre le KYATBYB, le manque de preuves historiques autour de ce texte et du Rammohan Brahmachari ont conduit certains à théoriser que Krishnamacharya a inventé lui-même le vinyāsa yoga, et que le Koranta est une fiction.

<sup>167</sup> Brahmachari, Dhirendra. *Yogāsana Vijñāna : la science du yoga*. p.95

<sup>168</sup> Ailleurs, Dhirendra cite directement la *Gheraṇḍa Saṃhitā : Yogic Sūkṣma Vyāyāma*. p.209.

<sup>169</sup> Brahmachari, Dhirendra. *Yoga Sūkṣma Vyāyāma*. p.208

Encore une fois, aucun lien entre la posture et la respiration ou le fait de tirer la langue, aucun indice que cela ait inspiré le choix de Bhajan de lier la pose du cobra avec la langue étendue et le travail respiratoire *śītālī*, et aucun chevauchement dans la série de poses employées.<sup>170</sup>

Contrairement à la *Gheraṇḍa Saṃhitā*, ni Bhajan ni Dharendra ne prétendent que cette posture "réveille la déesse serpent" (*jagarti bhujagī devī*), mais plutôt qu'elle travaillerait, selon Bhajan, "à briser les dépôts et les tensions d'une mauvaise digestion et d'une toxicité élevée"<sup>171</sup>, plus conformément à l'explication médicale de Dharendra selon laquelle elle « soulage la constipation, l'indigestion et les troubles de l'alimentation, les flatulences. Elle est très utile pour les patients souffrant de constipation chronique<sup>172</sup> », et éventuellement dérivée de la suggestion du *Gheraṇḍa Saṃhitā* selon laquelle elle augmente le feu corporel. Au lieu de cela, Bhajan et Dharendra peuvent s'inspirer de la *Haṭhasaṅketacandrikā*, un texte de yoga du 18ème siècle composé par un médecin āyurvédique avec une section *ṣaṭkarma* étendue et des explications à orientation médicale pour beaucoup de ses *āsanas*.<sup>173</sup> Iyengar, dans son livre de 1966 *Light on Yoga*, explique également *bhujāṅgāsana* et *urdhva mukha śvānāsana* en termes strictement de bénéfices physiques, mais pour la colonne vertébrale plutôt que pour le ventre.<sup>174</sup> Satyananda, qui enseigne le cobra dans ses salutations<sup>175</sup> au soleil là où Krishnamacharya emploie le chien vers le

---

<sup>170</sup> Voir Birch, Jason. "*Le Haṭhasaṅketacandrikā et Śaṅkhaṅkṣālaṇa (nettoyage yogique de la conque)*" pour une comparaison fascinante de ce passage du Yoga Sūkṣma Vyāyāma avec les enseignements de Satyananda.

<sup>171</sup> Bhajan, Yogi. *Manuel du Kundalini Yoga* (1980). p.23

<sup>172</sup> Brahmachari, Dharendra. *Yogāsana Vijñāna : la science du yoga*. p.95.

Il convient de noter que la pose suivante dans ce livre, *Yogāsana*, est dite être le seul āsana "*dans lequel Prāṇāyāma est essentiel. Kumbhaka ou la suspension du souffle doit être pratiquée au cours de l'exécution de cette āsana ; cela éveille Kuṇḍalinī.*" - *ibid*, p.95.

<sup>173</sup> Birch, Jason. "*Le Haṭhasaṅketacandrikā et Śaṅkhaṅkṣālaṇa (nettoyage yogique de la conque)*", p.1.

<sup>174</sup> Iyengar, BKS. *Lumière sur le yoga*. pp. 110-111

<sup>175</sup> La pose est effectuée sur une inspiration, parfois accompagnée d'un mantra "solaire" : "*Om Hiranya Garbhaya Namaha, salutations au soi doré et cosmique*". Saraswati, Swami Satyananda. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. p.168

haut, explique les bénéfices de *bhujāngāsana* dans son livre de 1969, *Asana Pranayama Mudra Bandha*, « pour garder la colonne vertébrale souple, améliorer la circulation dans la région du dos et tonifier les nerfs spinaux », en plus de stimuler la digestion et de soulager la constipation.<sup>176</sup> Dans le même livre, Satyananda propose une variation du cobra en torsion, « *tiryaka bhujangasana* »<sup>177</sup> ce qui n'est pas sans rappeler les instructions de Dhirendra Brahmachari de tourner la tête d'un côté à l'autre en cobra, mais il ajoute les instructions suivantes : "Inspirez en vous relevant. Gardez le souffle à l'intérieur tout en faisant des torsions des deux côtés. Expirez en descendant vers le sol", ce qui est très similaire à la version *vinyāsa* enseignée par Krishnamacharya.

Ainsi, au moins dans cet exemple, nous voyons qu'il y a peut-être plus de points communs entre Dhirendra et ses contemporains hindous qu'entre Dhirendra et Yogi Bhajan. Tous ces individus enseignent des élaborations et des variations sur des pratiques qui sont mentionnées dans le corpus *haṭha*. Par endroits, leurs élaborations se chevauchent, mais il est souvent difficile de déterminer l'ancienneté des diverses innovations. Ce problème est exacerbé par les collections massives de pratiques que ces enseignants ont compilées, généralement sans citer de sources spécifiques. Alors que Bhajan semble suivre Dhirendra dans les applications médicales de la pose du cobra, comme beaucoup d'autres, la mention de l'augmentation du feu corporel (c'est-à-dire la digestion) est mentionnée pour la première fois dans le *Gheraṇḍa Saṃhitā* si ce n'est plus tôt. Il ne semble pas imiter l'exécution de la pose par Dhirendra, mais se recoupe dans ses interprétations de son utilisation. Cela laisse deux autres options : Yogi Bhajan a appris cette pratique particulière de quelqu'un d'autre, peut-être même d'un yogi ou d'un enseignant martial sikh, ou Bhajan a "inventé" sa variation, ce qui est peut-être une façon pessimiste de décrire ce qui pourrait autrement être considéré comme une révélation ou une innovation.

---

<sup>176</sup> Saraswati, Swami Satyananda. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. p168

<sup>177</sup> Saraswati, Swami Satyananda. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. p.199

Dans un exemple d'évolution divergente, Yogi Bhajan est peut-être simplement arrivé aux mêmes conclusions que Wodeyar cent ans auparavant à Mysore, en expérimentant avec succès les mêmes pratiques et en les enregistrant pour la postérité, sans source vivante à créditer.

Alors que Bhajan et Dhirendra ont tous deux utilisé un mouvement rapide de la colonne vertébrale et des membres, les exercices de Bhajan éclipsent ceux de Dhirendra par leur complexité et leur diversité, suggérant qu'il n'était qu'une influence parmi d'autres, un point de départ qu'il a depuis longtemps quitté dans son voyage. Bien qu'il ait pu être une inspiration conceptuelle, la pratique de Bhajan est trop différente pour être considérée comme un simple dérivé de celle de Dhirendra combiné avec des mantras sikhs. Il semble probable qu'un mouvement pan-indien plus ancien ait incorporé ces divers mouvements saccadés et des sauts répétitifs dans le cadre d'une fascination croissante pour la culture<sup>178</sup> physique qui voyaient simultanément ces pratiques comme liées à diverses racines indigènes de la lutte et du yoga. Dhirendra était un exemple particulièrement remarquable d'un mouvement plus large très populaire dont lui et Bhajan faisaient tous deux partie. Cette influence peut être vue bien au-delà de ces deux figures.

En fin de compte, il faudra répondre à des questions plus vastes sur le yoga postural moderne avant de comprendre pleinement la place de KYATBYB. Mais nous savons que Dhirendra n'était qu'une des nombreuses empreintes laissées par Yogi Bhajan.

---

<sup>178</sup> Pour plus d'informations sur ce sujet, voir Singleton, Mark. *Yoga Body*.

L'universitaire Philip Deslippe indique que la frappe du postérieur avec le talon est une autre pratique qu'il soupçonne Bhajan d'avoir empruntée directement à Dhirendra,<sup>179</sup> mais il s'agit également d'une technique utilisée dans le Śrītattvanidhi, connu sous le nom de *saṅkvāsana*.<sup>180</sup> Bien qu'aucun bénéfice ne soit listé dans le texte, Bhajan enseignait que ces frappes des talons avaient pour but principal la santé et non pas explicitement de réveiller la *kuṇḍalinī* dormante. La plus ancienne technique de frappe du postérieur, *mahāvedhā*, est censée forcer l'énergie à sortir des canaux secondaires et à entrer dans le canal central du corps subtil, dégageant ainsi la voie pour l'ascension de *kuṇḍalinī*. La santé ou l'éveil spirituel peuvent tous deux s'expliquer par le même concept de corps subtil, à savoir l'ouverture du canal central et l'équilibrage de l'énergie. Les deux résultats s'alignent également étroitement avec la compréhension tibétaine de la frappe du périnée.

Les enseignements du Yantra Yoga tibétain, y compris les itérations plus récentes de Namkhai Norbu, sont remarquablement similaires en de nombreux endroits, employant des mouvements répétitifs, en frappant de manière répétée les hanches contre le sol (connu sous le nom de *bep* en tibétain, *bindu* en sanskrit), et en terminant les séries par une rétention soutenue de la respiration, tout cela dans le double but déclaré de la santé physique et de l'effet psychospirituel. Yogi Bhajan a enseigné une technique appelée "Ashtang Agni Kriya", peut-être seulement dans les dernières années, où le praticien doit "frapper les coudes sur la cage thoracique avec une grande force comme si vous jouiez de votre cage thoracique comme d'un tambour".<sup>181</sup> Ceci est apparemment identique à une pratique bouddhiste courante du Dzogchen, le "crochetage comme un crochet", qui "... consiste à étirer les bras et à faire claquer les coudes contre la cage thoracique

---

<sup>179</sup> Deslippe, Philip. " *Du Maharaj au Mahan Tantrique : la construction du Kundalini Yoga de Yogi Bhajan* ". *Sikh Formations*, Vol. 8, No.3. p.373

<sup>180</sup> "En étant debout, touchez chaque fesse en levant le talon à cet endroit de façon répétée. C'est le *saṅkvāsana*, la flèche." Sjoman, Norman . *La tradition de yoga du palais de Mysore*. p.73 Cette pratique est également décrite sous le même nom dans le *Hathābhyāsapaddhati*. Birch, Jason. "La prolifération des asanas dans les textes de yoga du Moyen Âge tardif". *Yoga in Transformation*. p.163

<sup>181</sup> Kaur Khalsa, Harijot. *Praana Praanee Praanayam : Exploring the Breath Technology of Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan*. p.30

pour pousser les "vents" latéraux dans le canal central".<sup>182</sup> Cette pratique remonte au moins au douzième siècle où elle est l'un des six *trulkhor* des exercices, uniquement enseignés aux initiés, étonnamment similaires à la collection de *kriyās* de la lignée Sher Yogi. Certaines des méthodes du *trulkhor* peuvent renvoyer au texte racine du *haṭha* yoga, l'*Amṛtasiddhi*, qui semble avoir inspiré les traditions indiennes et tibétaines. Ian A. Baker décrit cette pratique :

« Toutes les traditions du Tsalung Trulkhor vantent leurs vertus curatives tout en mettant l'accent sur leurs effets transformateurs plus profonds sur le corps et l'esprit, y compris l'atteinte réputée de pouvoirs supranormaux (*siddhi*) [...] l'accent qu'il met sur des mouvements exécutés séquentiellement avec le souffle retenu dans un " vase " sous le nombril (*bum pa can*, Skt. *kumbhaka*) tout en se visualisant sous la forme de l'une ou l'autre déité tantrique non matérielle, conformément à la ligne de transmission de la pratique. En tant que méthode d'auto-consécration combinant la phase de développement (*utpattikrama*, Tib. *skye rim*) et la phase d'achèvement (*saṃpannakrama*, Tib. *rdzogs rim*) de la pratique Vajrayāna, *Trulkhor* est traditionnellement entrepris dans le plus grand secret avec des vêtements prescrits qui symbolisent les énergies psychophysiques interconnectées. Des mouvements vigoureux et parfois acrobatiques, combinés à une respiration élargie et à des visualisations associées, dirigent les énergies neurobiologiques vers le canal central du corps (*susūmnā*, Tib. *rtsa dbu ma*), ce qui permet d'étouffer l'activité mentale obscurcissante et d'éveiller la " chaleur ardente " bienheureuse de *Tumo* (*gtum mo*, Skt. *caṇḍālī*) qui facilite l'accomplissement yogique au cours des cycles récurrents d'éveil, de sommeil, d'activité sexuelle et de rêve. »<sup>183</sup>

Il est impossible de dire avec certitude si cette pratique était en quelque sorte une influence ou une évolution divergente des pratiques *haṭha* que Yogi Bhajan a apprises. Les similitudes sont évidentes, qu'il s'agisse de la combinaison d'applications médicales et spirituelles, de l'utilisation de séquences de mouvements combinées avec la respiration et la visualisation, du secret strict et des vêtements prescrits, des activités acrobatiques, et plus encore, le tout dans le but conçu d'envoyer un équivalent bouddhiste de *kuṇḍalinī*, connu sous le nom de *caṇḍālī*, à travers le canal central du corps.

Jusqu'à très récemment, l'exécution du *trulkhor* était un secret bien gardé parmi les pratiquants du Dzogchen, mais il est tout à fait possible que Yogi Bhajan ou Sant Hazara Singh aient appris cette technique de Lilanpo, le Tibétain qui a étudié avec Singh et qui, selon Bhajan, a brièvement porté le titre de Mahān Tantrique.

---

<sup>182</sup> Baker, Ian A. "Yoga tibétain : pratique somatique dans le bouddhisme Vajrayāna et le Dzogchen". *Yoga in Transformation*. p.352

<sup>183</sup> Baker, Ian A. "Yoga tibétain : pratique somatique dans le bouddhisme Vajrayāna et le Dzogchen". *Yoga in Transformation*. p.347

Lilanpo aurait rencontré pour la première fois la lignée de Yogi Bhajan au lac Rewalsar, un site de pèlerinage en montagne dans l'Himachel Pradesh - un lieu vénéré par les yogis tibétains et les sikhs et l'un des nombreux endroits où les pratiquants du sikhisme et du Vajrayāna auraient interagi. Si Bhajan et Hazara Singh échangeaient des techniques avec Lilanpo, au-delà de celles contenues dans les *kriyās* de leur lignée commune, il est certainement possible que l'école d'Hazara était elle-même un lieu où de tels échanges et expérimentations étaient courants, voire encouragés. Il est peut-être tout aussi probable que Bhajan ait simplement vu la pratique quelque part, l'ait expérimentée indépendamment et ait enseigné sa propre version. L'Himalaya et ses habitants ont longtemps été romantisés en Inde, et de nombreux yogis ont fait des pèlerinages dans les montagnes pour chercher des *siddhas*, des praticiens immortels, y compris le séjour qui aurait amené Krishnamacharya à son maître Brahmamohan Brahmachari au Tibet. De même, le maître de Dhirendra, Maharishi Kartikeya, aurait appris directement du *siddha* immortel Goraknāth alors qu'il errait dans l'Himalaya. Ce qui est apparu à ces individus dans des trances et des visions n'a jamais été considéré comme en dehors des traditions des maîtres. Recevoir des visions des *siddhas* EST la tradition.

## LA CHAÎNE D'OR

Si Yogi Bhajan a rassemblé autant de sources qu'il le semble, la question se pose de savoir comment cela s'aligne avec la description émiqque d'une lignée ancienne et inaltérée, que de nombreux membres de 3HO épousent encore aujourd'hui. Des techniques ouvertement attribuées comme le "cercle soufi" suggèrent que Bhajan n'était pas contre le fait de prendre une pratique en dehors de sa tradition et de partager sa source, du moins quand il la connaissait ou était libre d'en discuter. Contrairement à l'Ashtanga Yoga de Pattabhi Jois, Bhajan ne présentait généralement pas son yoga comme une pratique figée dans le marbre, du moins pas à ses débuts.

Il savait qu'il mélangeait diverses sources, mais au service d'un concept pan-indien singulier de *kuṇḍalinī* qui a probablement toujours fait partie intégrante de son yoga, bien avant ses rencontres avec Virsa Singh et Dharendra Brahmachari. Un concept de "chaîne d'or" des maîtres passés était utilisé pour expliquer comment toutes les pratiques qu'il avait rassemblées pouvaient s'assembler en un système cohérent, voire parfait. Parfois, il semblait même occulter les origines fragmentaires du KYATBYB, utilisé pour présenter indirectement la pratique comme primordiale et divine.

Dans ses conférences, le plus souvent dans les années 90 et au-delà, Yogi Bhajan soulignait combien il était important de laisser les pratiques inchangées, mettant en avant la perfection de la tradition supposée reçue :

« Tout le monde peut participer, ajouter son expérience mais les enseignements originaux ne changeront pas et ne seront pas personnalisés [...] Nous enseignons les enseignements de la chaîne d'or. Nous n'enseignons pas nos enseignements. Alors pourquoi devrions-nous avoir un conflit ? »<sup>184</sup>

Et ailleurs,

« Vos pratiques sont pures, inaltérées. Une chose, j'ai fait pour vous, je vous ai apporté exactement, ce qui m'a été enseigné et formé et ce que j'ai expérimenté. »<sup>185</sup>

Le site web *Library of Teachings*, qui répertorie les nombreuses conférences et cours de Yogi Bhajan, parle de "lien d'or" ou de "chaîne" de manière plutôt vague :

« Historiquement, c'est la longue lignée de maîtres spirituels qui nous ont précédés. En pratique, c'est le lien subtil entre la conscience d'un élève et le maître, qui a le pouvoir de guider et de protéger l'énergie d'un enseignement et de ses techniques. Ce lien exige de l'étudiant qu'il mette de côté son ego et ses limitations et qu'il agisse en totale synchronisation ou dévotion avec la conscience la plus élevée du maître et des enseignements. »<sup>186</sup>

Si le concept de "chaîne d'or" était un outil puissant permettant de consolider l'autorité et de décourager les écarts par rapport à sa méthode, il s'aligne également étroitement sur le concept plus large de *ājñā* (commandement) dans d'autres systèmes de yoga et de tantra, dans lequel le yogi réalisé est psychiquement connecté à des maîtres passés ou vivants de telle

---

<sup>184</sup> « Réunion des enseignants ». 9 Septembre 1995, Berlin, Allemagne. *La bibliothèque d'enseignements de Yogi Bhajan*

<sup>185</sup> "Gurudwara - Ce que Guru Nanak a fait pour nous." Le 6 octobre 1991. Española, NM. *La bibliothèque des enseignements de Yogi Bhajan* ([libraryofteachings.com](http://libraryofteachings.com))

<sup>186</sup> *La bibliothèque des enseignements de Yogi Bhajan* ([libraryofteachings.com](http://libraryofteachings.com))

sorte que chacune de leurs actions s'aligne intuitivement sur la tradition, vivant essentiellement comme un conduit de la volonté divine.<sup>187</sup> De cette façon, le lien est un moyen confinant toute autorité sur la pratique uniquement à certains maîtres "réalisés". Pour un pratiquant expérimenté du *Mahā Tantra*, chaque moment de réalisation ou d'innovation peut être considéré comme un produit de la transmission directe, et chaque action comme une expression de la volonté divine. Celui qui permet à l'ego individuel de déformer les enseignements ou qui utilise les enseignements à ses propres fins n'est pas considéré comme un maillon valable de la chaîne. C'est peut-être la raison même pour laquelle Lilanpo a été préféré au jeune et audacieux Yogi Bhajan toutes ces années auparavant.

Dans nombre de ses conférences les plus anciennes, cependant, la chaîne d'or ressemble davantage à une explication du karma et de la causalité :

« Je suis le temps, vous suivez le temps, nous sommes tous dans le yoga unis par une loi dont vous devez vous souvenir, ils l'appellent la loi de la chaîne d'or. Dans cette loi, personne n'est haut et personne n'est bas. Quoi que vous me fassiez, je garantis que ceux qui me suivent vous le feront. L'un va, l'autre suit, l'un va, l'autre suit, c'est un lien constant. La loi du lien d'or est la suivante : si vous me faites quelque chose, il vous sera fait quelque chose. »<sup>188</sup>

Il l'assimile ici à ce que les Occidentaux connaissent sous le nom de "règle d'or". Ailleurs, il explique :

« ...la bonté peut tout guérir, la bonté peut tout réparer, la bonté peut tout créer, la bonté peut tout produire, la bonté est la loi de l'amour en action. L'amour est la vérité en action et la vérité est Dieu en action, et nous l'appelons la loi de la chaîne d'or. »<sup>189</sup>

Dans ces premières itérations, l'utilisation de la "chaîne d'or" par Bhajan était très similaire à, et peut-être même inspirée par l'ancien traité hermétique du même nom, *Aurea Catena Homeri* ou la

---

<sup>187</sup> Pour en savoir plus sur le rôle de *ājñā* dans le tantra classique Śaiva, voir le *Manthānabhairavatantra* dans lequel la déesse *Kuṇḍalinī* est initiée par Bhairava à travers diverses transmissions décrites avec des termes tels que *siddhājñā*, *ājñābhīṣeka*, et *ājñāpīṭha*.

<sup>188</sup> "Solstice d'hiver" 28 décembre 1972. Lieu non répertorié. *La bibliothèque d'enseignements de Yogi Bhajan* ([libraryofteachings.com](http://libraryofteachings.com))

<sup>189</sup> "Conférence (1), (2)." 15 Novembre 1975 Vancouver BC, Canada. *La bibliothèque des enseignements de Yogi Bhajan*

"Chaîne d'or d'Homère", qui décrit l'interconnexion de tous les phénomènes d'un point de vue ésotérique occidental. Mais à mesure qu'elle est devenue un outil d'autorité plus distinct, cette similitude s'est estompée et la chaîne a évolué vers une description de la transmission des enseignements. Mais ce n'est pas dans le sens mondain d'une lignée préservée et transmise de maître à élève à travers les âges, mais plutôt comme un principe divin d'autorité par lequel seul un maître accompli qui peut dépasser l'ego est capable de recevoir le pur message des Gurus - une connexion que le maître de Yogi Bhajan, Sant Virsa Singh, a eu à travers ses visions, et que Bhajan a atteint à travers ses propres visions.

## **LES NOMBREUSES SOURCES DE YOGI BHAJAN**

Il serait malvenu de reconstruire une vision d'une source singulière de laquelle Yogi Bhajan aurait appris les techniques de son Kundalini Yoga. Même l'effort pour établir des connexions individuelles pour des techniques spécifiques peut être myope. Bien que les techniques de la lignée Sher Yogi ne soient pas toutes connues publiquement, nous savons qu'il s'agit d'un système rationalisé avec un nombre déterminé de pratiques, pas assez nombreuses pour remplir les nombreux volumes qui ont été publiés sur KYATBYB. Yogi Bhajan n'a eu aucun scrupule à emprunter, mélanger, et même obscurcir alors qu'il construisait sa collection tentaculaire de techniques. En examinant l'histoire de ces techniques, nous avons vu qu'elles se sont répandues et ont évolué à une vitesse incroyable, ne laissant qu'une trace textuelle négligeable pour les retracer. Les occasions d'amnésie de la source abondent de génération en génération, comme s'il s'agissait d'une longue conversation téléphonique spirituelle. Nous ne savons pas jusqu'où remontent toutes ces variations et amalgames, ni même quels mélanges ont pu se produire sous la guidance d'Hazara Singh, qui avait ses propres antécédents dans au moins une autre lignée sikhe (Bidhi Chand).

En examinant l'évolution de la diffusion contemporaine de l'Ashtanga Vinyasa tel qu'enseigné par Krishnamacharya et son principal disciple Pattabhi Jois, nous pouvons constater une immense diversité, ne serait-ce qu'entre un professeur et son protégé, et même dans la manière dont chaque individu a enseigné à différents moments de sa vie. Il y a un mélange d'adhésion à la lignée avec une tendance omniprésente à l'expérimentation, et l'habitude déroutante qu'ont les enseignants d'occulter leurs propres contributions à une tradition vivante.

Ce que Yogi Bhajan a appris de la myriade d'enseignants qu'il a connus - que ce soit dans des visions, en personne ou simplement sur la page imprimée - s'est amalgamé, est passé par le filtre de sa propre expérience et de son expérimentation, et a finalement émergé comme quelque chose d'unique, comme cela peut finalement être le cas avec tous les enseignants. Malgré les affirmations contraires, la chaîne d'or de la lignée de la Kundalini peut être mieux comprise comme un filet dont les liens se déplacent dans de nombreuses directions, traversant les frontières parfois obscures entre les traditions, les religions et les sectes. Lorsqu'un lien est rompu, le filet tient toujours, ancré par d'innombrables connexions. Comme l'image du filet d'Indra (*Indra-jāla*) fréquemment utilisée dans la philosophie hindoue et bouddhiste, chaque nœud du filet porte une gemme unique, mais dans chaque gemme se trouve le reflet de toutes les autres gemmes de tous les autres nœuds. Les enseignements de Bhajan et ceux de ses nombreuses inspirations sont profondément interconnectés. À tel point que l'isolement de n'importe quel nœud de la tapisserie du Yoga Postural Moderne rendrait une image incomplète.

Quelles que soient les techniques qu'il a apprises, par exemple, du yogi hindou Dhirendra Brahmachari, Dhirendra<sup>190</sup> lui-même a pu, à son tour, apprendre d'un texte de yoga classique, d'un livre sur la culture physique, du livre de son propre gourou Maharshi Kartikeya, une publication

---

<sup>190</sup> Voir Singleton, Mark. *Yoga Body*. p.81

théosophique new-age, une expérimentation<sup>191</sup> personnelle, des visions révélatrices, ou même d'une secte ou d'une religion dont il n'était pas lui-même membre.

La tentative de construire un lien historique entre le Kundalini Yoga de Yogi Bhajan et le passé lointain au moyen d'une lignée historique directe occulte également le concept important de lignée spirituelle. Yogi Bhajan et l'un de ses enseignants sikhs les plus influents, Virsa Singh, ont tous deux affirmé avoir appris des techniques et des mantras par des visions directes de saints, dont les gourous sikhs et le fondateur de l'Udāsī, Siri Chand. Bhajan a même prétendu recevoir le titre de Mahān Tantrika sous la forme d'une vision, ce qui peut laisser les lecteurs à court d'outils d'interprétation par lesquels rejeter ou embrasser de telles sources fantasmagoriques.

Bien que cela puisse offrir une connexion spirituelle à une lignée souhaitable, cela n'apporte pas beaucoup de lumière sur l'historicité de ladite lignée. Malgré cela, les sources mythiques et la présence de la lignée est une caractéristique importante de l'histoire émiqne de tout groupe, bien qu'il ne parvienne souvent pas à convaincre les observateurs éthiques et les "non-croyants". C'est ce que l'on peut voir dans les attitudes modernes envers Joseph Smith et la fondation révélatrice du mouvement LDS, ou la canalisation par Ron Hubbard des doctrines scientologues dans ses écrits ; les deux hommes sont vénérés comme des prophètes par leurs membres et fréquemment raillés par les étrangers comme des fraudeurs et des charlatans. Aucun des deux points de vue ne présente beaucoup d'intérêt lorsqu'on étudie les pratiques d'une communauté vivante.

De la même manière que la reconstruction ou la création d'une lignée généalogique peut créer un air de légitimité pour un nouveau groupe, les étrangers construisent souvent leurs propres histoires inventées afin de délégitimer un mouvement. Cela peut très bien être le cas de certains des critiques les plus acharnés de Yogi Bhajan qui soutiennent les histoires et les images des enseignants de Bhajan sans se poser de questions, tout en rejetant allègrement les mêmes éléments

---

<sup>191</sup> Sur l'incorporation fluide des mouvements new-age dans le MPY, voir DeMichelis, Elizabeth. *Une histoire du yoga moderne*. p.112

dans le récit de Yogi Bhajan lui-même. Il est intéressant de se demander si l'historicité est le seul marqueur de légitimité qu'un mouvement peut espérer trouver, ou si la légitimité est même un mot approprié à utiliser ici. Lorsque les observateurs attaquent le légendaire comme étant anhistorique, ils perdent de vue le fait que le légendaire est à la base même des traditions spirituelles les plus vénérées et les plus anciennes.

En guise de perspective, ce que l'on pourrait considérer comme de la mégalomanie (c'est-à-dire présenter de nouvelles idées comme faisant autorité), un autre pourrait dire que c'est simplement de la modestie. Nous ne pouvons qu'émettre des hypothèses sur les motivations profondes de Yogi Bhajan, même en considérant leurs résultats variés.

## CONCLUSIONS

Les enseignements de Yogi Bhajan étaient beaucoup de choses à la fois, combinant les principes presque oubliés d'une lignée sikh ésotérique avec les techniques de culture corporelle d'une Inde coloniale tardive qui mélangeait les arts martiaux et la gymnastique avec les pratiques traditionnelles du *haṭha* yoga. Alors qu'il affirmait à certains endroits avoir appris de nombreuses techniques provenant de nombreux endroits, créditant ouvertement une variété de sources et encourageant une fois les étudiants à expérimenter et à développer leurs propres exercices, ailleurs, il prétendait être le porte-flambeau d'une tradition reçue inaltérée par une "chaîne d'or" de transmission impliquant des visions de maîtres passés. Même le titre de *Mahān Tantrique* qu'il s'est lui-même attribué se situe quelque part entre la réalité historique et la grandiloquence, fondé sur des précédents réels mais exagéré pour projeter une image très soignée de maîtrise et d'autorité. Il n'y a pas grand-chose à gagner à remettre en question la réalité de ses visions, qu'il s'agisse d'inventions commodes, de délires égoïstes ou de transmissions authentiques dans le cadre des paramètres de la révélation mystique sikhe acceptés par la communauté.

Même l'utilisation de la notion d'invention par rapport à une expérience révélatrice est peu adaptée dans le contexte plus large du yoga et de la religion, où l'innovation peut être indiscernable de l'inspiration divine.

Il va sans dire que les enseignements de Yogi Bhajan sont distincts en apparence et en orientation de beaucoup de ses plus grandes influences revendiquées et non revendiquées telles que Sant Virsa Singh, Dharendra Brahmachari, Swami Sivananda, Parmahansa Yogananda, et Swami Dev Murti. Mais en même temps, nous savons peu de choses sur ce que Bhajan a appris dans sa jeunesse de la mystérieuse mais néanmoins historique figure de Sant Hazara Singh ou sur le degré d'expérimentation qui lui était permis ou même encouragé. Alors que KYATBYB évoluait vers un système organisé et une marque déposée, Yogi Bhajan insistait encore sur son ancienneté. D'une part, cette insistance peut faire écho à une croyance sincère que l'essence la plus profonde de la pratique reste la même, même si certains aspects de la forme extérieure changent, ou même que ces pratiques proviennent directement des pages du Sri Guru Granth Sahib et des instructions explicites de Guru Ram Das. D'autre part, Yogi Bhajan n'enseignait même pas à ses étudiants le système central de la lignée Sher Yogi dans laquelle il avait été initié, mais offrait au contraire un large éventail d'exercices modulaires et superposés qui contiennent indéniablement des méthodes difficiles à trouver chez aucun de ses contemporains ou inspirateurs. Mais même les enseignements "traditionnels" de toutes les influences connues de Yogi Bhajan indiquent de grands écarts par rapport à leurs enseignants respectifs. Beaucoup de ces lignées, comme KYATBYB, portent également des marques distinctes de théosophie, de new-age et de modernité, mais conservent leurs visions cristallisées de la pratique comme le summum de l'autorité.

Les plus grands parallèles avec le Kundalini Yoga de Bhajan peuvent être observés dans l'histoire du Vinyasa Yoga.

À l'instar de l'expérience de Yogi Bhajan avec le mystérieux Sant Hazara Singh, le véritable fondateur du Vinyasa, à bien des égards, Tirumalai Krishnamacharya, a prétendu avoir étudié pendant sept ans avec un maître himalayen non attesté et peut-être inventé, Rammohan Brahmachari, où il a appris un système de pratique physique apparemment consigné dans une écriture ancienne mais aujourd'hui perdue.

Même après avoir prétendument reçu de son guru ce système entièrement réalisé et inaltéré, l'enseignement de Krishnamacharya a évolué de manière visible au cours de ses nombreuses décennies d'enseignement, parfois par le biais de visions mystiques telles que la canalisation d'une écriture perdue provenant d'un ancien de sa propre lignée. Les divers élèves de Krishnamacharya, à différentes époques, ont tous transmis les différents styles issus de ces étapes de l'évolution de la pratique. Le porteur de flambeau choisi du style Vinyasa, Pattabhi Jois, a ensuite présenté ce qu'il avait appris comme une pratique ancienne et inaltérée, telle qu'elle est décrite dans des écritures anciennes. Mais l'ordre reçu des postures, "parfaitement arrangé", a finalement été modifié plusieurs fois afin d'être plus facile à enseigner, tout en restant "ancien" et "parfait".<sup>192</sup> Finalement, les élèves occidentaux de Jois ont décidé d'abandonner complètement les séquences préétablies et ont inventé le "power yoga", dans lequel les myriades de séquences du système Vinyasa pouvaient être réarrangées en une infinité de combinaisons. Le yoga de Yogi Bhajan a connu de nombreuses péripéties similaires, depuis l'image nébuleuse que nous avons de sa forme initiale jusqu'aux couches de traduction et d'évolution qui se sont produites dans la vie d'un seul pratiquant, en passant par les innombrables façons dont les traditions ésotériques indiennes sont inévitablement modifiées par leur contact avec l'Occident.

---

<sup>192</sup> Pour plus de détails sur la reconstruction des enseignements de Krishnamacharya et du yoga de Jois, voir Birch, Jason ; Singleton, Mark. " Le yoga du *Haṭhābhyāsapaddhati* : Haṭhayoga à l'orée de la modernité " *Journal of Yoga Studies*, vol II, 2019.

Il est difficile de trouver une forme de yoga dans les studios et les centres d'Amérique du Nord ou d'Europe qui ne porte pas simultanément l'empreinte indélébile de la modernité sur l'étiquette tant convoitée de la tradition.<sup>193</sup>

Si beaucoup lisent cet article dans l'espoir de trouver un dernier mot sur l'authenticité de KYATBYB, "authentique" - comme nous l'avons vu - est un mot bien trop indélicat pour la complexité d'une lignée yogique. Qualifier les enseignements de Yogi Bhajan, ou de quiconque, d'inauthentiques revient à remettre en question la légitimité même du yoga postural moderne sous ses innombrables formes, à saper les fondements d'innombrables traditions spirituelles et religieuses, et même à ignorer le but de l'étude du yoga dans une lignée.

Et pourtant, ignorer les caprices et les tentations humaines qui ont pu orienter la voie de Yogi Bhajan est tout aussi problématique, surtout si les motivations des futurs enseignants ne sont pas soigneusement examinées et que l'on permet à des individus sans scrupules d'exister au sein de ce système. De nombreux manquements présumés de Bhajan brossent un tableau très humain, et c'est par des êtres humains imparfaits que chaque tradition est transportée dans le présent. Tous ces systèmes qui visent à atteindre et à décrire l'ineffable sont invariablement entachés par la fragilité humaine et remodelés par les caprices du monde, consciemment ou non.

Pour de nombreux mouvements spirituels, le souvenir d'un fondateur charismatique est à jamais ancré dans la manière dont leurs pratiques sont enseignées et reçues. La communauté de pratiquants laissée dans le sillage de Yogi Bhajan ne sera peut-être jamais capable de séparer complètement l'homme des enseignements qu'il a révélés. Ils ne seront peut-être jamais capables de reconstruire la même vision du yoga que Yogi Bhajan a prêchée, même en utilisant autant de sources qu'ils peuvent trouver.

---

<sup>193</sup> Les exceptions évidentes sont les soi-disant yogas qui se sont consciemment démystifiés et réorientés vers de simples pratiques de remise en forme, et dont on peut dire qu'ils se sont éloignés des paramètres traditionnels du yoga, sauf de nom.

Il peut être libérateur pour certains de savoir que la tradition à laquelle ils ont adhéré continuera d'évoluer avec les humains qui la pratiquent, tandis que pour d'autres, la perte de la foi parfaite en une lignée ancienne et immaculée peut rendre toute la pratique inutile. Cela rappelle la parabole bouddhiste classique sur les *upāya*, ou moyens expéditifs, tirée des *Sūtra du Lotus*, dans laquelle un père tente de sauver ses enfants d'un incendie qui engloutit leur maison. Tout d'abord, le père informe ses enfants du danger, que les flammes se rapprochent et que leur vie est en danger de mort, mais les enfants l'ignorent. Mais lorsque le père tente les enfants en leur racontant des histoires fantaisistes sur les friandises et les jouets qui les attendent dehors, les enfants sont envahis par le désir et sortent en courant juste à temps. Même un mensonge, s'il est dit correctement, peut être considéré comme un moyen habile. Si nous laissons de côté le désir naturel de juger Yogi Bhanan comme illuminé ou sinistre, humain ou plus grand que nature, et que nous examinons simplement la pratique qu'il a créée, il est clair qu'elle a aidé de nombreuses personnes, même si d'autres ont été blessées par lui, ou par les personnes et organisations qui lui sont liées.

À bien des égards, les traditions du yoga ne sont pas des visions absolues de la vérité, mais elles sont plutôt conçues comme un moyen efficace et reproductible d'atteindre la vérité tout en se débarrassant des idées fausses qui nous laissent embourbés dans l'illusion. En paraphrasant à nouveau le Bouddha dans l'*Alagaddupama Sutta* : "Une fois que le radeau de la pratique a atteint l'autre rive, quel besoin y a-t-il de remorquer le radeau derrière vous pour toujours ?". Si un yogi se retrouve plus loin sur le chemin grâce à cette pratique ou à toute autre, peu importe la fragilité de sa composition. Tant qu'elle vous a amené en toute sécurité sur l'autre rive, vous êtes libre de laisser le radeau derrière vous, son objectif étant atteint.

## BIBLIOGRAPHIE

- Baker, Ian A. "Yoga tibétain : pratique somatique dans le bouddhisme Vajrayāna et le Dzogchen". *Yoga in Transformation : Perspectives historiques et contemporaines*. Karl Baler, Philip Maas, et al (éditeurs). V&R Unipress, Göttingen, Allemagne. 2008.
- BBC News. "La 'femme-dieu' indienne amoureuse des armes à feu qui a tiré sur des invités à un mariage". Novembre ([https:// 18.w2016.www.bbc.com/news/world-asia-india-38013000](https://18.w2016.www.bbc.com/news/world-asia-india-38013000))
- *Perles de Vérité*, n°22, Printemps 1974
- *Perles de vérité*, n°29, Été 1976
- *Perles de Vérité*, n°4, Volume II, Printemps 1980
- Bhajan, Yogi. *Manuel de Kundalini Yoga*. 1980.
- Bhajan, Yogi. "Conférence". 27 Octobre 1969, lieu non indiqué. *La bibliothèque d'enseignements de Yogi Bhajan (libraryofteachings.com)*
- Bhajan, Yogi. "Conférence". 24 Février 1970, lieu non indiqué. *La bibliothèque d'enseignements de Yogi Bhajan (libraryofteachings.com)*
- Bhajan, Yogi. "Maha Shakti - Wahe Guru." 21 Janvier 1971, lieu non indiqué. *La bibliothèque des enseignements de Yogi Bhajan (libraryofteachings.com)*
- Bhajan, Yogi. "L'hiver des débutants de l'UCLA - L'exercice, la méditation, le yoga vous changent". Le 17 février 1972. Los Angeles, CA. *La bibliothèque des enseignements de Yogi Bhajan (libraryofteachings.com)*
- Bhajan, Yogi. "Solstice d'hiver - faces 1+2." 28 Décembre 1977, lieu non répertorié. *La bibliothèque des enseignements de Yogi Bhajan (libraryofteachings.com)*
- Bhajan, Yogi. "Conférence de Los Angeles". 6 Avril 1973. Angeles, CA. *The Yogi Bhajan Library of Teachings (libraryofteachings.com)*.
- Bhajan, Yogi. "Conférence (1), (2)." 15 Novembre 1975, Vancouver, BC, Canada. *La bibliothèque des enseignements de Yogi Bhajan (libraryofteachings.com)*
- Bhajan, Yogi. "Gurdwara - confiance pratique", 8 avril 1990, Los Angeles, CA. *La bibliothèque d'enseignements de Yogi Bhajan (libraryofteachings.com)*
- Bhajan, Yogi. "Gurudwara - Ce que Guru Nanak a fait pour nous". 6 Octobre 1991, Española, NM. *La bibliothèque des enseignements de Yogi Bhajan (libraryofteachings.com)*
- Bhajan, Yogi. "Réunion des enseignants". 9 Septembre 1995, Berlin, Allemagne. *La bibliothèque des enseignements de Yogi Bhajan (libraryofteachings.com)*
- Birch, Jason. "Le Haṭhasaṅketacandrikā et Śaṅkhaṅprakṣāḷana (nettoyage yogique de la conque)". 2016
- Birch, Jason. "La prolifération des asanas dans les textes de yoga du Moyen Âge tardif". *Yoga in Transformation : Perspectives historiques et contemporaines*. Karl Baler, Philip Maas, et al (éditeurs). V&R Unipress, Göttingen, Allemagne. 2008.
- Birch, Jason ; Singleton, Mark. " Le yoga du Haṭhābhyāsapaddhati : le Haṭhayoga à l'orée de la modernité " *Journal of Yoga Studies*, vol II, 2019.
- Bouillier, Véronique. *Les vagabonds monastiques : Les ascètes Nāth Yogī en Asie du Sud moderne*. Routledge. 2017.
- Brahmachari, Dharendra. *Yoga Sūkṣma Vyāyāma*. Indian Bk. Co, New Delhi. 1975.
- Brahmachari, Dharendra. *Yogāsana Vijñāna : la science du yoga*. Asia Publishing House, New York. 1970.
- Buswell, Robert E. *Encyclopédie du bouddhisme*. Macmillan Library Reference. New York. 2003.
- Cantú, Keith "'Don't Take Any Wooden Nickels' : Western Esotericism, Yoga, and the Discourse of Authenticity". *New Approaches to the Study of Esotericism* édité par Egil Asprem et Julian Strube. Brill. Leiden. 2020
- Charan, Abhay. "Lettre à : Mahatma Gandhi." ([https://prabhupadabooks.com/letters/cawnpore/july/12/1947/mahatma\\_gandhi](https://prabhupadabooks.com/letters/cawnpore/july/12/1947/mahatma_gandhi)) consulté en mars 2020.
- Demichelis, Elizabeth. *Une histoire du yoga moderne : Patañjali et l'ésotérisme occidental*. Bloomsbury, Londres et New York. 2004.

- Desikachar, TKV. *L'étude du Yoga Rahasya*. Interview de KYM Darśanam, vol no1, Feb1, (1991.<https://yogastudies.org/2016/03/nathamunis-yoga-rahasya-is-quite-likely-to-be-a-combination-of/>) consulté en avril, 2021.
- Deslippe, Philip. "Les origines du yoga de Yogi Bhajan et la réorientation de son groupe 3HO vers le sikhisme" entretien vidéo avec Amandeep Madra de l'association britannique Punjab Heritage (<https://www.ukpha.org/event/deslippe>). Mai 2020.
- Deslippe, Philip. "Du Maharaj au Mahan Tantrique : la construction du Kundalini Yoga de Yogi Bhajan". *Sikh Formations, Vol. No8,,3*. Routledge. 2012.
- Dhavan, Purnima. *When Sparrows Become Hawks : The Making of the Sikh Warrior Tradition, 1699-1799*. Oxford University Press. 2011.
- Dyson, Pamela. *Premka : White Bird in a Golden Cage : My Life with Yogi Bhajan*. Eyes Wide Publishing. 2020.
- Farrow, GW. Menon, I. *The Concealed Essence of the Hevajra Tantra*. Motilal Banarsidass, New Delhi. 2003.
- Feuerstein, Georg. *La tradition du yoga : Son histoire, sa littérature, sa philosophie et sa pratique*. Hohm Press, Chino Valley, AZ. 2001.
- Indla, Aditya. "Bhindranwale : Comment une figure religieuse controversée a menacé l'unité de l'Inde". *History in the Making Volume California 13*. State University, San Bernardino, CA. 2020.
- Iyengar, BKS. *Lumière sur le Yoga : Yoga Dipika*. Edition révisée. Schocken Books, New York. 1966.
- James, William. *The Varieties of Religious Experience : Une étude de la nature humaine : Being the Gifford Lectures on Natural Religion Delivered at Edinburgh in 1901-1902*. Longmans, Green, and Co, New York Londres et Bombay. 1902.
- James R. Lewis, Olav Hammer. *L'invention de la tradition sacrée*. Cambridge University Press. 2007.
- Jones, Kenneth W. "Ham Hindu Nahin : Arya-Sikh Relations, 1877-1905" *The Journal of Asian Studies, Vol. 32, No. 3*. Cambridge University Press. 1973.
- Kaur, Madanjit. "Udasi Matras". *Documents du séminaire sur BABA SRI CHAND JI*. Gobind Sadan, New Delhi. 1994.
- Kaur, Sardarni Premka, *Perles de vérité n°16, édition Solstice d'hiver*. "Mission possible »
- Kaur Khalsa, Harijot. *Praana Praanee Praanayam : Exploration de la technologie du souffle du Kundalini Yoga telle qu'enseignée par Yogi Bhajan*. Institut de recherche sur le Kundalini. 2011.
- Kaur Khalsa, Shanti. "Sant Hazara Singh - Le premier professeur de Yogi Bhajan". (<https://www.sikhdharma.org/sant-hazara-singh-yogi-bhajans-first-teacher/>). 9/13/2017
- Khalsa, Gururattan Kaur. *Introduction au Kundalini Yoga : avec les ensembles de Kundalini Yoga et les méditations de Yogi Bhajan*. Yoga Technology PR. 1989.
- Lafontaine, Juan Francisco. *3HO à la lumière de l'expérience*. Université d'Helsinki.
- Leland, Kurt. *Le corps arc-en-ciel : Une histoire du système occidental des chakras de Blavatsky à Brennan*. Ibid Press, 2016.
- Luce, Gay ; Peper, Ebik. "L'esprit sur le corps, l'esprit sur l'esprit". *The New York Times*. 9/12/1971
- Mallinson, James. "Le discours de Dattātreyā sur le yoga. " 2013.
- Mallinson, James (traducteur). *Gheranda Samhita*. YogaVidya.com. 2004
- Mallinson, James. "La philosophie de Haṭhayoga : Une union fortuite de non-dualités". *Journal of Indian Philosophy*, Vol. 42. Springer. 2014
- Mallinson, James. "Conférence publique". Université Loyola Marymount, Los Angeles, Ca. 9/28/2016
- Mallinson, James. *Racines du Yoga*. Penguin Classics, Londres. 2017
- Mallinson, James. "Le yoga et le sexe : Quel est le but de *Vajrolīmudrā* ?" *Le yoga en transformation : Perspectives historiques et contemporaines*. Karl Baler, Philip Maas, et al (éditeurs). V&R Unipress, Göttingen, Allemagne. 2008.
- Mohan, AG. *Hatha Yoga Pradipika : Traduction avec notes de Krishnamacharya*. Svastha Yoga. 2017.
- Mcleod, WH, *Early Sikh Tradition : a Study of the Janam-Sakhis*. Oxford University Press. 1980.
- Mitra, Sumit. "Dhirendra Brahmachari qualifie la répression d'une fabrique d'armes à Jammu de 'vendetta politique'". *India Today*. Décembre Mis15,1983. à jour en juillet (<https://www.indiatoday.in/magazine/indiascope/2014.story/19831215-dhirendra-brahmachari-calls-crackdown-on-gun-factory-in-jammu-political-vendetta-804492-2014-02-03>)

- Monier-Williams, Monier. *Dictionnaire sanskrit-anglais : Etymologiquement et philologiquement arrangé avec une référence spéciale aux langues indo-européennes apparentées*. Clarendon Press, Oxford. 1899.
- Pinch, William R. *Warrior Ascetics and Indian Empires*. Cambridge University Press. 2006.
- Ramey, Steven Wesley. *Hindou, Soufi, ou Sikh : Contested Practices and Identifications of Sindhi Hindus in India and Beyond*. Palgrave Macmillan, New York. 2008.
- Sandhu, Kiranjeet. *Udasis dans le Punjab colonial : 1849 A.D.-1947 A.D.* Département d'histoire, Université Guru Nanak Dev, Amritsar. 2011.
- Saraswati, Swami Satyananda. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. École de yoga de Bihar. 1969.
- Saraswati, Swami Satyananda. *Un cours systématique sur les anciennes techniques tantriques de yoga et de kriya, École de yoga de Bihar*. 1981.
- Singh, Guru. <https://www.sikhdharma.org/lost-kriya-yogi-bhajan/> consulté en mars, 2021
- Singh, Gurucharan. "Explorer les mythes et les mystères de la Kundalini". *Perles de Vérité*, n° d'été 29,30, 1976.
- Singh, Jwala. *Le podcast des études yogiques*. Episode mai 24,10, 2021.
- Singh, Pashaura. *Les Bhagats du Guru Granth Sahib*. Oxford University Press. 2003.
- Singh, Pashaura ; Fenech, Louis E. *The Oxford Handbook of Sikh Studies*. Oxford University Press. 2014.
- Singh, Prabhjot. "Yogi Bhajan - un croisé infatigable." *The Tribune*. Tribune News Service. Octobre 7,2004.<https://www.tribuneindia.com/2004/20041008/punjab1.htm>
- Singh, Dr Sulakhan. "Enseignements de Baba Sri Chand. "Documents du séminaire sur BABA SRI CHAND JI. Gobind Sadan, New Delhi. 1994.
- Singh, Trilochan. *Sikhism and Tantric Yoga : A Critical Evaluation of Yogi Bhajan's Tantric Yoga In the Light of Sikh Mystical Experiences and Doctrines*. Auto-publié. 1977.
- Singh Khalsa, Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan. "Naad Yoga". *Perles de Vérité*, No.12, Volume II, Hiver, 1983.
- Singleton, Mark. *Yoga Body*. Oxford University Press. 2010.
- Singleton, Mark ; Goldberg, Ellen (éditeurs). *Gurus of Modern Yoga*. Oxford University Press. 2013.
- Sivananda, Shri Swami. *Kundalini Yoga*. Société de la Vie Divine. 1935.
- Sjomann, Norman. *La tradition du yoga du palais de Mysore*. Abhinav Publications. 1999.
- Svarūpa Dāsa, Ravīndra. *Śrīla Prabhupāda : Le Founder-Ācārya d'ISKCON*. Presse ISKCON GBC, 2014.
- Szántó, Péter-Dániel. "Une brève introduction à l'Amṛtasiddhi". Document de présentation. 2016.
- Vivekananda, Swami. "La religion de l'Inde". *Swami Vivekananda en Occident--Nouvelles découvertes, Vol. 2 : Sa mission prophétique*. Advaita Ashrama. 1994.
- Watanabe, Teresa. "DNA Clears Yoga Guru in Seven-Year Paternity Dispute". *Los Angeles Times*. 7/11/2002. <https://www.latimes.com/archives/la-xpm-2002-jul-11-me-guru11-story.html>
- Weismann, Itzhak. *La Naqshbandiyya : Orthodoxie et activisme dans une tradition soufie mondiale*. Routledge. 2007.
- Yogananda, Paramahansa. *Autobiographie d'un yogi : L'édition originale 1946plus des bonus*. Crystal Clarity Publishers. 2005.
- Zabel, Rob. "Martial, médical, mystique : la triple tresse d'un yoga traditionnel". 2016.

## COMMUNICATION PERSONNELLE

Amrit Singh Khalsa  
 Gurucharan Singh  
 Guvinder Singh Akali  
 Kurt Leland  
 Reinhard Gammenthaler  
 Yogi Avantikanath

## TRADUCTION FRANÇAISE

Govind Bhajan - Julien Wegner  
Pour la Fédération Française de Kundalini Yoga (FFKY) - <https://ffky.fr>  
Février 2022.