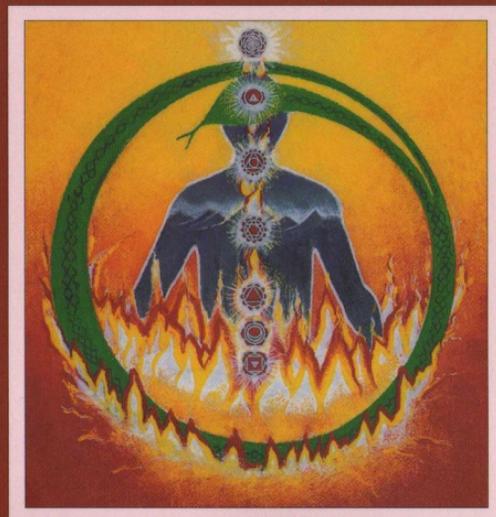


Kundalini Tantra

Swami Satyananda Saraswati





SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

Kundalini Tantra est l'œuvre originale de Swami Satyananda Saraswati sur la kundalini, les chakras et le kriya-yoga. En définissant et en expliquant la kundalini, ce livre donne un compte rendu détaillé de l'éveil spirituel, incluant les signes et les effets de telles expériences, ainsi que les manières de les élucider et de les gérer.

Cet ouvrage contient une description complète de chaque chakra et de leur signification dans les pratiques tantriques et yogiques. Des techniques sont données pour équilibrer chacun des centres, installer une plus grande harmonie du mental, du corps et de l'esprit, et préparer la montée de kundalini shakti. Les vingt kriyas et leurs pratiques préparatoires sont expliqués en détail.

Planches, diagrammes et dessins inclus dans ce livre.



9 782950 338976

KUNDALINI TANTRA

Swami Satyananda Saraswati

Traduit de l'anglais par

SWAMI BRAHMATATTWA SARASWATI

Swam Editions

ISBN : 978-2-9503389-7-6

© Réservé à la Bihar Shool of Yoga,
Ganga darshan, Munger, Bihar, Inde.

Permission d'édition attribuée à
Swam Editions en 2006
par Yoga Publications Trust (YPT)
Munger, Bihar, Inde

Swam
Editions

CENTRE DE YOGA DE L'AUBE

10210 Chesley - France

Tél : 03 25 70 06 40 Fax : 03 25 70 06 35

E. Mail : yogacenter.aube@wanadoo.fr

www.yogasatyananda-france.net

Tous droits réservés. Aucun élément de cette publication ne peut être reproduit, communiqué ni conservé dans un système de recherche documentaire, sous aucune forme ni aucun moyen que ce soit, sans permission écrite de la Bihar School of Yoga et de Swam Editions.

SWAMI SIVANANDA SARASWATI



Swami Sivananda est né en 1887 à Pattamadai, dans le Tamil Nadu. Après avoir exercé la médecine en Malaisie, il renonce à son métier et se rend à Rishikesh, où il est initié au Dashnami Sannyasa en 1924 par Swami Vishwananda Saraswati. Il fait de multiples voyages en Inde, incitant le plus grand nombre à pratiquer le yoga et à mener une vie spirituelle. Il fonde la Divine Life Society à Rishikesh en 1936, la Sivananda Ayurvedic Pharmacy en 1945, la Yoga Vedanta Forest Academy en 1948 et le Sivananda Eye Hospital en 1957. Au cours de sa vie, il a guidé des milliers de disciples et d'aspirants dans le monde entier. Il est l'auteur de plus de deux cents ouvrages.

SWAMI SATYANANDA SARASWATI



Swami Satyananda est né en 1923 à Almora, dans l'Uttar Pradesh. En 1943, il rencontre Swami Sivananda à Rishikesh, et adopte le mode de vie du Dashnami Sannyasa. En 1955, il quitte l'ashram de son guru pour vivre en moine errant. Il fonde l'International Yoga Fellowship en 1963 et la Bihar School of Yoga en 1964. Au cours des vingt années suivantes, il entreprend des tournées internationales et écrit plus de quatre-vingts livres. En 1987, il fonde Sivananda Math, institution humanitaire pour le développement rural, et la Yoga Research Foundation. En 1988, il renonce à sa mission et adopte le kshetra sannyasa. Il mène désormais la vie d'un paramahansa sannyasin.

SWAMI NIRANJANANANDA SARASWATI



Swami Niranjanananda Saraswati est né en 1960 à Rajnandgaon, dans le Madhya Pradesh. A l'âge de quatre ans, il entre à la Bihar School of Yoga et à dix ans, il est initié au Dashnami Sannyasa. A partir de 1971, il voyage à l'étranger et visite de nombreux pays. Rappelé en Inde en 1983, il est nommé président de la Bihar School of Yoga. Pendant les onze années qui suivent, il veille au développement de Ganga Darshan, de Sivananda Math, de Yoga Publications Trust et de la Yoga Research Foundation. En 1990, il reçoit l'initiation de Paramahansa et en 1993, il est consacré successeur de Swami Satyananda. La Bihar Yoga Bharati est fondée sous sa direction en 1994. Auteur de plus de vingt ouvrages, il organise des programmes de yoga au niveau national et international.

SWAMI SATYASANGANANDA SARASWATI



Swami Satyangananda (Satsangi) est née le 24 mars 1953 à Chandernagore, dans l'Ouest du Bengale. Dès l'âge de 22 ans, elle expérimente des éveils intérieurs, ce qui l'incite à rencontrer son Guru, Swami Satyananda. Elle voyage beaucoup avec lui, en Inde et sur d'autres continents. Ses qualités de chercheur se sont ainsi développées, alliant une vision profonde du Yoga et du Tantra à une connaissance des sciences et des philosophies modernes. Elle est un canal efficace pour transmettre les enseignements de son Guru. Elle établit Sivananda Math à Rikhia, c'est son œuvre et sa mission. Elle en guide toutes les activités sur place, travaillant sans cesse pour élever la condition des secteurs pauvres et délaissés. Incarnant à la fois la compassion et la raison aiguisée, elle est la fondation de la vision de son Guru.

TABLE DES MATIERES

Introduction à la Kundalini et au Tantra	1
La Kundalini	
Chapitre 1 Toi, l'Homme ! apprivoise la Kundalini	11
Chapitre 2 Qu'est ce que la Kundalini ?	15
Chapitre 3 Physiologie de la Kundalini	24
Chapitre 4 Kundalini et cerveau	35
Chapitre 5 Méthodes d'éveil	42
Chapitre 6 Se préparer à l'éveil	55
Chapitre 7 Régime alimentaire adapté à l'éveil	68
Chapitre 8 Risques et précautions	73
Chapitre 9 Kundalini et folie	83
Chapitre 10 Quatre formes d'éveil	88
Chapitre 11 Descente de la Kundalini	94
Chapitre 12 Expériences de l'éveil	99
Chapitre 13 Voie du kriya-yoga	108
Chapitre 14 Vama Marga et éveil de la Kundalini	118
Les Chakras	
Chapitre 15 Introduction aux chakras	131
Chapitre 16 Evolution à travers les chakras	138
Chapitre 17 Ajna chakra	146
Chapitre 18 Mooladhara chakra	157
Chapitre 19 Swadhisthana chakra	167
Chapitre 20 Manipura chakra	178
Chapitre 21 Anahata chakra	185
Chapitre 22 Vishuddhi chakra	198
Chapitre 23 Bindu visarga	206
Chapitre 24 Sahasrara et samadhi	216
Planches des Chakras	223

Pratiques du Kundalini Yoga		
Chapitre 25	Règles et préparation	233
Chapitre 26	La posture	238
Chapitre 27	Sadhana sur les chakras	246
Chapitre 28	Pratiques pour ajna chakra	249
Chapitre 29	Pratiques pour mooladhara chakra	258
Chapitre 30	Pratiques pour swadhisthana chakra	265
Chapitre 31	Pratiques pour manipura chakra	269
Chapitre 32	Pratiques pour anahata chakra	279
Chapitre 33	Pratiques pour vishuddhi chakra	287
Chapitre 34	Pratiques pour bindu visarga	294
Chapitre 35	Pratiques pour l'ensemble des chakras	303
Chapitre 36	Votre programme de sadhana	323
Chapitre 37	Kriyas de la Kundalini	325
Chapitre 38	Pratiques du kriya-yoga	330
Recherches sur la Kundalini		
Chapitre 39	Introduction	367
Chapitre 40	La Kundalini est une réalité non une fiction	373
Chapitre 41	Définition des nadis	380
Chapitre 42	Contrôler les nadis et le cerveau	390
Chapitre 43	Preuves de l'existence des nadis	405
Chapitre 44	Neurophysiologie des chakras	414
Chapitre 45	Preuves de l'existence des chakras	428
Chapitre 46	La gâchette cosmique	440
Chapitre 47	Preuves interculturelles	458
Chapitre 48	Analyse des chakras selon la physiologie psychique	466
Appendices		
Tableaux		499
Glossaire		503
Références		518
Index des pratiques		523

Introduction à la Kundalini et au Tantra

Pendant trente ans, j'ai parcouru le monde pour transmettre le message du yoga, et je pense que celui-ci a considérablement influencé le cours de la pensée humaine. Au début, certaines réticences subsistaient car beaucoup assimilaient le yoga à une sorte de religion, de sorcellerie ou de mysticisme. La cause principale de ces malentendus était que l'être humain considérait la matière comme le point ultime dans l'évolution naturelle. Pendant quelque temps, le monde matérialiste est donc resté hermétique au yoga. Mais lorsque les hommes de science plongèrent plus profondément dans les mystères de la matière, ils comprirent et devinrent conscients que celle-ci n'était pas la dernière étape dans l'évolution de la nature.

S'il en est ainsi pour une forme de matière, il en est de même pour toutes les autres. L'expérience extérieure, la perception que vous avez par les sens, est un produit de la matière. Vos pensées, vos sentiments, vos émotions et vos cognitions sont également des produits de la matière. Par conséquent, ils ne peuvent pas représenter le stade final et absolu. Cela signifie qu'il y a un autre domaine d'expérience, et puisque celui-ci existe, il doit être possible de transcender les limites actuelles du mental.

Le mental est aussi matière. Sans aucun doute, il n'est pas l'Esprit. Le mental peut donc lui aussi se transformer et évoluer.

Beaucoup de gens ont commencé à constater et à expérimenter ce fait au cours des dernières décennies. Et c'est à mon avis le signe de la fin d'une époque et de la naissance d'une autre. Ceux qui connaissent la science et la nature de la matière n'auront pas de difficultés à comprendre exactement ce qu'est l'expérience intérieure.

Une expérience intérieure est la concrétisation d'un niveau plus profond de soi. Le rêve est bien sûr une expérience. Vos rêves peuvent être schizophréniques, ils n'en sont pas moins votre propre manifestation. La pensée est également un concept ou une expression provenant de votre soi. Un morceau de musique est un reflet de vous-même, que vous le composiez ou que vous l'appréciez seulement. Une peinture ou une sculpture extériorise une réalité personnelle, que vous en soyez l'auteur ou l'admirateur. Cela signifie que le monde du dehors est la traduction de votre expérience intérieure. Et vous pouvez améliorer considérablement cette expérience. Vous pouvez aussi la détériorer ! Quand vous avez perdu tout espoir dans la vie extérieure, il s'agit d'une sensation provenant de l'intérieur de vous ; et quand tout vous semble beau, c'est aussi votre propre conception.

Depuis une trentaine d'années, le yoga a aidé des millions de personnes à améliorer l'idée qu'elles ont d'elles-mêmes. Le yoga affirme que nous sommes non seulement un mental mais aussi une entité physique. L'expérience du bonheur n'est pas vécue uniquement à travers le mental ; le corps est aussi une réalité, partie intégrante de notre personnalité. Par contre, si l'être humain se contente d'améliorer sa condition physique, il ne fait pas forcément l'expérience du bonheur mental. Cela s'explique par le fait qu'il est non seulement corps et mental, il est aussi émotion et désir. Sa réalité se situe au-delà du mental et de la psyché. Par conséquent, le yoga est conçu de manière à permettre d'achever l'évolution de la personnalité dans toutes les

directions possibles. Il existe ainsi de nombreuses voies de yoga, hatha-yoga, karma-yoga, bhakti-yoga, raja-yoga, gyana-yoga, kundalini-yoga...

Le fait d'intégrer et d'associer une pratique de yoga dans notre vie personnelle assure une meilleure qualité d'expérience à l'intérieur de nous comme à l'extérieur. Tous les chercheurs et les pratiquants doivent se souvenir que les différents chemins du yoga ont pour objet d'améliorer la qualité de « la tête, du cœur et de la main ». Mais le yoga ne se limite pas à l'épanouissement de la personnalité. Un certain niveau de notre personnalité dépend de ce mental, de ce corps et de ces émotions. Mais nous devons aussi développer une partie plus profonde de notre nature en utilisant d'autres qualités mentales et émotionnelles. Cela requiert un entraînement spécial connu sous le nom de kundalini-yoga.

La vie objective n'est pas l'expérience ultime

Le kundalini-yoga fait partie de la tradition tantrique. Même si vous avez déjà abordé le yoga, il est souhaitable de prendre aussi connaissance du Tantra. Depuis des temps anciens, les sages savent qu'une expansion du mental est possible, et que les expériences ne dépendent pas forcément d'un objet. Si quelqu'un joue de la musique, je peux l'entendre et quand un peintre a fait une toile, je peux la voir. Mais il est également possible de voir sans qu'il y ait de tableau, et d'entendre sans musique. Cette autre qualité de la personnalité humaine a été ignorée au cours des cent cinquante à deux cents dernières années.

Le Tantra explique que le champ de l'activité mentale peut être étendu. A l'aide des sens, votre mental a une expérience basée sur un objet. Il existe cette possibilité de vivre dans le cadre formé par l'espace, le temps et l'objet, mais une expérience peut aussi se produire en dehors de ce cadre. Cette

seconde forme d'expérience intervient lorsque le mental actuel s'élargit au-delà de ses définitions et de ses limites présentes. Quand cela se produit, l'énergie se libère hors de vous.

Pendant des centaines d'années, on a parlé d'une expérience appelée nirvana, moksha, émancipation, réalisation de soi, salut ou libération, sans bien comprendre de quoi il s'agissait. Les yogis donnent à cette expérience le nom de samadhi. Beaucoup pensent que le samadhi ou nirvana est la fin de toutes choses. C'est inexact car le processus en question n'amène pas à quitter le monde. Rien ne se termine ; seul un niveau d'expérience s'achève pour laisser la place à un autre.

Depuis l'aube de la création, les yogis et les tantriques ont pris conscience d'une force potentielle dynamique, appelée kundalini, qui existe au sein de notre corps physique. Sa nature n'est pas d'ordre psychologique, philosophique ou transcendantal, elle est présente dans le corps matériel. Elle représente la plus grande découverte du Tantra et du Yoga. Les scientifiques ont commencé à étudier cette question, et nous donnons dans ce livre un résumé de leurs dernières expériences. Ces recherches permettent de constater que la science n'invente rien de nouveau en ce domaine ; elle ne fait que dévoiler et corroborer les découvertes que les yogis ont faites dans le passé.

Un événement universel

Le siège de la kundalini est une petite glande située à la base de la moelle épinière. Avec l'évolution des forces naturelles chez l'être humain, cette glande est maintenant arrivée au point où l'être humain peut la faire exploser. Bon nombre de personnes ont éveillé cette énergie surnaturelle. On les appelle de différentes manières, rishis, prophètes, yogis, siddhas, et bien d'autres noms selon l'époque, la tradition et la culture. En Inde, toute l'organisation culturelle était jadis destinée à faciliter cette

explosion. Mais la réalité est un peu différente de nos jours du fait du matérialisme, force très puissante qui abrutit actuellement les esprits, même ceux des indiens.

Les pratiques de yoga ne suffisent pas à éveiller la kundalini. Il faut réorganiser toute la structure sociale pour que cet éveil devienne un événement universel, et l'humanité doit apprendre à connaître le but de la vie. Il est nécessaire de réorienter l'existence tout entière, de la conception jusqu'au moment de quitter le corps ; tous les domaines de la vie sans exception doivent faire l'objet d'un changement. Vous observerez dans ce livre que nous pouvons aussi réviser et affiner la relation instinctive et émotionnelle entre les deux sexes, de sorte que celle-ci nous mène vers l'éveil ultime au lieu de nous en détourner. Cette réorientation doit être entreprise pour élargir le mental et ouvrir de nouvelles portes d'expérience.

Actuellement, nous vivons dans un monde où chacun est plus ou moins satisfait. L'Homme bénéficie de tout le confort. Il possède tout ce dont il a besoin et dispose même de l'inutile. Un moment viendra néanmoins où il sera prêt à rejeter tout cela. Le luxe et le confort affaiblissent la volonté et maintiennent l'être humain sous l'emprise d'une hypnose constante. Les drogues et l'alcool sont moins dangereux que cet esclavage total. Pour s'en dégager, il faut prendre conscience d'une réalité supérieure à celle que les parents et la société peuvent offrir.

Par le passé, les chercheurs étaient peu nombreux mais aujourd'hui, ils sont des millions et des millions de par le monde à s'efforcer d'obtenir l'expérience supérieure, appelée Connaissance. Quand l'éveil de la kundalini prend place grâce au Yoga et au Tantra, un processus de métamorphose survient dans le domaine de la nature et dans le royaume du mental. Les éléments du corps physique se modifient, les constituants mentaux aussi.

Actuellement, nous éprouvons sans doute des difficultés à comprendre le concept dans son ensemble mais bientôt, l'humanité l'assimilera complètement. La matière deviendra inutile et insignifiante. Au-delà de la matière et du mental existe l'énergie, et il est possible d'en faire l'expérience.

Procéder de façon lente, raisonnable et systématique

Néanmoins, vous ne devez pas essayer de comprendre et de faire cette expérience d'une façon abrupte. Vous trouverez dans ce livre des instructions détaillées sur la préparation graduelle de votre mental et de votre corps, en vue de la montée de la kundalini. Et vous bénéficierez aussi de conseils sur les précautions élémentaires à observer, afin d'éviter des risques et des obstacles inutiles. N'essayez pas d'influencer votre mental directement, celui-ci n'étant rien d'autre qu'une extension du complexe corporel. Commencez de façon systématique avec le corps, le prana, les nadis et les chakras, selon le schéma exposé dans ce livre. Observez ensuite comment vous progressez.

Nombreux sont ceux qui prennent prétexte de certaines idées philosophiques pour se droguer et utiliser des produits chimiques ou d'autres procédés considérés comme des solutions rapides. Je présume que ce sont des gens très sérieux ! Mais ils manquent de bon sens et de méthode, parce qu'ils estiment pouvoir transcender le rôle du corps dans le domaine de l'évolution. Dans la transformation finale du mental, de la matière et de l'être humain, vous ne pouvez méconnaître ni le corps ni le mental. Vous ne pouvez pas même ignorer le nez, l'estomac ou le système digestif. C'est pourquoi nous évoquons ici, en introduction à cette philosophie transcendante, des considérations élémentaires sur le régime alimentaire et la physiologie yoguique.

La découverte de la grande énergie commença par la matière. L'énergie nucléaire est-elle descendue du ciel ? Non ! Elle s'est

développée à partir de la matière brute. Dans quel contexte l'expérience prend-elle naissance ? Dans le ciel ? Dans le « sanctum sanctorum » ? Non ! Elle est générée dans ce corps et dans ce système nerveux. Nous devons exercer notre sens pratique et notre sensibilité dans cette direction.

Ce livre présente une approche systématique et pragmatique de l'éveil de la kundalini. Il commence par une compréhension élargie de son rôle véritable et des potentialités du corps et du système nerveux. Il progresse à travers un examen exhaustif des différentes méthodes qui conviennent à différentes personnalités et s'appliquent à des conditions variées. Vous trouverez des instructions directes et claires sur les techniques authentiques du Yoga et du Tantra à adopter pour atteindre le but de l'éveil, ainsi qu'un panorama des expériences pouvant survenir au cours de la maturation des pratiques. Cela vous permettra de supporter ce grand bouleversement et de l'intégrer dans un mode de vie plus conscient et plus créatif.

Nous avons intégré dans cet ouvrage un programme systématique de pratiques. Celui-ci respecte le contexte d'une philosophie à la fois pragmatique et transcendante. Il vous permettra de vous préparer de toutes les manières possibles à cette grande aventure de la conscience.

La Kundalini

Chapitre 1

Toi l'Homme ! Approvoise la Kundalini

A l'âge de six ans, j'eus une expérience spirituelle spontanée qui me fit totalement perdre conscience de mon corps pendant un temps assez long. Le même événement se reproduisit lorsque j'avais dix ans ; mais cette fois, j'étais assez âgé pour penser et raisonner, et je pus en parler à mon père. Au début, ne comprenant pas ce qui m'arrivait, il voulut m'emmener chez le médecin. Heureusement, il n'y en avait pas dans notre région à cette époque. Dans le cas contraire, j'aurais peut-être fini dans un hôpital psychiatrique ! Les choses étant ce qu'elles étaient, je n'eus pas à subir de traitement, et on me laissa sans soin.

Mon père avait beaucoup de considération pour les Védas et pour son Guru. Celui-ci étant de passage dans ma ville natale, mon père en profita pour m'amener le voir et lui demander son avis à mon sujet. Le sage lui dit que j'avais eu une expérience mystique, il fallait donc m'apprendre à mener une vie spirituelle. Mon père obéit à son Guru et s'arrangea pour que je reçoive un enseignement en conséquence. Ainsi, je me consacrai très tôt à la quête spirituelle.

Ma famille était hindoue et l'hindouisme comprend deux traditions : l'une croit au culte des idoles, l'autre pense que Dieu est sans forme. C'était le deuxième point de vue qui était retenu par mes parents. Néanmoins, je regardais souvent les représen-

tations des différentes déités. J'étais émerveillé par Durga chevauchant un lion et Saraswati un cygne, par Vishnu dormant sur un cobra immense, par Kali complètement nue, debout sur le corps de Shiva, par Tara également nue, Shiva buvant le lait de sa poitrine... Je n'arrivais pas à comprendre le sens de tout cela. Pourquoi Shiva chevauche-t-il un taureau et a tant de serpents enroulés autour de lui ? Comment le Gange peut-il couler de sa chevelure ? Pourquoi Ganesh, avec sa grosse tête d'éléphant et son ventre énorme, est-il juché sur un petit rat ? Je pensais que ces images devaient receler une valeur symbolique secrète. J'ai compris leur signification à travers le kundalini-yoga, dont je débutai la pratique à l'âge de quinze ans, alors que j'étais encore à l'école.

A cette époque, j'eus une autre expérience. J'étais tranquillement assis quand mon esprit se tourna soudainement vers l'intérieur sans aucun effort. Je vis immédiatement toute la terre se casser en morceaux avec ses océans, ses continents, ses montagnes et ses villes. Le sens de cette vision devint évident quelques jours plus tard : la seconde guerre mondiale venait d'éclater. Je commençais vraiment à m'étonner. Comment la perception symbolique de cet événement futur pouvait-elle survenir en moi pendant la méditation, alors que je vivais dans une contrée éloignée ? Je n'avais rien entendu et rien lu à ce sujet jusqu'à ce que survienne cette expérience. Je ne disposais donc d'aucun moyen pour savoir ce qui allait arriver.

Le début d'une nouvelle vie

Lorsque j'avais dix-sept ans, je posais des questions auxquelles personne ne pouvait répondre. Je m'interrogeais sur des sujets tels que la différence entre perception et expérience. Je parlais beaucoup de ces problèmes avec mon oncle maternel et ma soeur cadette, mais cela n'étanchait pas ma soif. Je savais que je devais partir et trouver les réponses par moi-même.

J'ajournai mon départ de la maison jusqu'au jour où mon père me poussa dehors, avec quatre-vingt-dix roupies en poche. Ainsi commença ma vie de voyage. Au cours de mon périple, je rencontrai un très vieux swami qui m'invita à rester dans son ashram. Il avait une connaissance magnifique du Tantra et m'enseigna beaucoup de choses. Je savais que je ne l'oublierais jamais. Il n'était cependant pas mon Guru et neuf mois plus tard, je quittai son ashram pour continuer mon voyage. Peu après, j'atteignais Rishikesh où quelqu'un me parla de Swami Sivananda. Je le rencontrai et lui demandai comment faire l'expérience de la conscience la plus haute. Il me conseilla de rester dans son ashram et me dit qu'il me guiderait. Ainsi, je m'engageai dans la vie monastique. Mais pendant longtemps, je fus toujours aussi perplexe quant au but de mon existence. Je sentais que l'être humain était un chercheur. Pourtant, je ne savais pas du tout ce que je cherchais, et je me retrouvais souvent face à cette question terrifiante que l'être humain se pose au sujet de la mort.

L'éveil de ma kundalini

Une autre expérience survint quelque temps plus tard. J'étais assis sur les rives du Gange et je pensais à des choses mondaines, quand mon mental se tourna spontanément vers l'intérieur. J'eus soudain l'impression que la terre glissait sous moi, que le ciel se dilatait et disparaissait. Je fis ensuite l'expérience d'une force terrible jaillissant de la base de mon corps comme une explosion atomique. Je me sentais vibrer à un rythme très rapide, et les courants de lumière étaient fantastiques. J'expérimentais la béatitude suprême comme étant le paroxysme du désir de l'être humain. Cela se prolongea longtemps. Tout mon corps se contractait jusqu'à ce que le sentiment de plaisir devienne totalement insupportable et, pour la troisième fois, je perdis complètement la perception du corps

physique. Après avoir repris conscience, je restai sans énergie pendant plusieurs jours. Je ne pouvais ni manger, ni dormir, ni me déplacer, même pour aller aux toilettes. Je voyais tout mais ne pouvais rien enregistrer. La béatitude était quelque chose de vivant en moi, et je savais que si je bougeais, ce sentiment merveilleux cesserait, je perdrais l'intensité de mon expérience. Comment aurais-je pu bouger alors que j'entendais les cloches sonner à l'intérieur de moi ? Tel fut l'éveil de ma kundalini. Une semaine après environ, je retrouvai un état normal, et je me mis à étudier très sérieusement le Tantra et le Yoga. Au début, j'étais encore un peu faible et malade, aussi pratiquais-je le hatha-yoga pour purifier l'ensemble de mon système. Peu après, je commençai à explorer la science fantastique du kundalini-yoga. Quelle est cette puissance qui s'éveille dans mooladhara chakra ? Mon intérêt étant stimulé, je déployais beaucoup d'efforts pour essayer de comprendre cette merveilleuse force.

Avec l'éveil de la kundalini, une intelligence supérieure sort de son sommeil, et vous manifestez alors une nouvelle forme de créativité. Quand la kundalini est activée, vous bénéficiez de visions et d'expériences psychiques. De plus, vous pouvez vous révéler comme prophète, saint, musicien ou artiste inspiré, poète ou écrivain brillant, clairvoyant ou messie. Ou bien encore vous devenez un chef exceptionnel, premier ministre, gouverneur ou président. L'éveil de la Shakti influence la sphère entière du mental et du comportement humain.

La kundalini n'est pas un mythe ou une illusion. Ce n'est pas une hypothèse ou une suggestion hypnotique. Elle correspond à une substance biologique qui existe dans la structure physique. Son éveil génère des impulsions électriques à travers tout le corps, et celles-ci peuvent être détectées par des instruments et des appareils scientifiques modernes. Par conséquent, chacun de nous devrait mesurer l'importance et l'intérêt d'activer la kundalini et prendre la décision d'éveiller cette grande Shakti.

Chapitre 2

Qu'est-ce que la Kundalini ?

Chacun devrait acquérir quelques connaissances au sujet de la kundalini, car celle-ci représente la conscience future de l'humanité. Kundalini est le nom d'une force potentielle qui sommeille dans le corps humain, à la base de la colonne vertébrale. Dans l'organisme masculin, elle est située dans le périnée, entre les organes urinaire et excrétoire. Dans le corps de la femme, elle se localise au niveau du col de l'utérus. Ce centre s'appelle mooladhara chakra. Il s'agit vraiment d'une structure physique correspondant à une petite glande que l'on peut même enlever ou toucher. Cette énergie reste cependant endormie, même si vous appuyez dessus, elle ne va pas exploser comme une bombe !

Pour éveiller la kundalini, il faut vous préparer par des techniques de yoga. Vous devez pratiquer les asanas, le pranayama, le kriya-yoga et la méditation. Et quand vous pourrez forcer votre prana à pénétrer dans le siège de la kundalini, l'énergie se réveillera et montera jusqu'au cerveau par sushumna nadi, le canal nerveux central. Au cours de sa progression, elle traversera chacun des chakras qui sont reliés aux différents secteurs inertes du cerveau. Une explosion se produira alors dans le cerveau, les régions inactives et endor-

mies s'épanouiront progressivement comme des fleurs. Ainsi, la kundalini est considérée comme l'éveil des zones silencieuses du cerveau.

Bien que l'on affirme que la kundalini siège dans mooladhara chakra, elle peut parfois se trouver dans swadhisthana, manipura ou anahata chakra. En effet, chacun d'entre nous se situe à des niveaux différents d'évolution. Votre sadhana actuelle, quelle qu'elle soit, devrait dans ce cas provoquer tout d'abord une ouverture d'anahata ou d'un autre chakra. Toutefois, l'éveil de la Shakti dans mooladhara chakra est une chose et l'éveil dans sahasrara, le centre le plus élevé du cerveau, en est une autre. Lorsque le lotus aux mille pétales de sahasrara s'épanouit, une nouvelle conscience émerge. Notre conscience actuelle n'est pas indépendante, car le mental reste tributaire des informations fournies par les sens. Sans vos yeux, vous ne pourriez pas voir et sans vos oreilles, vous ne pourriez pas entendre. Avec l'apparition de la conscience supérieure, l'expérience ainsi que la connaissance deviennent au contraire totalement indépendantes.

La découverte de la kundalini

Depuis le début de la création, l'être humain a été le témoin de multiples événements transcendants. Certaines personnes étaient parfois capables de lire dans les pensées des autres ; d'autres pouvaient observer le bien-fondé de leurs prédictions ou voir se matérialiser leurs propres rêves. On pouvait constater que certains avaient la capacité d'écrire des poèmes inspirés ou de composer une très belle musique, alors que la plupart ne le pouvaient pas. L'un pouvait combattre au champ de bataille des jours durant, et d'autres n'arrivaient même pas à sortir de leur lit. L'objectif fut donc de découvrir pourquoi chaque individu semblait si différent.

Au cours de leurs investigations, les hommes comprirent qu'il existe en chaque individu une forme spéciale d'énergie. Ils

constatèrent qu'elle restait endormie chez les uns, tandis qu'elle évoluait chez d'autres, et qu'elle était pleinement éveillée chez une très faible minorité. Au début, on donna à cette énergie des noms de dieux, de déesses, d'anges ou de divinités. Puis, le prana fut découvert, et on l'appela prana-shakti. Le Tantra la définit par le terme kundalini.

Signification des noms attribués à la kundalini

Le mot sanskrit kundal signifie spire et par conséquent, kundalini est décrite comme « ce qui est enroulé ». Telle est la croyance traditionnelle qui reste toutefois incomprise. En fait, le mot kundalini vient de la racine kunda qui signifie « lieu profond, trou ou cavité ». Le feu utilisé dans la cérémonie de l'initiation est allumé dans un creux désigné par le mot kunda. L'endroit où l'on brûle le corps d'un mort porte le même nom, et un fossé ou un trou creusé volontairement s'appelle aussi kunda. Ce terme se réfère à la cavité concave dans laquelle se niche le cerveau, ressemblant à un serpent endormi, lové sur lui-même. Si vous avez l'occasion d'examiner la dissection d'un cerveau humain, vous verrez qu'il a la forme d'un serpent enroulé. Voilà le vrai sens de kundalini. Le mot kundalini désigne la Shakti ou puissance dans son état potentiel et inactif. Quand elle se manifeste, vous pouvez l'appeler Devi, Kali, Durga, Saraswati, Lakshmi, etc. selon les qualités qu'elle manifeste en vous.

Dans la tradition chrétienne, la progression de la kundalini le long de sushumna nadi est illustrée par certaines expressions de la Bible, comme « la voie des initiés » ou « l'échelle menant au paradis ». La montée de la kundalini et la descente ultérieure de la grâce divine sont symbolisées par la croix. Ainsi, les Chrétiens font le signe de croix aux chakras ajna, anahata et vishuddhi. Ajna est l'endroit où la conscience ascendante est transcendée, et anahata représente le stade où la grâce descendante se manifeste extérieurement.

Tout ce qui arrive dans la vie spirituelle a trait à l'éveil de la kundalini. Les différentes formes de spiritualité ont toujours un objectif qui correspond à cet éveil, même si celui-ci est désigné sous des noms aussi variés que samadhi, nirvana, moksha, communion, union, kaivalya, libération...

Kundalini, Kali et Durga

Au début de l'éveil, vous êtes incapable de vous servir de la kundalini, elle s'appelle alors Kali. Quand vous pouvez contrôler et utiliser cette force pour des œuvres salutaires, quand vous devenez puissant grâce à son pouvoir, elle porte le nom de Durga.

Kali est une déité femelle, nue, noire, ou couleur de fumée, qui porte une mala de cent huit crânes humains symbolisant le souvenir des différentes naissances. Sa langue pendante, de couleur rouge sang, indique le rajo guna, dont le mouvement circulaire donne l'impulsion à toutes les activités créatrices. Par ce geste spécifique, elle exhorte les sadhakas à contrôler leur rajo guna. Le sabre sacrificiel et la tête tranchée qu'elle porte dans la main gauche sont les symboles de la dissolution. L'obscurité et la mort ne sont en aucun cas la simple absence de lumière et de vie, elles en sont plutôt l'origine. Le sadhaka adore la puissance cosmique sous sa forme féminine car celle-ci représente l'aspect dynamique ; la forme masculine reste au contraire statique, elle ne peut être activée que par le pouvoir féminin.

Dans la mythologie hindoue, l'éveil de Kali est décrit avec force détails. Lorsque Kali se lève, rouge de colère, les démons et les dieux sont stupéfiés. Ne connaissant pas ses intentions, ils se taisent. Ils demandent au seigneur Shiva de l'apaiser, mais Kali le jette à terre en rugissant de colère, et elle s'installe debout sur sa poitrine, la bouche grande ouverte, avide de chair et de sang. Quand les Dieux font des prières pour pacifier Kali, elle devient calme et tranquille.

Puis apparaît Durga, le symbole supérieur, subtil et bienveillant de l'inconscient. Durga est une belle déesse assise sur un tigre. Elle a huit mains qui représentent les huit éléments présents en l'Homme. Elle porte une mala de têtes humaines symbolisant sa sagesse et son pouvoir. Ces têtes sont généralement au nombre de cinquante-deux, comme les lettres de l'alphabet sanskrit, manifestations extérieures de Shabda-brahma ou Brahma sous la forme de son. Durga est la déité qui efface toutes les conséquences néfastes de la vie et donne la puissance et la paix émanant de mooladhara.

Selon la philosophie du yoga, Kali est une puissance terrible. Première manifestation de la kundalini inconsciente, elle domine totalement l'âme individuelle, ce qui est illustré par sa position debout sur le seigneur Shiva. Du fait de leur instabilité mentale, certaines personnes entrent parfois en contact avec leur corps inconscient. Ils ont alors des visions terribles et de mauvais augure, fantômes, monstres... Après l'éveil de Kali, la puissance inconsciente de l'être humain s'élève à la rencontre de la manifestation suivante appelée Durga, la conscience supérieure qui accorde la gloire et la beauté.

Symbolisme de la kundalini

Les textes tantriques conçoivent la kundalini comme la puissance ou énergie primordiale. En termes de psychologie moderne, on peut l'assimiler à l'inconscient. Comme nous venons de le dire, elle correspond à Kali dans la mythologie hindoue. Dans la philosophie du shivaïsme, ce concept est symbolisé par le shivalingam, colonne ou pierre ovale ornée d'un serpent enroulé.

La représentation la plus commune de la kundalini reste cependant le serpent endormi et enroulé en trois spires et demie. Il n'y a bien sûr aucun serpent dans mooladhara, dans sahasrara ou dans un autre chakra, mais celui-ci a toujours exprimé la

conscience éveillée. Tous les cultes mystiques les plus anciens du monde y font référence. En examinant des images du seigneur Shiva, vous verrez que sa taille, son cou et ses bras en sont parés. Kali en est également ornée et le seigneur Vishnu repose éternellement sur un grand serpent lové. Cette puissance du serpent symbolise l'inconscient de l'être humain.

Dans les pays scandinaves, l'Europe, l'Amérique latine, le Moyen Orient et dans de nombreuses autres civilisations, le concept de la puissance du serpent est magnifié sur des monuments et des objets anciens. Cela signifie que dans le passé, la kundalini était connue des peuples du monde entier. Néanmoins, elle peut être indifféremment conçue selon notre inspiration, parce que le Prana ne possède en réalité ni forme ni dimension, il est infini.

Les descriptions traditionnelles concernant la kundalini mentionnent qu'elle réside dans mooladhara sous la forme d'un serpent lové. Il se déroule lors de l'éveil et monte en flèche à travers sushumna, le passage psychique au centre de la moelle épinière. La Shakti ouvre les différents chakras au fur et à mesure de son ascension (voir « La puissance du serpent » de Sir John Woodroffe). Brahmachari Swami Vyasdev, dans son livre « La Science de l'Âme », décrit l'éveil de la kundalini de la façon suivante : « Les sadhaks ont vu la sushumna, sous la forme d'une colonne, d'un bâton lumineux ou d'un serpent jaune doré ou quelquefois noir brillant, long de vingt-cinq centimètres et montant dans la colonne vertébrale ; celui-ci avait des yeux rouge sang qui ressemblaient à des charbons ardents, et le bout de sa langue vibrait et brillait comme l'éclair. »

Les trois spires et demie dessinées par le serpent ont une signification précise. Les trois tours représentent les trois matras ou mesures du Om qui correspondent au passé, présent et futur. Ils symbolisent aussi les trois gunas, tamas, rajas et sattva. Ils désignent enfin les trois états de conscience, veille, sommeil et

rêve, ainsi que les trois types d'expérience, subjective, sensuelle et non-expérience. La demi-spire exprime l'état de transcendance où il n'y a ni veille, ni rêve, ni sommeil. Les trois tours et demi évoquent ainsi l'expérience totale de l'univers et de la transcendance.

Qui peut éveiller la kundalini ?

De nombreuses personnes ont activé leur kundalini, non seulement des saints et des sadhus mais aussi des poètes, des peintres, des guerriers et des écrivains. Chacun de nous peut la réveiller. L'éveil ne provoque pas seulement des visions de Dieu, il fait naître aussi l'intelligence créatrice et développe les facultés supramentales. En stimulant la kundalini, vous pouvez tout réaliser dans la vie.

Bien que l'énergie de la kundalini soit unique, elle se manifeste différemment selon la tendance spécifique des différents centres psychiques, les chakras. Elle est tout d'abord instinctive et grossière, puis elle gagne progressivement en pureté. Le raffinement dans l'expression de cette énergie correspond à des niveaux vibratoires de plus en plus élevés et subtils. Ainsi représente-t-on l'ascension de la conscience humaine vers ses plus hautes possibilités.

La kundalini est la force créatrice, l'énergie de l'expression de soi. C'est par elle que l'accouplement permet de donner naissance à une nouvelle vie. Et un homme comme Einstein l'utilise également dans un domaine différent et plus subtil, pour créer la théorie de la relativité. Une personne qui compose ou joue une belle musique exprime la même énergie. Cette force se manifeste dans tous les domaines de la vie, qu'il s'agisse de fonder une entreprise, d'accomplir ses devoirs familiaux, ou d'atteindre le but auquel vous aspirez, quelle qu'en soit la nature. Ce sont là des expressions de la même puissance créatrice.

Chacun d'entre nous, qu'il soit chef de famille ou sannyasin, doit se souvenir que l'éveil de la kundalini est le but principal de l'incarnation humaine. Tous les plaisirs de la vie sensuelle dont nous jouissons actuellement n'existent que pour mettre en valeur cet éveil, au milieu des difficultés inhérentes à la vie humaine.

Un processus de métamorphose

L'éveil de la kundalini engendre une transformation de notre vie qui a peu de rapport avec la morale, la religion ou l'éthique. Ce changement concerne plutôt la qualité de nos expériences et de nos perceptions. Quand l'énergie se réveille, votre mental évolue, vos objectifs et vos attachements changent. Tous vos karmas subissent un processus d'intégration. Ceci est simple à comprendre : quand vous étiez enfant, vous aimiez vos jouets ; pour quelle raison ne les appréciez-vous plus maintenant ? Votre mental est différent et en conséquence, vos attachements se sont également modifiés. Ainsi, l'activation de la kundalini engendre une métamorphose qui va même jusqu'à restructurer le corps physique tout entier.

Celui-ci subit véritablement des changements importants au cours de l'éveil. Ils sont généralement positifs, mais si votre Guru n'est pas prudent, ils peuvent devenir négatifs. Les cellules du corps sont complètement chargées par l'éveil de la Shakti, et un processus de rajeunissement prend place. La voix se modifie, l'odeur du corps change, les sécrétions hormonales aussi. En fait, la transformation des cellules du corps et du cerveau s'opère à une cadence beaucoup plus rapide que la normale. Ce ne sont là que quelques observations. Les chercheurs scientifiques en sont encore à leurs premiers pas en ce domaine.

Pourquoi éveiller la kundalini ?

Lorsque vous souhaitez adopter la pratique du kundalini-yoga, le plus important est d'avoir un objectif ou un but. Si vous

voulez activer la kundalini pour acquérir des pouvoirs psychiques, continuez et faites face à votre propre destin ! Mais peut-être voulez-vous savourer la communion de Shiva et de Shakti, l'union véritable des deux grandes forces qui sont en vous ! Peut-être désirez-vous entrer en samadhi et faire l'expérience de l'absolu dans le cosmos ! Si vous aspirez à comprendre la vérité qui est derrière les apparences, et si le but de votre pèlerinage est très élevé, rien alors ne pourra vous faire obstacle.

Avec la montée de la kundalini, vous contrebalancez les lois de la nature, et vous accélérez la vitesse de votre évolution physique, mentale et spirituelle. Après le réveil de la grande Shakti, l'être humain n'est plus un corps physique grossier, fonctionnant avec un mental inférieur et un prana à bas voltage. Chaque cellule de son corps est au contraire chargée par le prana à haute intensité de la kundalini. Et quand l'éveil total se produit, l'Homme devient un Dieu junior, une incarnation de la divinité.

Chapitre 3

Physiologie de la Kundalini

La puissance du serpent ou kundalini n'appartient pas au corps physique, bien qu'elle lui soit reliée. Elle ne peut pas non plus être découverte dans le corps mental, ni même dans le corps astral. Sa demeure est en fait le corps causal, où les concepts de temps, d'espace et d'objet disparaissent complètement.

A quel niveau et comment peut-on connecter les deux notions de kundalini et de conscience suprême ? Le pouvoir du serpent est considéré comme émanant de l'état inconscient dans mooladhara. Cette conscience humaine, qui est sous la forme latente, doit ensuite passer par différents stades, pour s'unir enfin à la conscience cosmique dans les royaumes supérieurs de l'existence. Le centre de la conscience suprême ou Shiva se situe dans sahasrara, au sommet de la tête. Il correspond au corps supra-conscient ou transcendantal. Dans les Védas comme dans les Tantras, ce siège suprême s'appelle hiranyagarbha, la matrice de la conscience. Il est associé au corps pituitaire, la glande maîtresse située dans le cerveau.

Juste en dessous du siège de la conscience suprême, existe un autre centre psychique « le troisième oeil » ou ajna chakra, qui coïncide avec la glande pinéale. On le considère comme le siège de la connaissance intuitive. Il est localisé au sommet de la colonne vertébrale, à la hauteur de bhrumadhya, l'espace entre

les sourcils. Ajna chakra est important parce qu'il est rattaché à la fois à sahasrara où règne la conscience suprême, et à mooladhara, à la base de l'épine dorsale, où se tient l'inconscient. La connexion s'effectue via la sushumna, passage psychique situé à l'intérieur de la colonne vertébrale. Une liaison existe donc dans la structure individuelle, entre la position inférieure et inconsciente de la puissance et le centre supérieur de l'illumination.

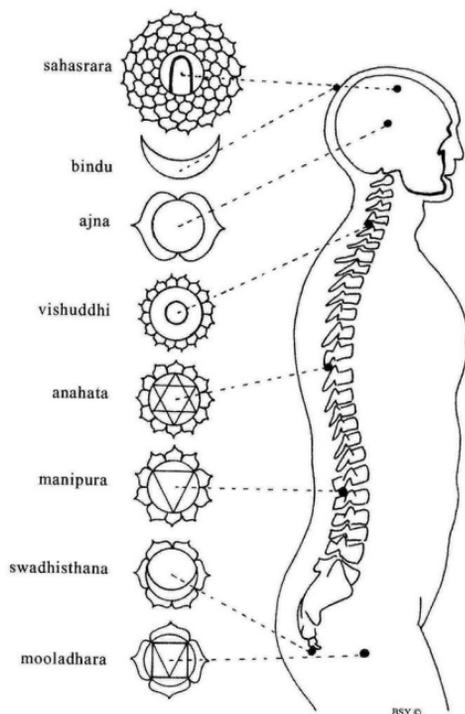
Le kundalini-yoga n'est pas abstrait. Le corps physique en est le matériau de base. Pour un kundalini-yogi, la conscience suprême représente la manifestation la plus élevée de la matière physique dans ce corps. Au cours d'un processus progressif de transformation, la substance physique se convertit en forces subtiles comme le sentiment, la pensée, la faculté de raisonner, de se souvenir, de postuler et de douter. Le pouvoir psychique, extrasensoriel ou transcendantal est le point ultime de cette évolution humaine.

Les chakras

Le sens littéral du mot chakra est roue ou cercle mais, dans le contexte yogique, vortex ou tourbillon est une meilleure traduction du terme sanskrit. Les chakras représentent les vortex de la force psychique. Ils sont visualisés et expérimentés comme des mouvements circulaires d'énergie, obéissant à des vitesses spécifiques de vibration. En chaque personne existent des myriades de chakras. Parmi eux, seuls les principaux sont utilisés dans les pratiques du Tantra et du Yoga. Ils supervisent le spectre entier de la vie humaine, du plus grossier au plus subtil.

Les chakras sont aussi bien des centres physiologiques que des vortex psychiques, et leur structure correspond plus ou moins aux descriptions traditionnelles. Ces carrefours nerveux ne se situent pas dans la moelle épinière proprement dite, ils se présentent comme des jonctions sur les parois intérieures du

LOCALISATION DES CHAKRAS



BSY ©

canal vertébral. Si vous faites une coupe transversale de la moelle épinière à différents niveaux, vous constatez que la matière grise apparaît sous la forme d'un lotus. Les faisceaux de fibres nerveuses ascendants et descendants correspondent aux nadis. Ce réseau de communication, composé de fibres nerveuses, contrôle les différentes fonctions physiologiques de la partie correspondante du corps. De nombreux livres affirment que les chakras sont des réservoirs d'énergie, mais il n'en est rien.

Un chakra est comparable à un pôle central d'électricité, d'où partent des fils conduisant le courant aux différents endroits, les maisons et les réverbères situés à proximité. Cette disposition est la même pour tous les centres. Les nadis qui émergent de chaque chakra transportent le prana dans les deux directions. Le mouvement pranique va et vient, de manière analogue au flux du courant alternatif dans des fils électriques. Les communications entrées - sorties arrivent et quittent le chakra par les nadis correspondants, en prenant la forme de ce flux pranique.

Le corps humain possède six chakras qui sont directement reliés aux centres non illuminés du cerveau. Le premier est mooladhara. Il est localisé dans le plancher pelvien et correspond au plexus nerveux du coccyx. C'est une petite glande en sommeil appelée corps périnéal. Chez l'homme, elle réside entre les ouvertures urinaire et excrétoire. Chez la femme, elle se situe à l'intérieur de la surface postérieure du col de l'utérus.

Mooladhara est le premier chakra dans la transformation spirituelle de l'être humain, le lieu où la conscience animale est dépassée. A ce stade, on commence à être véritablement un homme. C'est également le dernier chakra dans le processus de l'évolution animale. En descendant tout droit de mooladhara aux talons, on trouve d'autres centres inférieurs, responsables du développement des qualités animales et humaines de l'instinct et de l'intellect. Au-dessus de mooladhara, les chakras sont en

relation avec l'illumination et l'évolution de l'homme supérieur ou surhomme. Mooladhara chakra exerce un contrôle sur la totalité des fonctions excrétoire et sexuelle de l'être humain.

Le second chakra est swadhisthana ; il est situé dans la partie la plus basse de la moelle épinière. Il correspond au plexus nerveux sacré et contrôle l'inconscient.

Le troisième est manipura, localisé dans la colonne vertébrale, juste au niveau du nombril. Il coïncide avec le plexus solaire, et il surveille toutes les opérations de digestion, d'assimilation et de régulation thermique dans le corps.

Le quatrième chakra est anahata. Il réside dans la colonne vertébrale, derrière la base du cœur, au niveau de la dépression du sternum. Il est rattaché au plexus nerveux cardiaque. Il maîtrise les fonctions du cœur, des poumons, du diaphragme et des autres organes de cette région du corps.

Le cinquième est vishuddhi, logé à la hauteur du creux de la gorge, dans la colonne vertébrale. Il correspond au plexus nerveux cervical. Il supervise le complexe thyroïdien, ainsi que certains systèmes articulaires, le palais et l'épiglotte.

Ajna, le sixième et le plus important des chakras, équivaut à la glande pinéale, située sur la ligne médiane du cerveau, juste au-dessus de la colonne vertébrale. Il contrôle les muscles et le début de l'activité sexuelle. Le Tantra et le Yoga soutiennent qu'ajna chakra, le centre de commande, exerce une maîtrise totale sur toutes les fonctions de la vie du disciple.

Les six centres psychiques jouent le rôle d'interrupteurs allumant les différentes parties du cerveau. L'éveil provoqué dans ces chakras est communiqué aux centres cérébraux supérieurs par l'intermédiaire des nadis.

Il existe également deux autres centres dans le cerveau, auxquels se réfère couramment le kundalini-yoga, bindu et sahasrara. Bindu est localisé à l'arrière et en haut de la tête, à l'endroit où les brahmanes hindous gardent une touffe de

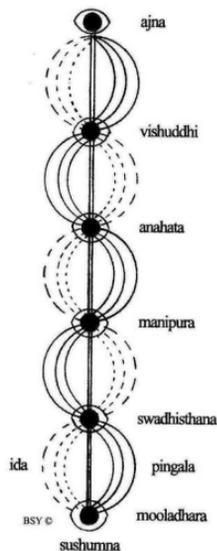
cheveux. C'est le point où l'unité fait place pour la première fois à la multiplicité. Bindu alimente tout le système visuel et il est également le siège du nectar ou amrit.

Sahasrara est suprême. Il est l'ultime apogée de la kundalini-shakti, le siège de la conscience supérieure. Sahasrara se situe au sommet de la tête. Il correspond physiquement à la glande pituitaire, qui contrôle la totalité des glandes et des systèmes du corps.

Les nadis

Les nadis ne sont pas des nerfs, mais plutôt des canaux permettant la circulation de la conscience. Le sens littéral de nadi est courant, flux. Prana-shakti, la force vitale, et manas-shakti, la force mentale encore appelée chitta-shakti, sont diffusées dans chaque parcelle de notre corps, via ces nadis. Cette distribution est comparable à celle des forces positive et négative du courant électrique parcourant des réseaux complexes. Les Tantras affirment qu'il existe au moins soixante-douze mille canaux ou réseaux servant à véhiculer les stimuli de point en point, comme du courant électrique. Ils irriguent tout le corps et entretiennent les rythmes d'activité inhérents aux différents organes.

Au sein de ce réseau existent dix canaux principaux. Sur ces dix derniers, trois sont d'une importance primordiale, parce qu'ils assurent la circulation du prana et de la conscience dans les autres nadis du corps. Ils s'appellent ida, pingala et sushumna. Ida nadi contrôle tous les processus mentaux, tandis que pingala nadi maîtrise les fonctions vitales. Ida est assimilé à la lune et pingala au soleil. Un troisième nadi, sushumna, est le canal permettant l'éveil de l'énergie spirituelle. Vous pouvez considérer ces trois nadis comme la force pranique, la force mentale, et la force spirituelle.



Sushumna se trouve à l'intérieur du canal central de la moelle épinière. Au contraire, ida et pingala circulent ensemble sur la surface extérieure de la moelle, toujours à l'intérieur des os de l'axe vertébral. Les nadis ida, pingala et sushumna partent de mooladhara, dans le plancher pelvien. A partir de là, sushumna monte directement à l'intérieur du canal central, ida passe à gauche et pingala à droite. On retrouve les trois nadis à la hauteur de swadhishthana chakra ou plexus sacré. A ce niveau, ida et pingala se croisent : ida s'élève vers la droite et pingala vers la gauche. La sushumna poursuit sa route vers le haut par le canal central. Les trois nadis se rejoignent une nouvelle fois dans

manipura chakra, le plexus solaire, et ainsi de suite. Finalement, ida, pingala et sushumna se réunissent dans la glande pinéale, ajna chakra.

Ida et pingala n'agissent pas en même temps dans le corps, ils travaillent de façon alternative. Si vous observez vos narines, vous constatez qu'habituellement l'une fonctionne librement, tandis que l'autre reste bloquée. Lorsque la narine gauche est

ouverte, l'énergie lunaire ou ida nadi est active ; et quand la narine droite est libérée, c'est l'énergie solaire ou pingala nadi qui devient prédominante.

Des investigations ont prouvé que la circulation dans la narine droite met en œuvre l'hémisphère gauche du cerveau. Inversement, l'hémisphère droit se trouve sollicité quand la narine gauche fonctionne. Ainsi, les nadis ou canaux énergétiques supervisent le cerveau et tous les événements de la vie et de la conscience.

Maintenant, s'il est possible de faire fonctionner ensemble ces deux énergies - prana et chitta, pingala et ida, la vie et la conscience - les deux hémisphères du cerveau sont alors entraînés à travailler de façon simultanée. Ils participent ainsi conjointement aux pensées, à la vie et aux processus d'intuition et de régulation.

Cela ne se produit pas dans la vie courante. En effet, un éveil et un fonctionnement simultanés des deux forces, la vie et la conscience, ne peuvent exister que si le canal central ou sushumna est relié avec la kundalini, la source de l'énergie. Si cette connexion de la sushumna a pu être réalisée dans le corps physique, les cellules cérébrales se trouvent réactivées, et une nouvelle structure physique est créée.

Importance de l'éveil de sushumna

Sushumna nadi est considéré comme un tube creux dans lequel il y a trois autres conduits concentriques, chacun étant plus subtil que le précédent. Ces tubes ou nadis sont les suivants : sushumna qui équivaut à tamas ; vajrini qui correspond à rajas ; chitrini qui se rapporte à sattva ; et enfin brahma, relatif à la conscience. La conscience la plus élevée créée par la kundalini passe par le brahma nadi.

La kundalini-shakti passe dans sushumna nadi dès qu'elle sort de son sommeil. Après l'éveil dans mooladhara chakra, l'énergie progresse vers le haut à travers la sushumna pour rejoindre ajna chakra.

Mooladhara chakra n'est que l'équivalent d'un puissant générateur. Pour le mettre en route, vous avez besoin d'un certain type d'énergie pranique produite par le pranayama. Par la pratique du pranayama, vous engendrez de l'énergie ; celle-ci se trouve poussée vers le bas par une pression positive qui met en route le générateur dans mooladhara ; la force ainsi générée est ensuite dirigée vers le haut jusqu'à ajna chakra par une pression négative.

Il est donc évident que l'activation de la sushumna est tout aussi importante que l'éveil de la kundalini. Supposons que vous ayez mis en marche votre générateur sans avoir branché de câble, il va continuer à tourner, mais la distribution n'aura pas lieu. Vous devez connecter la prise sur le générateur, afin que l'énergie engendrée puisse passer dans le câble et se rendre dans les différentes parties de votre maison.

Le cas de figure, où seuls ida et pingala sont actifs, sushumna restant passif, équivaut à un câble électrique ayant des fils positif et négatif mais pas de terre. Quand le mental reçoit les trois courants d'énergie, toutes les lumières se mettent à fonctionner. Au contraire, l'intensité lumineuse sera en baisse si vous retirez le fil de terre. L'énergie circule tout le temps à travers ida et pingala mais son débit est très faible. Au moment où le courant passe dans ida, pingala et sushumna, l'illumination intervient. C'est de cette façon que nous devons comprendre l'éveil de la kundalini, l'éveil de la sushumna et l'union des trois nadis dans ajna chakra.

Toute la science du kundalini-yoga concerne l'activation de la sushumna. Une fois qu'elle est éveillée, un moyen de communi-

cation est établi entre les dimensions supérieure et inférieure de la conscience, et la kundalini sort de son sommeil. La Shakti monte par la sushumna pour s'unir à Shiva dans sahasrara.

L'éveil de la kundalini n'est absolument pas une fiction ou un symbolisme, il relève de l'électrophysiologie ! Beaucoup de scientifiques travaillent sur ce sujet. Le docteur Hiroshi Motoyama du Japon a ainsi créé une unité permettant d'enregistrer et de mesurer les ondes et les courants d'énergie accompagnant cet éveil.

Si les racines d'une plante sont arrosées convenablement, celle-ci se développe et ses fleurs s'épanouissent à la perfection. De la même manière, si l'éveil de la kundalini a lieu dans sushumna, une évolution prend place à tous les niveaux de la vie. Mais si l'activation n'intervient que dans ida, dans pingala ou dans l'un ou l'autre des centres, elle n'est en aucune façon complète. Pour que toute la réserve d'énergie supérieure se trouve libérée, il faut que la kundalini-shakti sorte de son sommeil et s'élançe vers sahasrara, à travers le passage de la sushumna.

L'arbre mystique

Le quinzième chapitre de la Bhagavad Gita, décrit « l'arbre impérissable » qui possède des racines au sommet, et dont le tronc et les branches poussent vers le bas. Celui qui sait cela connaît la vérité. Cet arbre paradoxal existe dans la structure et la fonction du corps humain et du système nerveux. Chacun doit le connaître et le gravir pour atteindre la vérité. Ce symbole peut s'expliquer de la façon suivante : les pensées, les émotions, les distractions, etc. ne représentent que les feuilles ; les racines de l'arbre résident dans le cerveau lui-même, et le tronc correspond à la colonne vertébrale. Il est dit que celui qui souhaite couper les racines doit grimper du sommet jusqu'à la base.

L'arbre mystique semble complètement à l'envers et pourtant, il contient l'essence de toutes les vérités occultes et connaissances secrètes. Il est impossible d'en comprendre le sens par l'intellect ; seule une évolution intérieure progressive permet de cerner sa réalité. Le chemin qu'emprunte la compréhension spirituelle apparaît toujours paradoxal et irrationnel du point de vue de l'intellect. Ce même arbre est appelé « Arbre de Vie » dans la Kabbale et « Arbre de la Connaissance » dans la Bible. Son interprétation est à la base des traditions religieuses judaïque et chrétienne. Mais hélas, elle est restée pendant très longtemps totalement méconnue. Ainsi, celui qui essaie de monter de mooladhara vers sahasrara se dirige à chaque fois vers la racine, qui se situe dans le cerveau. Mooladhara n'est pas du tout le centre racine. En montant de swadhisthana ou de manipura vers sahasrara, vous allez en fait vers la racine qui se trouve au sommet.



L'ARBRE MYSTIQUE

Chapitre 4

Kundalini et cerveau

Un rapport direct et étroit relie l'ensemble du cerveau à l'éveil de la kundalini et son union avec Shiva. Celui-ci comporte dix compartiments dont un seul est actif, les neuf autres restant en sommeil. Tout ce que vous connaissez, tout ce que vous pensez et tout ce que vous faites provient d'un dixième du cerveau. Les neuf autres dixièmes, situés dans la partie frontale, sont appelés cerveau dormant ou inactif.

Pourquoi ces zones cérébrales sont-elles inactives ? Parce qu'il n'y a pas d'énergie. La portion active du cerveau fonctionne grâce aux énergies circulant dans ida et pingala, alors que les neuf parties inertes n'ont que celle de pingala. Pingala est la vie et ida la conscience. Un homme vivant qui se trouve privé de la faculté de penser dispose uniquement de prana-shakti, sans avoir manas-shakti. De la même façon, le prana circule dans les parties silencieuses du cerveau alors que la conscience en est absente.

Se pose alors une question très difficile : comment éveiller ces compartiments du cerveau qui sommeillent ? Nous savons stimuler la peur, l'anxiété, la passion et pourtant, la majorité d'entre nous ignore la façon d'éveiller les zones dormantes du cerveau. Pour les activer, nous avons à remplir deux conditions : d'une part charger la partie frontale du cerveau d'une quantité

suffisante de prana, et d'autre part activer le sushumna nadi. Une pratique régulière et sérieuse de pranayama doit être adoptée sur une longue période pour parvenir à ces deux objectifs.

« Allumer » le cerveau

Le kundalini-yoga a découvert un lien entre les différents secteurs du cerveau et les chakras. Certaines régions cérébrales sont connectées à mooladhara chakra, d'autres à swadhisthana, manipura, anahata, vishuddhi et ajna. Quand vous désirez allumer une ampoule électrique, vous n'actionnez pas la lampe elle-même, vous utilisez l'interrupteur placé sur le mur. De la même façon, vous ne pouvez pas éveiller directement le cerveau, vous devez appuyer sur les interrupteurs situés dans les chakras.

La science moderne divise la partie dormante du cerveau en dix compartiments, alors que le kundalini-yoga la partage en six. Les qualités ou manifestations du cerveau sont aussi au nombre de six. Ainsi en est-il des pouvoirs psychiques qui se manifestent chez certaines personnes, en accord avec le degré d'éveil dans les zones correspondantes du cerveau. Tout le monde n'est pas clairvoyant ou télépathe. Quelques-uns sont des musiciens de talent, et n'importe qui peut chanter. Mais il existe dans un des centres du cerveau, une musique transcendante qui s'exprime toute seule.

Eveil total et éveil partiel

Un génie est un individu qui a réussi à activer une ou plusieurs parties endormies du cerveau. Ceux qui ont des lueurs de génie vivent un éveil momentané dans certains circuits cérébraux. Ce n'est pas l'éveil total. Quand le cerveau tout entier sort de sa torpeur, vous devenez un « Dieu junior », une incar-

nation de la divinité. Il existe différents types de génie, enfants prodiges, poètes inspirés, musiciens, inventeurs, prophètes... Une activation partielle a eu lieu chez ces personnes.

Sahasrara, vrai siège de la kundalini

Beaucoup de descriptions classiques insistent sur l'éveil de la kundalini dans mooladhara chakra. Une idée fautive très largement répandue prétend que la kundalini doit être stimulée à cet endroit, puis conduite à travers les chakras afin de les activer l'un après l'autre. En fait, le siège réel de la kundalini réside en sahasrara. Mooladhara n'est qu'un centre de commande ou un interrupteur comme les autres chakras. Il se trouve néanmoins que la plupart des gens actionnent plus facilement cet interrupteur.

Chaque chakra est indépendant, aucune connexion n'existe entre eux. Cela veut dire que si la kundalini-shakti s'éveille dans mooladhara, elle va directement dans sahasrara, à un endroit particulier du cerveau. De la même façon, la Shakti passe tout droit de swadhisthana à sahasrara, de manipura à sahasrara et ainsi de suite. La kundalini peut être activée dans un centre individuel, ou bien l'éveil peut se produire collectivement, en se propageant dans l'ensemble du réseau des centres psychiques. En partant de chacun des chakras, l'onde de choc provoquée par l'éveil se dirige vers le haut, en direction de sahasrara. La stimulation n'est cependant pas maintenue, et les zones du cerveau retournent à l'état de sommeil. C'est ce que signifie le retour de la kundalini dans mooladhara.

Si la kundalini s'éveille dans un chakra particulier, les expériences caractéristiques de ce centre seront amenées à la conscience. Les sadhanas spécifiques à chacun des chakras apportent un résultat semblable. Ainsi, les pratiques stimulant swadhisthana amèneront de la joie, et celles qui sont destinées à manipura augmenteront l'affirmation de soi ; les exercices

consacrés à anahata amplifieront l'amour ; le travail sur vishuddhi fera naître la discrimination et la sagesse ; les techniques relatives à ajna développeront l'intuition, la connaissance et peut-être des capacités extrasensorielles.

Si la stimulation du système nerveux est très forte, l'éveil général du cerveau peut engendrer d'autres facultés. Cela résulte probablement de l'excitation d'une région située dans l'extrémité inférieure de la boîte crânienne, appelée « formation réticulaire », dont la fonction est de réveiller tout le cerveau ou bien de le relaxer comme dans le sommeil. La formation réticulaire et les zones qui en dépendent ont un rythme propre, responsable de nos cycles veille - sommeil. Mais elle est également très réceptive aux sensations venant de l'extérieur, lumière, son, toucher... et aux perceptions intérieures transmises par le système nerveux autonome. Cette zone réticulaire semble être responsable de l'éveil général engendré par les pratiques de la kundalini ou par d'autres puissantes techniques de yoga, comme kumbhaka, la rétention du souffle.

Kundalini, énergie ou message nerveux

Les différents courants de pensée s'interrogent sur ce qu'est réellement la kundalini. De nombreux yogis affirment qu'elle est une onde d'énergie pranique se déplaçant le long d'un canal ésotérique associé à l'axe vertébral, la sushumna. Ils la considèrent comme intégrée au mouvement du prana, à l'intérieur du réseau du corps pranique, et ils estiment qu'elle n'a aucune contrepartie anatomique. D'autres yogis rattachent leurs perceptions de la kundalini au flux des messages circulant dans les fibres nerveuses. Ces déplacements prennent naissance dans les réseaux des plexus autonomes et suivent la moelle épinière en direction de centres anatomiques précis du cerveau.

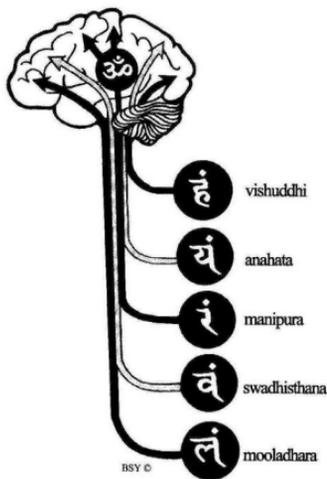
Ces écoles de pensée utilisent différentes descriptions pour traduire l'expérience de la kundalini, mais toutes conviennent

que celle-ci est un événement psychophysiologique total, ayant comme point central le canal vertébral. Un fluide très important appelé fluide cérébro-spinal circule à l'intérieur de la moelle épinière. Quand l'éveil est provoqué dans mooladhara chakra par des pratiques comme le pranayama, ce liquide se trouve excité. Il est difficile de dire ce qui arrive exactement, les scientifiques restent eux-mêmes très indécis sur cette question. Les études qui se rapportent aux expériences d'éveil de la kundalini font cependant apparaître un fait certain : lorsque le fluide cérébro-spinal se déplace le long de la colonne vertébrale, une modification intervient dans les phases de la conscience. Cela s'avère d'une très grande importance dans le domaine de l'évolution.

C'est la conscience ou chitta de l'Homme qui subit une transformation. Chitta n'a pas d'emplacement précis dans le corps, elle est psychologique par nature. Elle est néanmoins dirigée à l'aide des renseignements fournis par les sens ou indriyas. Quand elle est sans cesse abreuvée d'informations, son évolution se trouve bloquée. Mais si vous empêchez le passage des perceptions venant des sens, chitta se transforme très rapidement. Cela veut dire qu'en isolant des données transmises par les yeux, le nez, les oreilles, la peau et la langue, on oblige chitta à faire l'expérience de l'indépendance. Lorsque le fluide cérébro-spinal est affecté par le pranayama, l'activité des sens se ralentit, et leurs messages se transmettent très lentement à la conscience.

Une forte stimulation du fluide cérébro-spinal peut même suspendre toutes les impulsions sensorielles. Certaines expériences apparaissent alors dans chitta, et celles-ci peuvent être fantastiques : vous voyez de la lumière, vous sentez la terre entière trembler, ou vous percevez votre corps aussi léger qu'une fibre de coton. Les manifestations que nous venons de citer et bien d'autres encore sont des expressions de chitta, suscitées par les réactions du fluide cérébro-spinal.

ACTIVATION DES DIFFERENTS CENTRES CEREBRAUX



Un scientifique de renommée mondiale, feu Monsieur Itzhak Bentov, a avancé la théorie selon laquelle la kundalini serait le résultat d'une rotation d'impulsions nerveuses autour du cortex cérébral, intervenant pendant la méditation. Il en attribua la cause à des ondes rythmiques de pression, qui résulteraient de l'interaction entre les battements cardiaques, la respiration et le fluide à l'intérieur du crâne. De ce fait, le cerveau se met à osciller de haut en bas, ce qui stimule en lui des courants nerveux spécifiques.

Ouvrir le réservoir de la conscience cosmique

Bien qu'il existe différents points de vue sur la kundalini, une affirmation est cependant unanime. Elle a la faculté d'orienter la conscience humaine dans une direction bien précise. Son activation permet à l'individu d'accroître ses qualités les plus bénéfiques, d'entrer en relation très intime avec sa propre nature, et de prendre conscience de son unité avec le cosmos tout entier.

Tous les grands miracles du passé récent ou ancien et ceux qui marqueront le futur ont leur source dans le réservoir de la conscience cosmique. Ce réservoir est symbolisé par l'œuf d'or, la matrice d'or, l'hiranyagarbha caché à l'intérieur de la structure du cerveau humain. Ce centre particulier n'est pas en sommeil ou inactif, il reste latent simplement parce que nous n'en avons pas conscience. Les révélations survenues aux rishis, à Newton, à Einstein et à d'autres grands voyants sommeillent à l'intérieur de nous. Elles ont réussi à émerger au niveau de leur conscience individuelle, alors qu'elles sont restées enfouies chez nous. Seule cette différence existe entre l'artiste inspiré et l'homme ordinaire.

Le but réel du kundalini-yoga n'est pas d'éveiller les capacités de l'être humain. En fait, il aide à faire descendre l'énergie sur terre, ou bien encore à tirer le pouvoir de l'inconscient ou supra-conscience dans la conscience ordinaire. Nous n'avons nul besoin d'activer la conscience, car celle-ci est toujours éveillée. Il nous suffit d'acquérir une complète maîtrise sur nos forces conscientes supérieures. Avec le kundalini-yoga, nous essayons simplement de mettre en service les chakras, de mooladhara à ajna, afin que la connaissance supérieure nous soit progressivement révélée.

Jusqu'à présent, l'Homme s'est acharné à contrôler le monde matériel, l'énergie de la Prakriti, et il a découvert les mystères de la nature. Maintenant, il doit devenir le maître de la dimension spirituelle, en suivant le processus de la kundalini.

Chapitre 5

Méthodes d'éveil

Selon les Tantras, la kundalini peut être éveillée par de multiples moyens, adoptés séparément ou combinés entre eux. Toutefois, l'éveil à la naissance, qui est cité en premier, ne peut pas faire l'objet d'une pratique : il est bien entendu trop tard pour que nous puissions bénéficier de cette méthode particulière ! Mais certains pourront peut-être contribuer à mettre au monde des enfants ayant une kundalini éveillée.

Eveil par la naissance

Vous pouvez avoir une kundalini éveillée, grâce à une naissance favorable se produisant avec des parents hautement évolués. Il est également possible de naître en ayant déjà un éveil de la sushumna, d'ida ou de pingala nadi. Dans ces différents cas, les facultés supérieures seront en partie ou totalement à l'œuvre dès le moment de la naissance. Un enfant qui vient au monde avec un éveil partiel est appelé un saint ; et si la naissance s'accompagne de l'illumination totale, on parle d'une incarnation, d'un avatar ou du fils de Dieu.

Celui qui naît avec une kundalini éveillée vit des expériences beaucoup mieux contrôlées, car elles se produisent en lui d'une façon naturelle dès le tout début. Ainsi, il n'a jamais l'impression d'un événement extraordinaire. Un tel enfant possède une vision claire, une qualité de pensée très élevée et une philosophie

sublime. Son attitude envers la vie paraît quelque peu inhabituelle parce qu'il est totalement détaché. Ses parents ne sont pour lui que les instruments de sa procréation et de ce fait, il est incapable d'avoir avec eux des relations sociales ordinaires. Bien qu'il vive sous le même toit, il a l'impression de n'être qu'un invité. Il fait preuve d'une grande maturité et ne réagit jamais de façon émotionnelle, quelles que soient les circonstances. A mesure qu'il grandit, il prend conscience de sa mission et de son but dans la vie.

Beaucoup d'entre nous aimeraient donner naissance à un yogi ou à un enfant illuminé, mais cette affaire n'est pas si simple ! Les mariages ou les unions de deux partenaires ne produisent pas toujours un yogi, même si le mari et la femme pratiquent le yoga matin et soir ! Certaines conditions doivent être remplies pour qu'un être supérieur soit engendré. Pour introduire une âme hautement évoluée en ce monde, il faut d'abord transformer ses désirs grossiers en aspirations spirituelles.

Il est très difficile de convaincre les personnes vivant en Occident qu'un enfant peut venir au monde en état d'illumination. En effet, les attitudes morales d'une certaine religion restent profondément enracinées dans les esprits et la foi. L'union entre un homme et une femme est considérée comme un péché. Si vous expliquez qu'un yogi peut être le résultat de l'union sexuelle, on vous répondra : « Non ! Comment un yogi pourrait-il naître du péché ? »

Il est possible qu'une nouvelle génération de surhommes apparaisse par ce moyen de l'éveil à la naissance. Vous pouvez transformer la qualité de vos gènes à l'aide des pratiques de yoga. Si les gènes permettent la naissance d'artistes, de scientifiques, d'inventeurs et de génies intellectuels, pourquoi ne produiraient-ils pas des êtres ayant la kundalini éveillée ? La qualité de votre sperme ou de vos ovules doit se transformer par un travail préliminaire sur votre conscience entière. Ni les

drogues ni un régime alimentaire ne modifieront vos gènes. Mais un changement dans votre conscience affectera les éléments du corps et améliorera en dernier lieu la qualité du sperme ou de l'ovule. Vous donnerez alors naissance à des enfants qui ont la kundalini éveillée. Ils deviendront les yogis et les maîtres spirituels de la maison, et ils auront à votre égard l'attitude la plus sensée. Ils diront : « Maman, tu n'es pas ce corps physique » ou « Papa, ce n'est pas bon de boire. »

Ceux d'entre vous qui choisissent la vie de couple devraient examiner cette question, en gardant à l'esprit que le but n'est pas seulement le plaisir ou la création d'une descendance, mais la naissance d'un génie. Tous ceux qui se marient en vue de la procréation devraient s'efforcer d'avoir des enfants ayant une conscience plus élevée.

Mantra

La seconde méthode pour éveiller la kundalini est la pratique constante et régulière du mantra. Il s'agit d'un procédé très puissant, doux et dépourvu de risque, mais cette sadhana réclame bien sûr du temps et beaucoup de patience. Il faut d'abord recevoir un mantra adéquat d'un Guru connaissant le Yoga et le Tantra, capable de vous guider dans votre sadhana. La pratique incessante du mantra développe la vision intérieure d'une énergie transcendante, et elle vous permet de vivre parmi les sensualités de la vie tout en y restant indifférent.

Un caillou jeté dans un lac tranquille crée des ondes circulaires. De même, la répétition régulière d'un mantra donne de la vitesse à l'énergie du son et provoque des vibrations dans l'océan mental. La récitation du mantra des millions et des milliards de fois imprègne chaque partie de votre cerveau et purifie les corps physique, mental et émotionnel.

Le mantra peut être psalmodié à voix haute ou chuchoté, répété de façon mentale ou psychique. La pratique à ces quatre

niveaux éveille la kundalini de façon méthodique et systématique. Il est aussi possible de réciter mentalement le mantra en le coordonnant avec la respiration, et vous pouvez également le chanter à voix haute sous forme de kirtan. Une force potentielle importante est ainsi générée dans mooladhara, et l'illumination se produit.

Le nada-yoga, travail par le son et la musique, est très proche du mantra-yoga. Les sons utilisés sont les beeja mantras et la musique est composée de mélodies particulières correspondant aux différents chakras. C'est une méthode très douce et passionnante.

Tapasya

La troisième voie d'éveil est tapasya, l'accomplissement d'austérités. Tapasya est un moyen de purification qui consiste à allumer un feu. Un mécanisme d'élimination est ainsi engendré, non pas dans le corps physique, mais dans le corps mental et la sphère émotionnelle. Ce procédé nettoie le mental, les émotions et la personnalité entière des impuretés, des complexes et des modèles de comportement, qui sont les causes de la douleur et de la souffrance. Tapasya est un acte de purification dont il faut bien comprendre la signification : il ne s'agit pas de rester nu dans l'eau froide ou dans la neige, et d'observer des austérités absurdes et insensées.

Quand vous désirez éliminer une mauvaise habitude, vous pouvez observer que celle-ci se renforce au fur et à mesure de vos efforts pour vous en débarrasser. Vous l'abandonnez à l'état de veille, mais elle apparaît sous forme de rêves. Et si vous bloquez les rêves, elle s'exprime d'elle-même dans votre comportement ou se manifeste en tant que maladie. Cette habitude particulière doit être détruite dans sa racine psychique et non au niveau conscient uniquement. Le samskara et le vasana doivent être éliminés par une forme quelconque de

tapasya. Le mécanisme psychologique ou psycho-émotionnel de tapasya aide le pratiquant à installer une évolution métabolique, qui permettra d'extirper les habitudes générant de la faiblesse et empêchant l'expansion de la volonté.

« Je dois faire cela, mais je n'y arrive pas. » Comment une telle différence peut-elle exister chez l'aspirant, entre la résolution et le passage à l'acte ? Pourquoi cet écart est-il si grand ? Il s'agit d'une insuffisance de la volonté. Cette faiblesse, cette distance ou barrière entre la décision et l'exécution peut être éliminée par une pratique régulière et répétée de tapasya. Dès que la volonté prend une décision, l'affaire est alors terminée. Cette force de volonté est le fruit de tapasya.

La psychologie de l'austérité a un rôle très important à jouer dans le développement du pouvoir latent de l'être humain. L'homme moderne l'interprète très mal, parce que malheureusement, il fonde sa vie sur « le principe du plaisir » tel que l'ont proposé Freud et ses disciples. L'état d'esprit lié aux austérités est très sain et n'est certes pas anormal. Lorsque les sens sont satisfaits par les plaisirs objectifs, par le confort et le luxe, le cerveau et le système nerveux s'affaiblissent, la conscience et l'énergie subissent un processus de régression. Dans ce contexte, la pratique de l'austérité devient l'une des méthodes d'éveil les plus puissantes, pouvant être quelquefois explosive.

Les manifestations sont terribles et dès l'abord, l'aspirant doit faire face à ses instincts inférieurs. Il est confronté à de nombreuses tentations, aux assauts des forces sataniques et tamasiques. Tous les samskaras et karmas néfastes ou négatifs de très nombreuses incarnations remontent à la surface. Parfois la peur surgit très brutalement, parfois l'attachement au monde revient avec beaucoup de force. Chez certains, les fantasmes sexuels hantent le mental pendant des jours et des jours, tandis que d'autres maigrissent ou tombent malades. A ce stade, des siddhis peuvent apparaître. Certaines perceptions extrasenso-

rielles se développent, lire dans l'esprit d'autrui par exemple, dominer mentalement d'autres personnes, ou encore arriver à matérialiser ses propres pensées. Des forces démoniaques se manifestent dès le début, et tous ces siddhis sont négatifs et de qualité inférieure. Tapasya est une méthode d'éveil extrêmement puissante que tout le monde ne peut pas maîtriser.

Eveil par les herbes

La quatrième méthode d'éveil, appelée aushadhi en sanskrit, consiste à utiliser des herbes spécifiques. Il ne s'agit pas de drogues, marijuana, LSD, etc. Aushadhi est la voie d'éveil la plus puissante et la plus rapide, mais elle n'est pas praticable par tous, et très peu en ont la connaissance. Certaines herbes peuvent transformer la nature du corps et de ses éléments et provoquer un éveil partiel ou total. Elles ne doivent cependant jamais être utilisées sans un Guru ou un guide qualifié. En effet, certaines herbes éveillent sélectivement ida ou pingala, tandis que d'autres suppriment en même temps les deux nadis, ce qui peut rapidement mener à l'asile psychiatrique. Aushadhi est donc une méthode très risquée et peu fiable.

Les anciens textes védiques de l'Inde font référence à une substance appelée soma. Soma correspondait au jus extrait d'une plante grimpante récoltée certains jours de la quinzaine sombre de la lune. Ce jus était mis dans une cruche de terre et enterré jusqu'à la pleine lune. On le déterrait ensuite, et après l'avoir extrait, on le consommait. Il provoquait des visions, des expériences et un éveil de la conscience supérieure.

Les Perses connaissaient une autre boisson, homa, probablement identique à soma. Au Brésil et dans certains pays africains, les gens utilisaient des champignons hallucinogènes. Et dans les régions de l'Himalaya, on prenait du haschich et de la marijuana, pensant que ceux-ci étaient un raccourci pour parvenir à l'éveil spirituel. Selon les époques, d'autres substances furent égale-

ment découvertes et utilisées dans différentes parties du monde. Certaines avaient un effet modéré et d'autres étaient très puissantes. A l'aide d'herbes spécifiques, certains aspirants déjà purifiés étaient capables de visualiser des êtres divins, des rivières sacrées, des montagnes, des lieux saints, des sages... Ils pouvaient séparer le Soi du corps et voyager sur le plan astral, si les effets des herbes étaient plus puissants. Bien sûr, il s'agissait souvent d'une illusion, mais cela pouvait être quelquefois une expérience véritable. Certains étaient capables d'entrer dans l'état de samadhi et d'activer leur kundalini. Dans ce procédé particulier d'éveil, l'instinct sexuel se trouve totalement éliminé. Beaucoup d'aspirants préféraient donc cette méthode, et ils se sont efforcés pendant de nombreux siècles de découvrir les herbes appropriées.

Avec l'éveil par aushadhi, le corps devient calme et silencieux, le métabolisme se ralentit et la température diminue. Les réflexes nerveux fonctionnent alors différemment et la plupart du temps, cet éveil reste en permanence. La méthode par l'aushadhi n'est toutefois plus pratiquée ; en effet, elle a été mal utilisée par des personnes ordinaires n'ayant ni préparation, ni compétence, ni qualification. La connaissance des herbes est donc rentrée dans l'ombre et de nos jours, le secret est soigneusement gardé.

Tout le monde désire l'éveil de la kundalini, mais peu ont la discipline et la préparation mentale, nerveuse, émotionnelle et physique requises pour éviter d'endommager le cerveau et les tissus. Bien qu'aujourd'hui personne n'enseigne plus la méthode d'éveil par aushadhi, cette connaissance s'est transmise de génération en génération par la tradition Guru - disciple. Il se peut que cette science soit de nouveau révélée dans l'avenir, quand la nature de l'Homme aura évolué, et quand nous aurons trouvé des réponses intellectuelles, physiques et mentales plus appropriées.

Raja-yoga

La cinquième méthode induisant l'éveil utilise le raja-yoga et nécessite d'acquérir un mental équilibré. La conscience individuelle opère une fusion complète avec la supraconscience, en suivant un processus séquentiel de concentration, de méditation et de communion. L'expérience finale est celle de l'union avec l'absolu ou le suprême.

Toutes les pratiques de raja-yoga, précédées par le hatha-yoga, amènent des expériences durables très douces. Elles peuvent cependant provoquer des états dépressifs prononcés qui enlèvent le goût de faire une quelconque action. Pour beaucoup, la méthode du raja-yoga est impraticable car elle nécessite du temps, de la patience, de la discipline et de la persévérance. La concentration mentale est l'une des tâches les plus ardues pour l'homme moderne. Cette pratique ne peut être entreprise qu'après avoir stabilisé le mental, désactivé les karmas et purifié les émotions par le karma-yoga et le bhakti-yoga. La nature du mental est de rester constamment actif. Un réel danger existe pour les gens de notre époque, parce qu'en essayant de concentrer le mental, nous créons une division. En conséquence, la plupart d'entre nous ne devraient pratiquer la concentration que d'une façon pondérée.

Certains changements s'opèrent chez l'aspirant qui suit la méthode du raja-yoga : il lui est possible de transcender l'attrait pour la nourriture et de rejeter toutes ses habitudes ou dépendances ; les sensualités de la vie n'ont plus rien d'attirant ; la faim et le besoin sexuel diminuent et le détachement se développe spontanément. Le raja-yoga produit une transformation lente de la conscience.

Pranayama

La sixième méthode d'éveil de la kundalini est le pranayama. L'aspirant devra être bien préparé ; il pratiquera dans un

environnement calme, tranquille et frais, de préférence à haute altitude ; et il suivra un régime alimentaire minimal adapté au maintien de la vie. Dans ces conditions, la pratique intensive du pranayama produira un éveil explosif de la kundalini. Cet éveil est en fait si rapide que la kundalini monte immédiatement à sahasrara.

Le pranayama n'est pas seulement un exercice de respiration ou un moyen permettant d'augmenter le prana dans le corps. C'est une méthode puissante générant le feu yogique destiné à réchauffer et à activer la kundalini. Toutefois, rien ne se produira si la pratique n'est pas précédée des préparations nécessaires, parce que la chaleur générée ne pourra pas être dirigée vers les centres adéquats. Les techniques jalandhara, uddiyana et moola bandhas sont nécessaires pour conserver le prana à l'intérieur et le forcer à monter dans le cerveau frontal.

Une pratique correcte du pranayama permet de contrôler automatiquement le mental. Il n'est cependant pas facile de maîtriser les effets du pranayama. Celui-ci génère un surcroît de chaleur dans le corps, il éveille certains centres du cerveau, et il peut empêcher la production de sperme et de testostérone. Le pranayama diminue également la température intérieure du corps, abaisse le rythme respiratoire et modifie les ondes du cerveau. A moins d'avoir pratiqué les shatkarmas et purifié suffisamment le corps, vous ne serez pas capable de faire face à ces changements.

Il existe deux manières principales pour éveiller la kundalini, la méthode directe et la méthode indirecte. Le pranayama est la voie directe. Les réactions qu'il provoque sont explosives, et les résultats surviennent très rapidement. L'expansion est violente, et le mental se métamorphose très vite. Cette forme d'éveil s'accompagne toujours d'expériences pouvant paraître terrifiantes à quelqu'un qui n'est pas suffisamment préparé sur les plans mental, philosophique, physique et émotionnel. Bien que

la méthode du pranayama soit une méthode « turbo », il faut savoir qu'elle est drastique. On la considère comme un chemin très difficile ne convenant pas à tout le monde.

Kriya-yoga

La septième méthode d'éveil est le kriya-yoga. Pour l'homme des temps modernes, c'est le chemin le plus simple et le plus pratique, parce qu'il n'impose aucune confrontation avec le mental. Ceux qui ont une personnalité sattvique pourront éveiller la kundalini par le raja-yoga. Mais tous les autres, dont le mental est tumultueux, bruyant et rajasique, ne réussiront pas de cette façon. Ils ne feront qu'accroître les tensions, les sentiments de culpabilité et les complexes, pouvant même devenir schizophrènes. Pour de telles personnes, le kriya-yoga est de loin le meilleur et le plus efficace des systèmes.

Quand vous pratiquez le kriya-yoga, la kundalini ne s'éveille pas en force. Il ne s'agit pas d'un lancement de satellite, d'une vision ou d'une expérience. Elle s'éveille comme une noble reine. Avant de se lever, elle ouvre les yeux, puis les referme pour un moment. Elle les ouvre de nouveau, regarde ici et là, se tourne à droite et à gauche et remonte le drap sur sa tête pour s'assoupir encore une fois. Quelque temps après, elle recommence à s'étirer, écarte les paupières, puis elle se rendort un instant. Lorsqu'elle bouge et regarde alentour, elle fait : « Hm ». Voilà ce qui arrive dans l'éveil par le kriya-yoga !

Vous avez parfois l'impression d'être superbe, puis vous ne vous sentez pas bien du tout. A certains moments, vous accordez trop d'attention aux choses de la vie et à d'autres, vous pensez que tout est vain. Vous mangez quelquefois de façon extravagante ou vous n'avez rien des jours durant. Vous passez certaines nuits sans sommeil ou vous ne faites plus que dormir. Ces différents signes d'éveil et de régression continuent à

apparaître à n'importe quel moment. Le kriya-yoga ne génère pas un éveil explosif. Il peut toutefois provoquer des visions et d'autres expériences modérées et contrôlables.

Initiation tantrique

La méthode d'éveil de la kundalini par l'initiation tantrique est un sujet extrêmement secret. Seules les personnes ayant transcendé leurs passions et compris les deux principes de la nature, Shiva et Shakti, sont qualifiées pour cette initiation. Elle n'est pas destinée à ceux qui gardent des désirs ardents cachés en eux, ou à ceux qui ont un besoin de contact physique. Avec un Guru pour guide, elle est le moyen le plus rapide pour éveiller la kundalini.

Il n'y a pas d'expérience ou de sensations extraordinaires, et aucune névrose ne s'installe. Tout semble parfaitement normal, bien que dans le même temps, l'éveil se produise sans que vous en ayez conscience. La transformation s'installe, votre conscience s'élargit, même si vous l'ignorez. Dans ce système particulier, l'éveil et l'arrivée dans sahasrara sont concomitants. Il suffit de trois secondes. Mais combien de personnes sont qualifiées pour suivre cette voie ? En ce monde, peu de gens ont totalement transcendé le besoin sexuel et vaincu leurs passions.

Shaktipat

La neuvième méthode d'éveil, appelée shaktipat, est accomplie par le Guru. Elle est instantanée mais ce n'est qu'un éclair, et non une réalité permanente. Quand le Guru provoque cet éveil, vous faites l'expérience du samadhi. Vous êtes capable de pratiquer les différentes formes de pranayama et d'asanas, sans les avoir appris et sans y être préparé. Tous les mantras vous sont révélés, et vous prenez connaissance des écritures sans avoir besoin de support extérieur. Certains changements se produisent

en un instant dans le corps physique. La peau devient très fine, les yeux rayonnent, et le corps dégage une odeur particulière qui n'est ni agréable ni désagréable.

Ce shaktipat est donné par la présence physique ou à distance. Il peut être transmis par le toucher, par un mouchoir, une mala, une fleur, un fruit ou un aliment quelconque, selon le système maîtrisé par le Guru. Il peut même être donné dans une lettre ou un télégramme, ou encore par téléphone.

Il est très difficile de dire qui est qualifié pour cet éveil. Vous pouvez avoir vécu une vie de renoncement pendant cinquante ans, et néanmoins ne jamais en bénéficier. Et si vous êtes une personne normale, menant une vie non spirituelle, mangeant n'importe quoi, le Guru peut vous donner le shaktipat. Votre capacité à le recevoir ne dépend pas de votre conduite sociale ou de votre état d'esprit actuel ; elle est fonction du degré d'évolution que vous avez atteint. Il y a un stade de développement au-delà duquel le shaktipat commence à avoir de l'effet. Cette évolution n'a toutefois rien à voir avec l'intellect, les émotions, la société ou la religion. Il s'agit d'une progression spirituelle n'ayant aucun rapport avec votre façon de vivre, de vous alimenter, de penser ou de vous comporter. En effet, nous adoptons généralement ces règles en fonction de notre éducation, et non de notre croissance intérieure.

L'abandon de soi

Nous avons parlé des neuf méthodes reconnues pour activer la kundalini. Il existe cependant une dixième voie : ne pas aspirer à l'éveil, le laisser se produire s'il doit avoir lieu. « Je ne suis pas responsable de l'éveil, c'est la nature qui accomplit son œuvre ; j'accepte ce qui vient à moi ». Cela s'appelle le chemin de l'abandon de soi. Dans cette voie, vingt mille années passe-

ront en un clin d'œil, et la kundalini surgira dans l'instant, si vous croyez réellement et avec suffisamment de force que votre Shakti s'éveillera malgré tout.

Effets des différentes méthodes

Des observations scientifiques ont révélé les différents effets produits lors de l'éveil de la kundalini. Il n'existe aucun changement émotionnel chez ceux qui ont la kundalini éveillée de naissance. Ils sont comme des morceaux de bois. Les personnes qui éveillent leur kundalini par le pranayama ressentent de nombreuses charges électriques dans la colonne vertébrale et partout dans le corps. Elles peuvent manifester momentanément des symptômes schizophréniques.

Comparativement, le karma-yoga et le bhakti-yoga sont des méthodes sûres et douces. Les méthodes tantriques sont cependant plus scientifiques que les autres techniques, car le Tantra ne laisse aucune possibilité de refoulement ou de dispersion d'énergie. Dans les méthodes non tantriques, il existe un antagonisme. Une partie du mental désire l'éveil et en même temps, une autre le refuse. Vous refoulez vos pensées, vous voulez jouir de la vie et parallèlement, vous jugez et vous dites : « Non, c'est mal ».

Je ne critique pas les voies non tantriques. Ce sont des méthodes douces qui n'apportent aucun trouble. On peut les comparer à la bière : vous en buvez un peu et rien ne se produit ; absorbez-en quatre à dix verres, il ne se passera pas grand chose non plus ! Les techniques tantriques sont au contraire comme le LSD, vous en prenez peu, et tout surgit en vous. Si une chose va mal, c'est une catastrophe ; et quand ça va bien, tout semble parfait.

Chapitre 6

Se préparer à l'éveil

Toutes les formes de yoga peuvent se pratiquer sans Guru, sauf le kundalini-yoga qui est un système extrêmement puissant. Le kundalini-yoga ne commence pas de façon brutale ou avec des crises, et vous n'avez pas à changer radicalement votre mode de vie.

Mais vous devez commencer la pratique. Ne sélectionnez pas tout de suite des techniques avancées. Il est préférable de vous entraîner et de préparer le corps physique pendant un certain temps, puis de passer au mental et d'explorer progressivement les niveaux plus profonds. Avant de commencer les pratiques qui provoquent le véritable éveil de la kundalini, vous devez vous préparer par étape sur les plans physique, mental et émotionnel. Si vous êtes patient et si vous suivez un entraînement correct, l'éveil de la kundalini se produira sans aucun doute.

Une préparation adéquate est nécessaire, afin d'avoir suffisamment d'endurance pour supporter l'impact d'un éveil total de la puissante force potentielle. La majorité d'entre nous n'arrive même pas à contrôler les manifestations physiques et les comportements. Si l'on vous fait une anesthésie, vous aurez envie de dormir, que vous le vouliez ou non. Cela vient du fait que vous ne dirigez pas les mécanismes et les actions de votre cerveau, et que vous ne savez pas régler votre sommeil. De la

même façon, vous restez impuissant face à vos maux de tête. Si des événements physiques tels que le sommeil et la douleur vous échappent, qu'arrivera-t-il quand d'autres manifestations apparaîtront dans votre cerveau. Vous ne pourrez pas les contrôler. C'est pourquoi il faut apprendre à maîtriser le mental, avant que la kundalini ne s'éveille.

Vous êtes prêt à l'éveil quand vous pouvez garder un esprit équilibré face aux conflits mentaux et émotionnels et quand vous savez maîtriser la colère, les soucis, l'amour et la passion, les déceptions, la jalousie et la haine. Si vous êtes capable d'endurer les souvenirs du passé, la souffrance et le chagrin, et si vous restez joyeux quand tout vous semble contraire, vous êtes mûr pour suivre la voie du kundalini-yoga. Avant de mettre en service un générateur de cinq mégawatts, il faut une usine prête à utiliser l'énergie. De la même façon, il faut savoir utiliser la puissance créatrice de la kundalini et être capable de s'immerger dans l'esprit supérieur, avant d'éveiller la Shakti.

Pour cette raison, il est absolument indispensable d'avoir un Guru ayant un contact intime avec vous si vous voulez suivre la voie du kundalini-yoga. De nombreux aspirants prétendent que le Guru est à l'intérieur. Mais sont-ils capables de communiquer avec lui, de le comprendre et de suivre ses instructions complexes ? Si oui, ils peuvent continuer en suivant cette direction intime. Cependant, peu de personnes peuvent prétendre à une telle relation avec le Guru intérieur. Nous avons d'abord besoin d'un guru extérieur ; c'est lui qui nous mettra en contact avec le guide intérieur. Si vous avez un Maître, celui-ci vous aidera à vous préparer, il sera là lorsque vous aurez besoin de conseils, et il vous guidera dans la crise de l'éveil.

Nous avons habituellement un rapport conventionnel avec le Guru car notre mental est influencé par la religion. Il nous paraît digne d'adoration, respectable, supérieur et suprême. Mais au moment de l'éveil, toutes ces attitudes envers le Guru doivent

être mises de côté. Pendant cette période, il est préférable de développer un rapport plus intime, comme si cette relation était non seulement fondée sur la dévotion et l'adoration, mais aussi sur l'amour. Quand vous aidez votre mère, vous le faites avec amour et non avec respect et vénération. Si vous servez le Guru avec la même inspiration, son influence directe s'exerce alors sur vous. Et si une excitation apparaît dans un chakra quelconque, la relation avec le Guru l'équilibrera.

Le rapport entre le Guru et le disciple est le plus intime qui soit. Il n'est ni religieux, ni légal. Le Maître et son disciple vivent comme un objet et son ombre. Le Guru est le meilleur des atouts dans la vie spirituelle, et c'est une grande chance que de bénéficier de ce lien. Il n'est cependant pas toujours facile de trouver un Maître. Si vous n'en avez pas, vous pouvez cultiver une image mentale de lui, essayer de sentir ses instructions et continuer à pratiquer avec foi. Vous réussirez sûrement.

Le facteur temps

La préparation n'est pas l'affaire d'une seule incarnation. L'être humain fait des efforts spirituels vie après vie. En fait, ce corps ne vous est donné que dans cette perspective. Un corps humain n'est pas fait pour manger, dormir et s'accoupler ; pour cela, nous avons un corps animal lors des étapes inférieures d'évolution. Mais même dans ce corps humain, nous gardons un animal en nous, et ces besoins naturels nous suivent. Laissez-les faire, mais souvenez-vous que ce corps n'est pas là pour leur accomplissement. Dans cette forme humaine, la conscience est ce qu'il y a de plus important. L'être humain sait qu'il a la conscience, il ne fait pas que penser, il est conscient qu'il pense.

L'évolution de sa conscience s'est poursuivie vie après vie. Et ce que vous avez pratiqué pour votre vie spirituelle au cours des cinq ou dix dernières années vient s'ajouter à ce que vous avez fait antérieurement.

Supposons que vos enfants étudient à l'école primaire et que vous soyez muté dans une autre ville. A quel niveau commenceront-ils leur éducation dans cette nouvelle ville ? A la toute première classe ? Non ! Ils seront au niveau où ils avaient laissé leurs études. Il se passe la même chose avec la réincarnation. Pour cette raison, vos frères et sœurs sont différents de vous, même s'ils sont nés des mêmes père et mère. Dans votre vie précédente, vos priorités étaient autres que les leurs. Peut-être arriveront-ils au point où vous êtes maintenant après quelques incarnations ! Il est par conséquent impossible de déterminer un temps de préparation. Cette vie n'est qu'un des jalons, et vous avez déjà laissé derrière vous de nombreuses étapes.

Cependant, si vous voulez vraiment éveiller la kundalini et les chakras, ne soyez pas pressé. Consacrez douze années de votre vie à cette fin. Cela ne veut pas dire que l'éveil ne puisse se produire en un, deux ou trois ans, cela peut arriver. Il est même plausible que l'éveil total survienne en un mois, ou encore le Guru pourrait vous le donner en un jour. Mais vous serez incapable de prolonger et de conserver cet éveil. Comment serait-il possible de faire face à la force terrible d'une kundalini éveillée avec un mental faible, qui ne peut même pas soutenir un peu de gaieté ou d'excitation, et qui est bouleversé par le décès du conjoint ou le départ de l'être aimé ? Les douze années ne sont pas destinées à l'éveil proprement dit, mais à la préparation, afin que vous puissiez supporter l'éveil et le maintenir.

Par où faut-il commencer ?

Les pratiques du kundalini-yoga servent à développer la conscience, sans nécessairement éveiller la Shakti. Nous avons à déterminer d'abord si elle est déjà réveillée. Peut-être est-elle en chemin, et quand vous ouvrez le garage, il n'y a plus de voiture car elle se trouve en fait sur l'autoroute ! En participant

à des satsangs, en chantant des kirtans et en suivant un mode de vie yogique, vous vivez certaines expériences, et vous percevez un certain changement à l'intérieur de vous. C'est en discutant de la kundalini et des chakras avec un Guru que vous commencez à réaliser ce qui se passe.

Les pratiques que vous suivez développent votre conscience et vous aident à retrouver vos attaches avec votre évolution passée. Elles suppriment le voile qui sépare l'incarnation en cours de la précédente.

Je vais vous donner un exemple très grossier : un garçon, fils unique d'un homme très riche, devint fou et fut envoyé dans un hôpital psychiatrique. Il s'échappa et prit l'habitude d'aller de maison en maison pour mendier sa nourriture. Il ne savait pas que ses parents étaient morts, lui laissant en héritage une grande propriété, des voitures, des boutiques et beaucoup d'argent placé en banque. Un jour, son oncle le retrouva et le fit traiter correctement. Le garçon se rétablit de sa maladie mentale, et il se souvint de tout ce qui concernait son héritage. De la même manière, il est possible de se souvenir des existences antérieures. Lorsque ce processus de réminiscence se met en place, vous savez exactement à quel stade vous en êtes.

Ainsi, les pratiques sont nécessaires pour soulever le voile qui recouvre la conscience et sépare les deux vies. Lorsque vous savez que votre kundalini est d'ores et déjà dans la phase de transition, les exercices ne sont plus réellement utiles. Vous suivez des pratiques parce que vous y êtes forcé, ou vous n'en faites pas quand rien ne vous y contraint. Pendant la période de transition de la kundalini, les techniques ne sont pas inutiles, ce sont les efforts pour pratiquer qui sont vains. Par contre, il est temps de faire les pratiques prescrites dans les livres, si l'éveil n'a pas encore eu lieu, et si la kundalini se trouve au niveau de moolahara ou de swadhithana ou entre les deux.

Il est très important d'éveiller la sushumna avant la kundalini. Ce point essentiel n'a été clairement souligné dans aucun livre. Seul Swami Sivananda y fait allusion dans ses écrits. Où la Shakti peut-elle aller si la sushumna n'est pas ouverte ? Elle passera soit par ida soit par pingala, ce qui entraînera des complications.

Vous devez aussi entreprendre la purification des tattwas ou éléments, et celle des chakras et des nadis. Sans cela, il y aura des encombrements lors de l'éveil de la kundalini. Les asanas, le pranayama et les shatkarmas du hatha-yoga offrent les meilleurs moyens de purification. Surya namaskar et surya bedha pranayama clarifient pingala nadi, les shatkarmas et le pranayama purifient et éveillent la sushumna. Certaines postures spécifiques sont très importantes pour purger les nadis et amener un éveil doux dans les chakras. Commencez avec la purification des tattwas en adoptant les techniques de nettoyage du hatha-yoga ; passez ensuite aux asanas puis au pranayama. Après cela, vous pouvez pratiquer les mudras et les bandhas et commencer par la suite la kriya-yoga.

L'éveil avant préparation

Si des expériences surviennent avant que vous ne soyez correctement préparé, vous devez commencer immédiatement les opérations préliminaires. La première chose à faire est d'entreprendre un jeûne ou d'adopter un régime alimentaire léger. Il est également recommandé de vivre tranquillement, d'éviter les relations sociales et la lecture de livres ou de magazines. Pendant cette période, vous devez bien sûr éviter de prendre des drogues ou des médicaments, et vous garder d'introduire dans le corps des éléments chimiques.

Si vous réduisez au minimum vos relations avec le monde extérieur, les expériences se calmeront après cinq ou six jours, et

vous pourrez reprendre une vie normale. Vous devrez alors partir à la recherche de la personne susceptible de vous guider plus avant.

Se rendre dans un ashram

Quand vous savez que la kundalini est activée, il est préférable de vous retirer dans un endroit agréable, dès que vous le pouvez. Pour autant que je sache, le seul lieu adéquat est un ashram, où vous pouvez bénéficier de la compagnie d'un Guru et de personnes ayant les mêmes aspirations. Il s'agit d'une communauté où les résidents ont une vie simple, beaucoup de travail, peu à manger, aucun attachement, ni haine, ni préjugés, ni luxe, ni confort, seulement le strict nécessaire. Dans un ashram, il n'y a pas d'ambition ou de pressions sociales, il n'y a pas de mode, pas de spectacle, pas de conversations inutiles ou de commérages. Personne ne se mêle des affaires d'autrui.

En vivant dans un ashram, il est possible de rationaliser l'éveil de la kundalini, et si une crise mentale apparaît, la personne est libre de tout expérimenter, quel que soit ce qui arrive. Lorsqu'elle ne veut pas manger, cela ne suscite aucune objection, et si elle n'arrive pas à dormir, elle peut rester assise sans problème. Si elle éprouve des difficultés émotionnelles ou si elle n'a plus de sentiment du tout, les gens comprendront et la laisseront seule.

Votre famille pourrait vous envoyer à l'asile psychiatrique si vous restez avec elle pendant la période de crise. Lorsque vous n'aurez pas envie de manger, vos proches vous interrogeront : « Tu ne manges rien aujourd'hui ? » Quand ils verront que vous n'avez pas pris de nourriture depuis plusieurs jours, ils penseront : « Quelque chose ne va pas chez lui », et ils essayeront de vous envoyer chez le médecin. Ou alors, si vous êtes marié, votre partenaire sera prêt à divorcer, dès que votre comporte-

ment lui semblera quelque peu étrange. Il est donc préférable de quitter ces milieux. C'est pourquoi il existe dans le monde un si grand nombre de monastères et d'ashrams.

Quelle pratique faire à l'ashram ?

À l'ashram, vous pouvez entreprendre la purification du corps physique par les shatkarmas, afin d'équilibrer l'acide, le gaz et le mucus dans le corps. Une épuration physique et mentale aura également lieu par le biais du régime alimentaire naturel et simplifié. Le corps physique doit être conservé dans un état d'extrême légèreté, rempli de sattva et libre de toutes toxines.

Si vous êtes d'un tempérament bhakta, passez votre temps en prière, chantez des kirtans et des bhajans. Si vous êtes de tendance intellectuelle, lisez plutôt des livres, parlez le minimum, pratiquez le hatha-yoga et jeûnez de temps en temps. Si vous êtes une personne très active, travaillez dur et consacrez-vous au karma-yoga.

Il est également nécessaire de parfaire la posture assise, car vous devez être capable de rester assis confortablement dans l'une des trois postures, siddhasana ou siddha yoni asana, padmasana, vajrasana. La meilleure et la plus puissante est siddhasana - siddha yoni asana.

Certaines personnes estiment qu'il est bon de pratiquer intensivement la méditation ou le pranayama quand la kundalini monte, afin que celle-ci soit conduite directement dans sushumna. À mon avis, la méditation n'est plus très utile à ce stade, parce qu'il est impossible de diriger le mental pendant le processus de transition de la kundalini. Si l'esprit est calme, il reste ainsi, et rien ne peut le déranger. S'il est agité, on ne peut y remédier, car c'est une conséquence de l'éveil de la kundalini; ce n'est pas l'effet de la pratique.

Pendant l'étape de transition de la kundalini, le mouvement de la conscience est spontané, qu'il s'agisse de dépression, d'état

de transe, d'expérience ou de vision, d'impression ou de sensation dans le corps. Vous ne pouvez rien y changer. Ces états vous sont imposés, ils continueront et évolueront à l'intérieur de vous, parce que vous traversez cette étape. Mais en vivant dans l'environnement apaisant de l'ashram, en y prenant votre nourriture et en faisant votre part de karma-yoga, il n'y aura pas de perturbation dans vos expériences.

Quant au pranayama et aux kriyas, vous n'avez pas à réfléchir à ce que vous devez faire. Lorsque l'expérience se poursuit, le pranayama s'établit de lui-même. Parfois, kevala kumbhaka prend place, ou bien ce sont les pratiques de bhastrika et d'ujjayi qui s'imposent automatiquement. Moola bandha et vajroli s'installent d'eux-mêmes, ou alors vous faites des asanas spontanément. Par conséquent, vous n'avez à vous soucier de rien. Suivez simplement le flot des expériences, prenez soin de votre environnement et de votre nourriture, et assurez-vous que personne ne vous dérangera.

Le rôle du karma-yoga

Le karma-yoga joue un rôle très important dans la vie spirituelle. Votre évolution sera sans aucun doute retardée à un moment ou à un autre, si vous ne suivez pas la voie du karma-yoga. Peu importe que vous pratiquiez des austérités ou un mantra, que vous utilisiez des herbes ou que vous suiviez l'initiation tantrique, que vous obteniez shaktipat ou que votre kundalini soit éveillée à la naissance, cela ne change rien à la nécessité du karma-yoga.

Observez ce qui se passe si vous essayez d'augmenter la vitesse de votre belle automobile puissante, alors que la route est marécageuse, défoncée ou couverte de cailloux et de rochers ! Il est très important de préparer le mental et d'entraîner la personnalité. Les samskaras positifs et négatifs doivent être épuisés, la conscience élargie à tous les niveaux, le dévouement et la conséc-

crations conduits à la perfection. Les attachements, illusions et autres engouements doivent être repérés, examinés minutieusement et analysés. Tout cela est impossible si l'on ne s'adonne pas au karma-yoga.

Bien que cette voie du yoga ne soit pas directement responsable de l'éveil, la kundalini ne pourrait même pas bouger d'un centimètre sans la pratique du karma-yoga. Cela prouve que celui-ci est un élément fondamental dans la vie d'un disciple. Lisez attentivement ce que dit la Bhagavad Gita, qui est sans doute la seule explication philosophique et yogique de ce point de vue.

La nécessité de la discipline

Certaines personnes ayant éveillé leur kundalini ont un comportement tout à fait anormal et se conduisent bizarrement. Elles sont désorganisées, extrêmement confuses et agissent sans aucune méthode. Il est souvent impossible de comprendre ce qu'elles font. En conséquence, le yoga conseille de se discipliner soi-même dès le tout début, afin d'éviter ces errements quand la kundalini s'éveillera. Dans le cas contraire, il se pourrait bien que vous sortiez dans la rue juste pour vous y allonger les uns sur les autres !

Je me sentais quelquefois dans ces dispositions, quand je vivais à Rishikesh avec mon Guru. J'avais décidé de me rendre au Gange chaque matin et de le traverser cinq fois en nageant dans l'eau glacée. Un jour, Swami Sivananda me fit appeler et me dit : « Vas-tu continuer à nager ainsi ou devrai-je te renvoyer de cet ashram ? » Cela me ramena à la raison.

La vie doit être disciplinée pour éviter les états de confusion lors de l'éveil de la kundalini. Vous devez aller au bureau, à la banque, au marché et conduire une voiture. Tout le monde ne peut pas devenir swami ou rester dans un ashram.

Recommandations spécifiques

Si l'éveil de la kundalini se produit par la naissance, par le pranayama, l'initiation tantrique ou shaktipat, vous n'avez à vous occuper de rien. Dans ces différents cas de figure, tout ce qui arrive est au-delà du contrôle. Vous restez sans aucun recours, que les choses aillent bien ou mal. Par contre, certaines mesures sont recommandées pour les autres méthodes.

Il vaut mieux se garder de toute obligation sexuelle, sauf dans le cas de l'initiation tantrique. La nourriture doit être légère, pure et réduite au minimum. Un Guru est nécessaire, et il faut lui demander ses instructions. S'isoler du monde est également très important.

Quand la kundalini s'éveille, l'individu développe différents types de pouvoirs. Il est possible de matérialiser des objets, de voir par clairvoyance, d'entendre par audience extrasensorielle, ou encore de lire les pensées des autres. Lorsque vous êtes en compagnie, utiliser vos pouvoirs devient une grande tentation, et cela peut s'avérer très dangereux. Certaines personnes ne seront pas dérangées si vous lisez dans leur esprit. D'autres estimeront au contraire que vous nusez à leur vie privée, et elles souhaiteront même vous tuer. Voyez-vous, les gens sont effrayés devant la démonstration de siddhis. Si des manifestations psychiques apparaissent en vous, vous devrez les contrôler par la force.

Connaissez-vous le grand yogi tibétain Milarepa ? Il avait appris certaines formes de magie et après avoir acquis des pouvoirs, il se vengea de son oncle et de sa famille. Etant à ce moment-là un homme ordinaire, avec de l'amour et de la haine, des amis et des ennemis, il se mit à créer des averses de grêle, détruisant ainsi des récoltes, des huttes et même des vies. Aussi longtemps que vous avez des attractions et des répulsions, il est préférable de rester dans l'ignorance quant à vos pouvoirs psychiques. Milarepa dû faire pénitence pour ses crimes, et il a beaucoup souffert entre les mains de son Guru.

Éveil par le mantra et besoin de réclusion

Lorsque l'éveil a lieu à l'aide d'un mantra, vous devez ajuster votre régime alimentaire et vous abstenir de relations sexuelles, non en permanence, mais juste pour quelque temps. Il est également bénéfique de faire une retraite absolue à intervalle régulier. Deux périodes annuelles suffisent. Commencez d'abord par un jour entier, puis passez à trois jours. Quand vous en avez l'habitude, augmentez jusqu'à un maximum de neuf jours. Il est préférable de pratiquer la réclusion à une période où il ne fait ni trop chaud ni trop froid.

Pendant votre premier jour de réclusion, observez le silence et ne prenez qu'une quantité minimale d'une nourriture très légère. Ne méditez pas, n'essayez pas de vous concentrer. Continuez la répétition de votre mantra du matin au soir, avec une mala, en respectant quelques pauses ici et là. Ne faites pas d'effort, n'introduisez aucune tension dans la pratique. Arrêtez-vous dès que votre conscience s'intériorise. Maintenez votre attention mentale dans les expériences extérieures, n'aspirez pas à un état intériorisé de méditation. Si l'introversion se fait d'elle-même, gardez les yeux ouverts. Pratiquez ainsi pendant douze heures, mais pas d'une seule traite. Et la dernière heure, vous devez vous asseoir en méditation.

La fois suivante, votre réclusion peut durer de trois à neuf jours. Pendant cette période, consacrez le maximum de temps à la répétition, à l'affermissement et à la réflexion sur le mantra. Et le dernier jour, à la fin du processus, asseyez-vous tranquillement pour une heure de méditation.

La réclusion est en fait recommandée à tous ceux qui traversent l'éveil de la kundalini. Durant cette période, il vaut mieux se retirer de la vie active et de l'environnement familial, pendant au moins quarante-cinq jours. A défaut d'être partiellement retiré

du monde au moment de l'éveil, vous risquez de vivre des expériences et des hallucinations étranges, ou de ressentir des doutes particuliers, des peurs, de la colère et de fortes passions.

Les sadhus vivent en réclusion, parce que les interactions avec d'autres personnes provoquent dans le mental de nombreux courants de pensées. Se mêler aux autres, bavarder et cancaner créent des contre-courants d'amour, de haine, d'engouement, d'attractions et de répulsions, d'agitation, de souci et d'anxiété, de désirs et de passions. Si vous pratiquez intensivement votre sadhana ou si vous êtes confronté à l'éveil de la kundalini, il est préférable de ne conserver que le minimum de relations avec les autres. Ainsi, beaucoup d'agitation mentale vous sera épargnée.

Chapitre 7

Régime alimentaire adapté à l'éveil

Lors de l'activation de la kundalini, il est important d'avoir un régime alimentaire adapté, la nourriture ayant de l'influence sur le mental et sur votre nature. Au moment de l'éveil, certains changements physiologiques se produisent dans le corps, notamment dans le processus digestif, qui est fréquemment perturbé. La faim peut également disparaître complètement. Celui qui aspire à l'éveil de la kundalini doit donc porter une grande attention à son alimentation.

Les observations scientifiques ont montré que cet éveil est généralement accompagné d'un état de dépression nerveuse. La température intérieure du corps subit des changements erratiques ; elle chute tellement qu'elle devient très inférieure à la température extérieure du corps. Le métabolisme se ralentit et parfois, il peut même s'arrêter complètement. La consommation d'oxygène diminue également. Au moment de l'éveil, il est donc recommandé d'avoir une nourriture très légère et facile à assimiler.

Le meilleur régime pour un kundalini-yogi est la nourriture bouillie. Le blé concassé, l'orge, les lentilles et le dal sont des aliments excellents, surtout s'ils sont consommés sous forme liquide. Les graisses et les aliments gras doivent être évités et les protéines réduites au minimum. Cela soulagera le foie qui est malmené quand le mental traverse une crise.

Il est conseillé d'augmenter les hydrates de carbone dans votre régime par l'apport de riz, de blé, de maïs, d'orge, de pommes de terre... Ceux-ci aident en effet à maintenir la température intérieure du corps, et ils ne nécessitent pas beaucoup d'énergie pour être digérés. Les oeufs, le poulet et d'autres nourritures lourdes n'apportent guère de chaleur par eux-mêmes, alors que leur digestion en consomme énormément.

Le régime yogique est macrobiotique, simple, dépourvu de luxe et relativement doux. Des fruits et des racines peuvent également être consommés de temps en temps, mais ils ne sont pas essentiels.

Conceptions diététiques erronées

Durant les vingt à trente dernières années, une erreur importante a subsisté, celle de penser qu'un yogi ne doit se nourrir que de lait, de fruits et de légumes crus. Sur la base de mes observations, de mes essais et de mes erreurs personnelles, je ne peux que rejeter totalement cette thèse. Certains aliments ne sont pas du tout destinés au corps humain.

En analysant la salive, les sécrétions digestives et la solidité des muqueuses du canal alimentaire, on constate qu'elles ne sont pas réellement adaptées à la digestion de la viande et des aliments crus. Les animaux carnivores ont des intestins courts, leur permettant d'évacuer rapidement leur nourriture avant qu'une fermentation ne s'installe. Au contraire, nos intestins sont très longs (onze mètres), et le transit de la nourriture à travers le corps dure dix-huit heures. La nourriture végétarienne bien cuite étant moins sujette à la fermentation, il est possible de la garder sans problème dans nos intestins pendant ces dix-huit heures. Elle est donc la mieux adaptée à l'appareil digestif humain.

Bien entendu, cela ne signifie pas que les personnes ayant une alimentation non végétarienne sont incapables d'éveiller leur kundalini, et l'histoire démontre le contraire. De nombreux

saints chrétiens, soufis et tibétains ont éveillé leur kundalini, tout en conservant une nourriture carnée. N'ayant pas connu le Christ, Moïse, Mahomet et Bouddha, nous ne savons pas ce qu'ils mangeaient exactement ! Toutefois, les observations scientifiques faites au cours de l'éveil nous ont appris ce qui est susceptible de se produire dans notre corps. A certains moments, nous serons incapables de digérer des aliments crus et d'autres jours, le corps ne pourra pas même accepter de l'eau. Aussi, pendant la période d'éveil de la kundalini, prenez une nourriture facilement assimilable et ne mangez que le strict nécessaire pour rester en vie. Ne vivez pas pour manger, mangez pour vivre.

L'essence de la nourriture

La nourriture que nous prenons n'est pas seulement destinée à satisfaire notre sens gustatif. Chaque aliment possède en lui-même une qualité, appelée sattva dans le yoga, qui représente l'essence ultime de la nourriture. Mais je vous en prie, ne confondez pas avec les vitamines ou les minéraux ! Sattva est la forme la plus subtile des aliments. Si vous mangez par plaisir ou par attirance pour les goûts, vous restez au niveau grossier de l'aliment, au lieu d'atteindre le sattva. C'est pourquoi les yogis et les saints de toutes les traditions ont toujours vécu d'une nourriture minimum au cours des périodes de sadhana.

Des repas excessifs créent un fardeau pour le système digestif ; lorsque celui-ci est surchargé, nous sommes incapables d'extraire l'essence des aliments. Sattva est une substance qui nourrit les pensées et le système nerveux. Les pensées qui en sont chargées deviennent pures et raffinées, ce qui permet de vivre à un niveau supérieur de conscience. C'est pourquoi il est recommandé aux sadhakas de jeûner de temps en temps. Le sattva de la nourriture est beaucoup mieux assimilé par un corps qui est resté pur et léger.

L'emploi des condiments

Pour des aspirants à la kundalini, les condiments ont un rôle très important à jouer dans l'alimentation. Certaines épices, telles que les graines de coriandre, de cumin et d'anis, le curcuma, le poivre noir et le poivre gris, le piment de Cayenne, les clous de girofle, les graines de moutarde, la cardamome, la cannelle, etc. sont considérées comme des substances facilitant la digestion. Ces condiments ne sont pas faits pour améliorer le goût, ils ont les mêmes propriétés que les enzymes du corps. Ils permettent de conserver l'énergie vitale, et de maintenir la température intérieure du corps en aidant à la décomposition des aliments lors de la digestion.

Ne parlons pas de la nourriture en termes puritains. En cette matière, nous ne devons nous soucier que d'une chose : savoir ce que le corps est capable d'assimiler. Après une étude minutieuse des aliments naturels et des tests sur moi-même, je suis arrivé à la conclusion qu'une combinaison d'aliments sains et macrobiotiques est la mieux adaptée. J'ai également découvert qu'il est préférable de cuire correctement les aliments dans une casserole plutôt que dans son estomac ! Cinq ou six condiments doivent être ajoutés à la cuisson, pour libérer les enzymes et les produits chimiques aidant à la digestion. La combinaison de chaleur, de condiments et d'enzymes décompose la nourriture en constituants plus petits et plus fondamentaux, ce qui la rend plus digeste.

Yoga et diététique : sciences indépendantes

Bien que la diététique soit une science indépendante, elle a incontestablement des connexions avec chacune des voies du yoga. Le régime idéal varie bien sûr d'un yoga à un autre. Un hatha-yogi pratiquant shankhprakashalana sera incapable d'avalier des piments rouges en grande quantité, sinon il en mourrait ! Les régimes alimentaires d'un karma-yogi, d'un

bhakti-yogi, d'un raja-yogi, d'un hatha-yogi, d'un kriya-yogi ne sont pas comparables. Un bhakti-yogi peut absorber pâtisseries et desserts en tout genre, consommer du fromage, du lait, du beurre... et manger tant et plus, parce que son métabolisme est très rapide. Un karma-yogi peut également prendre du fromage, du café, des aliments crus ou cuits et même un peu de champagne, parce qu'il travaille dur physiquement, et que son métabolisme est aussi très rapide. Par contre, dans le raja-yoga et dans l'éveil de la kundalini, le métabolisme se ralentit ; vous devez donc surveiller attentivement votre nourriture, ainsi que la quantité consommée.

J'ai beaucoup étudié l'alimentation car j'ai longtemps dirigé des ashrams, où je devais m'occuper de tous les problèmes en relation avec l'argent, le travail et le bien-être spirituel des résidents. Ne pouvant pas servir des régimes alimentaires spécifiques à chaque type d'aspirants, j'ai élaboré deux merveilleux plats convenant à tout le monde. L'un de ces plats est destiné aux amateurs de riz, l'autre à ceux qui préfèrent le blé. Ou bien vous cuisinez le riz avec du dal, un légume sec ressemblant aux lentilles, en ajoutant des légumes et quelques condiments. Ou bien vous concassez du blé, vous y mettez les mêmes ingrédients, et vous le faites cuire. J'appelle cela le kichari complet. Vous pouvez y ajouter ce que vous voulez, votre repas sera parfait. Dans aucun pays du monde, je n'ai mangé de nourriture meilleur marché et plus nutritive. De plus, le kichari peut se consommer sans inconvénient autant qu'on le souhaite, parce qu'il se digère très facilement. Cette nourriture convient à tous les pratiquants du yoga. Elle est idéale pour ceux qui sont déjà spirituellement avancés et prêts à se fondre dans l'état ultime.

Les personnes engagées dans le yoga et la spiritualité accordent autant d'importance au régime alimentaire qu'à la pratique. Mais se soucier uniquement de son alimentation sans adopter le yoga, relève d'un certain fanatisme.

Chapitre 8

Risques et précautions

Dans la vie d'un homme, l'éveil de la kundalini est une expérience primordiale, plaisante et historique. C'est vraiment une chance que d'avoir une vision et des expériences plus étendues que celles que nous avons habituellement par les sens. Mais en même temps, vous pourriez être désorienté, effrayé ou en état de choc, si vous aviez de telles expériences sans une préparation adéquate. Pour cette raison, il est préférable d'avoir tout d'abord des éveils légers dans les chakras, avant que n'ait lieu l'activation réelle de la kundalini.

Actuellement, voyager à très grande vitesse en automobile n'occasionne pas vraiment de sensations inhabituelles. Mais si quelqu'un avait tenté une telle aventure il y a cent ans, il aurait été pris de vertige, parce qu'il n'y avait alors aucune adaptation à la vitesse. De la même façon, un éveil soudain vous désorienterait, si vous n'aviez pas l'habitude de cette expérience. Vous ne pourriez pas supporter les changements radicaux de perception, et accepter le contenu de l'inconscient remontant jusqu'à votre conscience. En pratiquant le hatha-yoga et la méditation, en expérimentant d'abord des éveils moindres, vous serez plus à même d'y faire face.

L'éveil de la kundalini se produit sans incident et sans danger, si le corps est totalement purifié par les pratiques de shatkarmas et par le hatha-yoga. Il faut aussi que le mental soit éclairci par

le mantra, et les pranas contrôlés par le pranayama. Une nourriture pure et yogique doit également être adoptée. Par contre, des difficultés se poseront à ceux qui sont pressés d'éveiller la kundalini. S'ils choisissent des pratiques à l'aveuglette, sans en passer par les préliminaires, et sans prendre soin de leur régime alimentaire, ils ne sauront pas contrôler et utiliser l'énergie fantastique qu'ils auront libérée.

La question du risque

De nombreuses rumeurs circulent sur les dangers d'un éveil, et de sombres allusions existent au sujet de gens atteints de folie ou développant des pouvoirs inquiétants. Mais dans la vie, le risque est permanent, et les dangers de la vie ordinaire sont beaucoup plus nombreux que les écueils rencontrés sur le chemin de la kundalini. Chaque fois que vous traversez une rue, que vous voyagez en voiture ou en avion, vous prenez un risque. Pour satisfaire leurs désirs et leurs passions, les hommes affrontent chaque jour de grands périls sans y réfléchir à deux fois. Par contre, ils se laissent dissuader de poursuivre le but suprême de la conscience supérieure par les aléas relativement mineurs de la kundalini.

Une femme découvrant qu'elle est enceinte pensera-t-elle au danger pour elle d'avoir un bébé. Elle pourrait en mourir ! Il se peut qu'elle doive subir une césarienne, qu'elle perde sa silhouette pour la vie, ou qu'elle tombe sérieusement malade. Une femme pense-t-elle à tout cela, pour décider que finalement elle ne veut pas d'enfant ? Non ! Pourquoi donc raisonner de cette façon en ce qui concerne la kundalini ?

L'éveil de la kundalini représente la naissance du Christ, de Krishna, de Bouddha ou de Mahomet. C'est l'un des événements majeurs de la vie humaine, comparable à la naissance d'un bébé pour une mère, épisode parmi les plus marquants et les plus heureux de sa vie. Peu importent les conséquences ! L'éveil de

la kundalini est également l'une des circonstances majeures dans la vie d'un yogi. La destinée de l'humanité va dans ce sens, pourquoi donc ne pas prendre les devants ?

Rien d'important dans la vie ne peut être achevé sans courir de risques. Tous les grands yogis, les scientifiques, les explorateurs et les gens aventureux ont affronté certains périls. Ils ont ainsi inventé, découvert ou effectué des progrès. Ceux qui pensent aux dangers et en parlent sont des poltrons. De tels individus ne devraient pas même pratiquer le yoga. Il vaut mieux qu'ils mangent, boivent, se divertissent et meurent sans l'illumination.

Les pratiques de la kundalini ne sont assurément pas plus dangereuses que bon nombre des activités qui sont engagées par attrait des sensations, du sport ou de certains états altérés de conscience. Les risques sont minimes par rapport à ceux provoqués par le LSD, le haschich, la marijuana et l'alcool, couramment utilisés dans la vie quotidienne. Les personnes qui suivent la voie du kundalini-yoga sont sûres d'atteindre sans grand risque des états de conscience supérieurs. Ceux-ci auront une stabilité, une durée et une signification bien meilleures à tous les résultats obtenus avec les drogues psychédéliques.

La science du kundalini-yoga possède en elle-même ses propres mécanismes de sécurité intégrés. Si les asanas ou le pranayama sont anormalement exécutés, la nature enverra immédiatement un avertissement, elle vous incitera à arrêter la pratique. Elle met également des obstacles sur votre chemin, quand l'éveil de la kundalini se produit sans que vous y soyez préparé. Si même vous prenez peur et préférez interrompre le processus d'éveil de la kundalini, il vous suffit de retourner à un mode de vie plus grossier, de revivre toutes vos passions, vos rêves et vos ambitions mondaines.

Vous pouvez avancer sans peur sur le chemin du kundalini-yoga, sauf si vous êtes extrêmement introverti. Les personnes

hypersensibles, éprouvant des difficultés relationnelles, et vivant dans un monde de rêves, trouveront cette voie bouleversante, voire dangereuse. Elles ne doivent pas pratiquer le kundalini-yoga ou d'autres techniques permettant d'explorer le monde intérieur, avant de pouvoir affronter le monde extérieur sans peur et avec confiance. Il en est de même pour les individus timides et dépendants. Pour eux, le chemin est le karma-yoga. Ils doivent mener une vie dans le monde, avec un esprit de service dépourvu d'égoïsme, développer le non-attachement, et acquérir une conscience maximum.

La peur des erreurs

Certains s'inquiètent du fait que la kundalini puisse monter par le mauvais nadi, mais ce danger n'existe pas. Dans le cas où elle emprunterait un autre nadi, tout le circuit disjoncterait. Si la kundalini s'éveille, alors qu'un chakra reste bloqué, swadhi-thana par exemple, elle se mettra à errer dans mooladhara. Tous les instincts de ce chakra apparaîtront, et vous serez un « animal de première classe » pendant quelque temps. Peut-être même développerez-vous certains siddhis. Si les obstructions existent dans les chakras situés au-delà, l'énergie reste bloquée pour une longue durée, affectant ainsi la constitution psychologique. Et si la kundalini pénètre dans le nadi pranique, pingala, le cerveau tout entier entre en ébullition. Mais cela arrive rarement. La nature s'interpose, le chakra ne s'ouvre pas, et l'énergie arrête sa progression en attendant que la sushumna soit purifiée.

Des erreurs sont bien sûr possibles, mais elles se produisent rarement chez l'individu moyen. Celui-ci est en effet très vite alarmé, dès qu'apparaît un quelconque dysfonctionnement. S'il sent soudain qu'il devient fou pendant sa pratique, il arrêtera ses exercices immédiatement. Chaque personne possède en elle ce type de peur, et l'être humain prend soin de lui-même, avant que les choses ne deviennent catastrophiques. Néanmoins, certains

individus lourdauds et collet monté persèverent quoi qu'il arrive. Ils ne se soucient pas des conséquences, et ces gens-là se mettent généralement eux-mêmes en difficulté.

L'éveil de la kundalini et la maladie

Si vous prenez la peine de satisfaire à toutes les exigences, vous ne serez pas malade. Mais beaucoup de gens sont emportés et impatients. Ils veulent gagner beaucoup d'argent du jour au lendemain, et ils appliquent la même psychologie à la vie spirituelle : de l'argent tout de suite, la réalisation tout de suite. Nous omettons souvent les précautions indispensables du fait de cet empressement.

Chez certains, les membres inférieurs s'affaiblissent, parce que le corps n'a pas été préparé par le hatha-yoga. Des problèmes digestifs se développent chez d'autres, parce qu'ils n'ont pas compris la relation entre la nourriture et la température du corps. Il est donc nécessaire de respecter les conditions préalables. La souffrance, quand elle existe, n'est pas due à l'éveil de la kundalini, mais à une absence d'harmonisation du système nerveux.

Avec le hatha-yoga, vous devez équilibrer les deux forces présentes dans le corps physique, l'énergie pranique et l'énergie mentale. De nos jours, la science elle-même affirme qu'un équilibre entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique est indispensable pour développer les facultés supérieures du cerveau. Le déséquilibre existant entre ces deux forces rend l'une dominante et l'autre subordonnée. Vous fournissez en excès l'une de ces énergies, tandis que l'autre reste déficiente. Cela conduit inévitablement à la maladie.

« Aérer » l'inconscient

Des éveils isolés dans ajna chakra peuvent se produire au cours de vos pratiques. Ils permettent à votre conscience de

pénétrer dans le domaine de l'inconscient, et de faire apparaître des images, des symboles ou encore des monstres ou des êtres bienfaisants. Beaucoup de choses inexplicables peuvent être entendues et expérimentées mais ce ne sont là que de simples produits de votre mental inconscient et rien de plus. L'éveil de la conscience psychique fait ressortir les symboles relevant de votre propre personnalité. Peut-être éprouverez-vous à cette occasion quelques problèmes de compréhension. Souvenez-vous alors que ces manifestations sont des constituants de votre être, tenus jusqu'à présent en réserve et sortant « prendre l'air ».

N'ayez pas peur de l'éveil de la kundalini mais préparez-vous aux événements probables. A défaut, si votre mental est faible, une confrontation avec la peur pourrait vous faire basculer dans l'aliénation mentale. Avant d'entreprendre l'éveil de la kundalini, il est donc préférable de suivre un processus de purification du mental et de prendre conscience de son propre mode de pensée.

Quand les conditions préalables sont correctement respectées, les symptômes psychologiques et psycho-émotionnels ne se manifestent pas. En fait, tous ces signes apparaissent avant l'éveil de la kundalini proprement dit. Mais il est vrai aussi que l'aspirant aura tendance à tomber dans certains pièges psychologiques, si la discipline requise n'est pas maintenue pendant l'éveil.

L'éveil de la kundalini ne devrait jamais être assimilé aux obsessions ou à la névrose. L'explosion, quand elle se produit, dévoile ce qu'il y avait en vous, quelle qu'en soit la nature. Si la personnalité est encombrée de phobies et de blocages mentaux, ce sont eux qui surgiront. Il est donc nécessaire, avant de tenter l'éveil de la kundalini, d'atteindre un état de pureté de la conscience ou de clarté mentale, appelée chitta shuddhi.

La pureté de la conscience ne se réfère pas à la religion. Vous pouvez avoir de nobles sentiments, sans être purifié pour autant. Vous pensez à la pureté, à la chasteté, à la compassion, à la

charité et à la générosité ; mais des conflits ou d'autres problèmes mentaux non résolus subsistent sur un plan plus profond de votre personnalité. Quand le mental entre en méditation ou en samadhi, ce niveau souterrain remonte à la surface. Vous commencez à voir tous les détritres, vous en avez l'expérience, vous les mettez en scène. Ce phénomène se produit à de multiples occasions, dans vos rêves, dans les états de folie, et lorsque la kundalini est activée.

Avant d'essayer de suivre le projet de l'éveil, il est donc indispensable de fournir un effort acharné, afin de libérer le mental de tous les archétypes ou samskaras perturbants. Une association de karma-yoga, de bhakti-yoga et de raja-yoga, tempérée par le hatha-yoga et le gyana-yoga doit tout d'abord être retenue.

Pureté et impureté

Bien que je recommande chitta shuddhi, je sais bien que beaucoup de gens entretiennent une obsession au sujet de la pureté et de l'impureté. Ils continuent à se considérer comme impurs et pour cette raison, ils n'essayeront pas d'éveiller leur kundalini. Mais au lever du soleil, qu'advient-il de l'obscurité ? La pureté et l'impureté sont des concepts moraux et éthiques engendrés par la société et la religion. L'éveil de la kundalini signifie que la grande lumière monte en l'Homme. Elle se lève comme le soleil. Quand elle devient visible à l'horizon, les ténèbres, la douleur, la souffrance, la déception et l'impureté disparaissent.

Les siddhis et le principe de l'égo

Quand une personne pratique le kundalini-yoga depuis deux ans et commence soudain à vivre de belles expériences, elle a tendance à se considérer comme supérieure aux autres. Elle ira même jusqu'à croire qu'elle est de nature divine ! Pour se

protéger contre cela, vous devez vous placer dans la situation de chela ou de disciple. Un disciple reste un disciple, aucune promotion n'existe pour lui. Beaucoup pensent qu'après être resté disciple pendant douze ans, ils seront promus au rang de Guru. Cela n'a aucun sens.

Sur le chemin du kundalini-yoga, il est très important de suivre une vie de disciple et de le rester, non seulement après l'éveil de la kundalini, mais aussi après l'union de Shiva et Shakti.

Le kundalini-yoga est le moyen d'atteindre la conscience suprême et l'illumination. Par contre, si vous perdez votre route à cause de la beauté de la kundalini, vous n'arriverez pas jusqu'à la réalisation. Arrivé à un certain niveau, le mental devient très efficace. Il acquiert des siddhis tels que la télépathie, la clairvoyance, l'hypnotisme, la guérison spirituelle, etc. Certains aspirants croient alors qu'il s'agit d'un accomplissement divin et ils commencent à penser : « Maintenant, je suis Dieu ». Puis, au nom du bien-être de l'humanité, ils entreprennent diverses pratiques magiques. Leur ego s'en trouve renforcé, et leur ignorance s'accroît considérablement avec le temps.

C'est là un très grand danger auquel beaucoup d'aspirants se font prendre. Leur ego devient extrêmement grossier, et un fort sentiment de grandeur se développe. Voilà à quoi ils en arrivent ! Les pouvoirs psychiques n'ont rien en eux-mêmes de foncièrement mauvais. Mais ceux qui les cultivent sans aucune discipline doivent savoir que leur conscience spirituelle peut en être totalement détruite. Vous pouvez sombrer dans ces pouvoirs comme d'autres s'égarant dans l'argent, la beauté, l'intellect et bien d'autres choses. Ces acquisitions parapsychologiques sont momentanées. Elles vous accompagnent quelque temps, puis vous les perdez. Elles ne sont que des propriétés secondaires qui doivent être expérimentées, et nous devons les laisser derrière nous, dans le sillage de la conscience suprême naissante.

Il est important de se souvenir des paroles de Patanjali dans les Yoga Sutras : « Toutes les manifestations psychiques sont des obstacles qui bloquent le libre flot de la conscience vers le samadhi. »

Deux forces opposées

Dans les domaines de la conscience supérieure, les forces divines côtoient les forces démoniaques. Ces deux types d'énergie peuvent être attirés sur terre par les mêmes techniques. Si l'éveil des chakras a lieu en l'absence d'une conscience élevée, c'est le savoir et l'énergie destructrice de la bombe atomique qui seront libérés, et non la sagesse et le pouvoir spirituel des rishis. Quand la kundalini s'éveille chez une personne qui ne possède ni impartialité ni discrimination, qui ne cherche pas la libération et ne connaît pas la réalité de ce monde, les conséquences s'avèrent désastreuses. Elle finira par se détruire elle-même au cours du processus, et peut-être beaucoup d'autres avec elle.

Un aspirant à la kundalini doit donc constamment s'efforcer de développer la conscience supérieure. Prendre connaissance de l'inconscient est une tâche très difficile. Un esprit lourd, surchargé de tensions et de confusion ne peut survivre longtemps dans l'état d'inconscience. Au contraire, une conscience claire et légère pénètre dans l'inconscient comme une flèche, rapide et acérée, traversant sans problème toutes les zones de danger, et émergeant avec une connaissance approfondie.

Quiconque ressent le désir ardent d'élargir sa conscience est un pionnier, car il sort des limites d'une prison mentale dans laquelle l'espèce humaine est restée prisonnière depuis des millénaires. La prérogative appartient à chacun d'entre nous de participer à cette aventure historique, et nous devons être préparés à toutes les éventualités. Le kundalini-yoga, pratiqué

avec dévotion et patience, sous la responsabilité d'un bon guide, est la voie la plus sûre et la plus agréable qui puisse exister dans notre vie.

L'éveil de la kundalini donne du confort à la vie. Les plans et les projets s'éclaircissent, les décisions deviennent plus précises et la personnalité acquiert dynamisme et puissance. Par conséquent, aucun risque ne doit vous effrayer. Après l'éveil, vous dépasserez toutes vos limitations. L'obscurité ne peut se maintenir face à la lumière, et les barrières ne subsistent pas face à la kundalini.

Chapitre 9

Kundalini et folie

Ceux qui expérimentent l'éveil de la kundalini se comportent souvent de façon singulière. Leur pensée suit un style et des schémas différents. Ils voient les auras et ont des visions ; ils éprouvent des sensations particulières dans le corps, entendent des sons étranges et disent beaucoup d'absurdités.

Nos cerveaux sont structurés d'une certaine manière par la vie sociale ; la discipline et le contrôle empêchent toute expression libre de soi. Quand l'éveil de la kundalini se produit, ce conditionnement s'annule, et le mental est totalement libéré de cette chape. C'est pourquoi les paroles et les actions des personnes qui passent par le processus de l'éveil peuvent sembler absurdes, anormales et parfois démentes à l'homme ordinaire.

Un individu atteint d'aliénation mentale et celui qui éveille la kundalini manifestent apparemment les mêmes symptômes. Mais une divergence apparaît en y regardant de plus près. Il en est de même pour un homme riant par folie et un autre riant avec ses amis : si vous les filmez, ils se ressembleront, alors qu'en fait, ils sont différents. Beaucoup d'entre vous ont probablement lu des histoires sur les « avadhootas » ou les fakirs de l'Inde et sur les mystiques chrétiens ou soufis. Vus de l'extérieur, ces fous de Dieu semblent déments. Si vous restiez auprès d'eux, vous

pourriez néanmoins constater qu'ils font preuve d'une très grande clarté. La conscience intérieure de tels individus est absolument lucide, organisée et disciplinée.

Une grande méprise

Les mystiques ont toujours été persécutés à cause de leurs expériences, qui paraissent folie à une simple conscience mondaine, et extase aux yeux du sage. Socrate fut empoisonné parce qu'il se comportait anormalement. Le Christ fut crucifié parce que ses enseignements restaient incompris. Al Hallaj, le saint soufi, fut écorché vif parce qu'il prêchait la vérité sans peur de la société. Jeanne d'Arc et les sorcières de Salem furent brûlées, ainsi que beaucoup d'autres. Tous ont été persécutés et harcelés par le peuple terre à terre, à cause des visions résultant de leur travail intérieur. De nombreuses doctrines ésotériques ont été dissimulées au monde du fait de cette incompréhension.

Bien sûr, tout cela se passait il y a fort longtemps. Nous vivons aujourd'hui dans un monde qui nous paraît plus éclairé, loin des barbares atrocités du passé. Mais, est-ce vrai ? La guerre et la pauvreté se perpétuent, ainsi que la folie et la démente. Quand une personne est considérée comme folle d'après les critères de notre société, elle se retrouve enfermée jusqu'à ce qu'elle se porte mieux. Et pourtant, quelles sont ces normes permettant de la classer comme anormale ? Comment faisons-nous la différence entre la démente et l'extase de l'illumination ? Jugeons-nous sur des apparences superficielles et extérieures, provenant de notre appareil sensoriel limité ? Ou sommes-nous influencés par des peurs intérieures enfouies, qui nous incitent à considérer comme malades mentaux ceux qui ne se comportent pas comme la majorité ? Certains aliénés internés en Occident seraient reconnus en Orient comme ayant vécu des expériences spirituelles supérieures. Par conséquent, il est

maintenant du ressort de la science de définir des critères clairs, concrets et fiables, permettant de différencier un mental dément et brisé d'un esprit ouvert et illuminé.

Expériences spirituelles en Orient et en Occident

En Occident, la connaissance concernant l'expérience spirituelle a été perdue. Au cours des derniers siècles, beaucoup de malheureux ayant eu un éveil de la kundalini ont été envoyés dans un hôpital psychiatrique. Là, ils ont pris des drogues, subi des électrochocs et d'autres traitements inadéquats. Les scientifiques et les médecins pensaient que l'éveil était un type anormal de comportement, et personne ne pouvait accepter ou diriger ce genre de réaction, pas même la proche famille ou les amis intimes de la personne. C'est pourquoi très peu de grandes personnalités se sont révélées en Occident pendant les deux derniers siècles. Tous ont été internés, ou bien ils sont restés tranquilles pour éviter ce destin !

En Inde, la situation est totalement différente. Lorsqu'un individu montre des signes anormaux, fait des gestes singuliers ou raconte des rêves extraordinaires, on reconnaît qu'il vit des événements au-delà du mental. La croyance hindoue veut que la conscience ne soit pas un produit fini de la nature, mais qu'elle subisse une évolution. Entre un état d'être et le suivant, intervient un grand bouleversement. Quand quelqu'un manifeste des symptômes étranges, on sait qu'il passe par ce genre de crise, et que sa conscience est en train de se transformer. Si un enfant consacre sa personnalité entière à Dieu et vit des expériences au-delà du mental, toute sa famille s'en trouve purifiée ; un tel enfant est alors respecté par tout le monde.

Eveil spirituel ou folie ?

Bien que le processus d'éveil spirituel se produise généralement sans incident et sans interruption, il peut arriver que des

1

bloques et des impuretés physiques créent des symptômes ressemblant à certaines affections neurologiques et psychiatriques. Ces problèmes nécessitent un diagnostic soigneux, afin de différencier l'éveil de la kundalini et la pathologie.

Il est en fait très facile de faire une distinction entre un phénomène mental ou psychique et une maladie mentale, quelle que soit la similitude des symptômes. Un trouble mental ne se développe jamais chez des individus exempts de conflit. Un comportement psychotique ne peut se développer que s'il existe des problèmes dans la vie privée, suite à un décès, à la perte d'un bien ou à un choc émotionnel. Certains fantasmes apparaissent alors, et la volonté psychologique personnelle peut se manifester sous forme d'énergie psychique. Par contre, en l'absence de conflits, d'anxiété et d'adversité réelle, aucune maladie mentale ne peut vraiment s'installer. Si vous vivez des expériences extrasensorielles singulières, alors que vous n'avez ni problème apparent, ni difficulté sociale ou personnelle, le doute ne doit pas subsister quant à ces manifestations.

Un aliéné ne vit pas un flot continu et cohérent d'expériences. Sa conscience subit beaucoup de dérèglements. Il est à la fois désorganisé extérieurement et totalement aveuglé intérieurement. Une personne à la conscience éveillée reste au contraire ferme et logique. Elle sait prendre des décisions justes et avoir des jugements corrects, alors qu'un fou en est incapable. La folie et l'éveil spirituel se caractérisent tous deux par une certaine perte de contrôle. Mais celui qui s'éveille sur le plan spirituel est guidé par une conscience supérieure, tandis que l'aliéné ne l'est pas.

Quand une expérience extrasensorielle se produit, il est important de consulter quelqu'un de compétent, ayant à la fois la connaissance de l'illumination et de la folie. Un Guru sait faire le bon diagnostic et déterminer si le cerveau a entamé un processus de régression, ou s'il progresse en fait sur des voies

transcendantales. Si quelque dommage organique existe dans le cerveau, un traitement est possible. Au contraire, si les symptômes sont spirituels, la personne doit être initiée et suivre une pratique pour rationaliser son comportement. Elle ne sera pas forcée d'avoir une vie de couple ou de se plier à un quelconque rôle social qui ne lui convient pas. Elle pourra au contraire fréquenter des saints et suivre leurs enseignements.

Terminer dans un hôpital psychiatrique ou même en prison devient probable, lorsque ce genre de soutien et de conseils n'est pas obtenu au cours de l'expérience. Cependant, les scientifiques élargissent actuellement leur description de la gamme du comportement humain. Ils découvrent que l'origine de celui-ci peut être aussi bien psychique ou spirituelle que psychologique et physique. Une chose très importante devrait être universellement admise : l'éveil de la kundalini ne doit jamais être assimilé à un comportement psychologique anormal, car il s'agit d'un processus de saut hors du mental.

Chapitre 10

Quatre formes d'éveil

Nous ne devons pas confondre l'éveil de la kundalini avec les autres formes d'activation. Les ouvertures de chakras sont très différentes de la montée de la kundalini. L'éveil de la sushumna est également un événement distinct, et la mise en fonction de mooladhara chakra n'équivalait en aucune manière à l'éveil de la kundalini. Même si tous les chakras, de mooladhara à ajna, deviennent actifs, cela ne signifie pas que la Shakti soit éveillée.

Dans le processus systématique d'activation de la kundalini, la première étape consiste à purifier les nadis ida et pingala et à harmoniser leur fonctionnement. Ensuite, tous les chakras doivent être ouverts. Puis sushumna nadi est clarifié, et quand le passage est dégagé pour son ascension, la kundalini peut être activée.

Si les trois premières étapes ont été franchies, l'éveil de la kundalini ne comportera que des effets positifs. Mais si elles ont été négligées, il y aura sans aucun doute des résultats négatifs si la kundalini sort de son sommeil. Supposons que cet éveil ait lieu avant celui de la sushumna. Dans ce cas, la Shakti ne trouvera pas le passage vers Shiva. Elle restera bloquée dans mooladhara chakra et engendrera des problèmes sexuels et névrotiques terribles. Ce résultat négatif existe parce que vous aviez le désir de vous unir avec Shiva et de vivre des

expériences supérieures, alors qu'actuellement vous ne connaissez que des choses grossières. Et si les chakras ne sont pas activés avant la kundalini, la Shakti stagnera dans l'un d'eux, peut-être pendant des années. Certains siddhis se développeront, et vous ne pourrez sans doute jamais les transcender. C'est un autre effet négatif.

Chaque forme d'éveil a son propre potentiel psychique. Tous les nerfs et les fibres du corps sont de nature psychique, et ont la capacité de produire des manifestations extrasensorielles. La structure physique tout entière peut s'éveiller. Chaque cellule est comparable à un individu, et vous êtes le corps macrocosmique pour ces individus microcosmiques.

Première étape, discipliner ida et pingala

Les nadis ida et pingala sont responsables de l'existence mondaine. Pingala régit la vie présente dans votre corps, et ida conduit la conscience. Chacun de ces deux nadis nourrit l'un des hémisphères du cerveau, qui contrôle à son tour toutes les activités physiques. Nous ne recherchons pas l'éveil de ces nadis mais leur discipline. Comme vous le savez, ida et pingala travaillent alternativement. Leur influence s'exerce directement sur la température du corps, les sécrétions digestives et hormonales, les ondes du cerveau et tous les systèmes physiques.

Ida et pingala fonctionnent selon un cycle naturel, mais celui-ci est souvent perturbé par de mauvaises habitudes alimentaires et un style de vie inharmonieux. Souvent, l'un des nadis prédomine et l'autre est réprimé, ce qui engendre des déséquilibres mentaux et physiques et se termine généralement par une maladie. Ida et pingala doivent donc se discipliner et se comporter selon les lois de la nature. La sushumna ne pourra s'éveiller que si ces deux nadis travaillent en harmonie.

Ainsi, les nadis doivent être clarifiés et régularisés par les pratiques du hatha-yoga, du pranayama et du raja-yoga. Pour cela, la meilleure technique est sans nul doute nadi shodhana pranayama, le pranayama qui purifie les nadis.

Deuxième étape, l'éveil des chakras

Le yoga que nous avons pratiqué d'incarnation en incarnation peut avoir d'ores et déjà activé les chakras inférieurs. Certains d'entre nous essayent d'éveiller mooladhara, swadhisthana ou un autre chakra, mais il se peut que cela ne soit pas nécessaire. En effet, les efforts faits lors de nos vies précédentes ont peut-être accéléré notre évolution, permettant un dépassement de manipura. Il est également possible que la kundalini soit montée à travers tous les chakras, et qu'en l'absence de symptômes, nous n'en sachions rien. Il faut cependant toujours éveiller l'ensemble des chakras, avant de faire une tentative pour activer sushumna.

Sans une purification des chakras, le travail sur les nadis ne servirait à rien. Comment l'énergie électrique serait-elle distribuée si les jonctions sont déconnectées ou mal organisées ? Même un câblage de la meilleure qualité ne peut y remédier. Les chakras sont ces jonctions desquelles partent les nadis, transmettant l'énergie aux différentes parties du corps, à la manière des câbles électriques.

Chaque point, chaque fibre, chaque atome du corps est directement associé à l'un des chakras. Lorsque vous expérimentez la douleur dans une quelconque partie du corps, cette sensation aboutit au chakra relié à la zone correspondante. Cela signifie que le corps tout entier est connecté à l'un ou l'autre des chakras. Les systèmes urinaire, excrétoire et de reproduction sont par exemple alimentés par swadhisthana. Les organes sexuels sont raccordés à mooladhara chakra. Le système digestif, l'intestin

grêle, le gros intestin, l'appendice, le pancréas, le duodénum, l'estomac et le foie sont connectés à manipura. Le cœur et les poumons sont associés au chakra anahata.

Cependant, les centres au-delà de manipura sont le plus souvent en sommeil. En général, mooladhara est déjà en fonction parce qu'il est le chakra supérieur dans l'évolution animale. L'activité de ce centre provoque cette sensibilité sexuelle très vive que nous avons tous, et elle est responsable de la place prédominante du sexe dans la vie de l'être humain. La plupart de nos traditions sociales sont fondées sur ce besoin humain particulier. Le simple fait que la société d'aujourd'hui utilise dans la vie quotidienne les cinq tattwas du Tantra - viande, poisson, vin, grain et relation sexuelle - signifie que la kundalini est généralement située entre mooladhara et swadhisthana. Lorsque la kundalini quitte swadhisthana pour monter vers manipura et anahata, le besoin des cinq tattwas n'est plus ressenti.

Si vous êtes bloqué dans mooladhara ou swadhisthana, vous devez vous purifier et mettre en fonction les chakras supérieurs. De nombreuses méthodes agissent en ce sens. Ceux qui ont une force mentale suffisante peuvent adopter certaines pratiques élaborées. La concentration sur bhrumadhya permet d'ouvrir un de ces chakras ; la pratique d'uddiyana bandha en active un autre. La répétition d'un mantra, votre propre mantra ou l'un des beja mantras, éveille quasiment tous les chakras l'un à la suite de l'autre. Cet éveil procure de très belles expériences psychiques, faciles à diriger. Il est à mon avis plus sûr d'activer les chakras par des méthodes douces.

Le but des asanas est de créer des éveils modérés dans les chakras. Sarvangasana agira par exemple sur vishuddhi, matsyasana sur anahata et bhujangasana sur swadhisthana. En éveillant les chakras en douceur, vous ne vivrez pas des sensations boule-

versantes. Une ouverture brutale d'un chakra peut parfois provoquer l'expérience de vies inférieures. Vous pouvez alors être assailli par la peur, l'anxiété, l'avidité, la passion, la dépression...

A chaque chakra est attaché un symbole qui représente un type déterminé de conscience animale. L'éveil brusque de l'un d'entre eux peut faire surgir certaines émotions bestiales, sous une forme modérée ou de façon très prononcée. Ainsi, la peur n'est pas une émotion humaine, pas plus que les passions ou la violence. Bien sûr, l'être humain essaie d'expulser de lui la partie animale mais en même temps, il l'entretient. Des précautions doivent donc être prises, afin d'éviter un éveil explosif des chakras.

Troisième étape, éveiller sushumna

Un travail important est nécessaire pour purifier et éveiller sushumna. L'intensité des expériences que vous devrez affronter sera plus grande que lors de l'ouverture des chakras. Ces expériences se situent au-delà de la logique, elles sont même irréelles, inexplicables et incompréhensibles. Quand les chakras sont éveillés, ida et pingala équilibrés, les autres nadis également purifiés, l'éveil de la kundalini échouera malgré tout si une obstruction demeure dans sushumna.

En vérité, je ne pense pas que les nadis ida et pingala sont inférieurs à sushumna. L'éveil de pingala nadi activera l'un des hémisphères du cerveau, celui d'ida illuminera l'autre. Cependant, quand la kundalini entre dans sushumna, l'ensemble du cerveau s'en trouve affecté.

Les anciens textes du Tantra indiquent clairement que l'entrée de la kundalini dans un autre passage n'est pas grave. Si pingala est activé, des qualités de guérisseur ou de siddha apparaissent. Il est alors possible de contrôler la nature, la matière et le mental. Si l'éveil a lieu dans ida, on peut devenir prophète et

faire des prédictions. Mais lorsque sushumna s'ouvre, la kundalini monte directement à sahasrara, et on est un jivanmukta, une âme libérée.

Le hatha-yoga et le pranayama sont recommandés pour l'éveil de sushumna. Il existe également d'autres méthodes, le kriya-yoga étant cependant la meilleure de toutes, particulièrement les techniques de maha mudra et maha bheda mudra. Il faut réprimer ida et pingala pour éveiller sushumna, ce qui démontre l'importance de la pratique de kumbhaka, la rétention du souffle. Lorsque vous bloquez les deux nadis par kumbhaka, vous constatez qu'elles affluent ensuite simultanément. C'est à cet instant que la kundalini doit s'éveiller.

Chapitre 11

Descente de la Kundalini

Tout le monde parle de la montée de la kundalini mais peu s'intéressent à sa descente. La descente de la kundalini signifie que le plan mental inférieur de l'être humain n'est plus influencé par la conscience ordinaire. Le supramental prend la relève. Cette forme supérieure de conscience règne sur le corps, le mental et les sens, elle oriente tout le vécu, les pensées et les émotions. La kundalini est désormais maîtresse de votre vie. Voilà le concept lié à la descente.

Le processus complet après l'union

Quand Shiva et Shakti s'unissent dans sahasrara, l'expérience du samadhi a lieu, l'illumination se produit dans le cerveau, et les zones en sommeil commencent à fonctionner. Shiva et Shakti demeurent quelque temps immergés l'un dans l'autre, s'appartenant mutuellement. Au cours de cette période, il y a une perte totale de conscience. Un bindu évolue pendant ce laps de temps. Bindu signifie un point, une goutte qui constitue le substratum du cosmos tout entier. Le siège de l'intelligence humaine et l'origine de toute la création sont dans ce bindu. Celui-ci se scinde ensuite en deux, engendrant ainsi une nouvelle manifestation de Shiva et de Shakti dans la dualité. Au cours de l'ascension, la

Shakti montait seule. Mais avec la descente, c'est maintenant Shiva et Shakti qui transitent tous deux vers le niveau grossier, ce qui permet à la dualité de réapparaître.

Ceux qui ont étudié la physique quantique auront une meilleure compréhension du phénomène. C'est en effet très difficile pour tout le monde d'aborder ce problème sous un angle philosophique. Après l'union totale, un processus de redescente emprunte le même chemin qu'à la montée. La conscience brute, qui était devenue subtile, retourne à l'état grossier. Le concept d'incarnation divine ou d'avatara correspond à cette réalité.

L'expérience de l'unité dans le samadhi

Quand les plus hauts sommets du samadhi sont atteints, Purusha et Prakriti, Shiva et Shakti, sont parfaitement unis. Seul existe l'adwaita, l'expérience de la non-dualité. A ce moment, le sujet, l'objet et la distance qui existent entre les deux disparaissent. Il devient alors très difficile de faire des distinctions. La personne aura l'air d'un idiot et ne le saura pas, ou elle paraîtra d'une grande érudition sans en être consciente. Parler à un homme ou à une femme ne fait aucune différence. Il est même possible d'être en relation avec des êtres spirituels ou divins sans le savoir, parce que la conscience est alors réduite à un état d'innocence comparable à celui d'un nouveau-né.

Ainsi, dans l'état de samadhi, vous êtes un bébé. Un bébé ne peut pas distinguer un homme d'une femme, car il n'a pas de différenciation physique ou sexuelle. Il perçoit de la même façon un érudit et un idiot, et il peut même confondre un serpent avec une corde. Il s'empare du serpent tout comme il saisirait une corde. Cela n'arrive qu'en état d'union.

Quand Shiva et Shakti descendent sur le plan grossier, au niveau de mooladhara chakra, ils se séparent et vivent comme deux entités. Mooladhara chakra est le lieu où la dualité s'impose dans la sphère du mental et des sens, dans le monde du

nom et de la forme. Par contre, aucune perception duelle ne persiste au cours du samadhi. Il n'y a plus personne pour voir et expérimenter cet état de samadhi. Il n'y a plus personne pour le commenter parce qu'il s'agit du vécu de la non-dualité.

Pourquoi cette descente simultanée de Shiva et Shakti ?

Il est très difficile de comprendre pourquoi Shiva et Shakti reviennent tous deux au niveau grossier, après avoir atteint l'union complète. Quelle utilité y a-t-il à détruire le monde pour le recréer ensuite ? Pourquoi transcender la conscience pour y revenir une nouvelle fois ? Pour quels motifs s'efforce-t-on d'éveiller la kundalini et de l'unir à Shiva dans sahasrara, pour finalement redescendre dans mooladhara ? Il s'agit d'un grand mystère, et on peut tout aussi bien se demander quel intérêt y a-t-il finalement à éveiller la kundalini.

Pourquoi construire une maison que l'on sait devoir réduire en cendres lorsque sa réalisation sera achevée ? En fait, nous entreprenons beaucoup de choses qui seront finalement détruites. Pourquoi les faisons-nous malgré tout ? Cela semble si absurde ! Nous suivons tant de sadhanas pour transcender les chakras et monter de la terre vers le ciel. Puis, après avoir atteint le paradis et s'être immergés dans cette grande réalité, tout à coup, nous décidons de redescendre. Pas tout seul, nous emmenons avec nous le Seigneur. La compréhension serait plus aisée si Shakti revenait seule, Shiva restant au ciel ! Quand Shakti est sur le point de partir, peut-être Shiva lui dit-il : « Attends, je viens avec toi ! »

Une nouvelle existence sur le plan grossier

Quand la kundalini descend, vous revenez au niveau grossier avec une conscience métamorphosée. Vous avez une vie normale, vous êtes en relation avec les autres, et vous remplissez vos obligations sociales comme tout le monde. Peut-être même

participez-vous à la comédie des désirs, des passions, des envies et du reste. Peut-être même menez-vous le jeu de la victoire et de la défaite, des attachements et des passions, mais vous ne faites que jouer un rôle. Vous le savez, vous agissez en tout comme un acteur. Vous n'êtes pas impliqué dans ce personnage boute-en-train.

A ce moment-là, le génie ou la conscience transformée se manifeste en vous. Vous n'avez pas à réfléchir ou à planifier pour accomplir des miracles. Souvenez-vous que vous êtes redescendu en tant que conscience transfigurée. Sachez que vous êtes maintenant connecté à ces zones du cerveau qui étaient jusqu'à présent silencieuses. Rappelez-vous aussi de votre liaison avec ces réserves de connaissance, de puissance et de sagesse appartenant au plan cosmique supérieur.

En attendant que la descente soit achevée, la personne vit d'une façon très simple, elle ne se fait pas remarquer et reste sans escorte. Lorsque la descente est finie, elle commence à jouer son rôle et de ce fait, les gens la reconnaissent comme une incarnation divine. Ils constatent qu'en comparaison avec les autres individus, elle possède des qualités particulières et ils l'appellent un Guru. Un être d'une telle qualité est véritablement un « Dieu junior ».

S'occuper des affaires courantes

Quand Shiva et Shakti descendent au niveau grossier de la conscience, la dualité réapparaît. Un homme réalisé est ainsi capable de comprendre la douleur et toutes les affaires ordinaires de la vie. Il perçoit parfaitement le drame de la dualité, de la multiplicité et de la diversité. Nous, simples mortels, sommes parfois embarrassés pour accepter qu'un être hautement évolué puisse s'occuper des dualités triviales de l'existence.

A l'âge de treize ans, cette question me rendait également perplexe. Près de chez moi habitait une grande sainte, censée avoir atteint l'état le plus élevé. J'allais la voir avec mes aînés et je l'entendais discuter de tous les sujets ordinaires et mondains de la vie : « Comment allez-vous ? Comment va votre enfant ? Est-il malade ? Est-ce que vous lui donnez des médicaments ? Pourquoi vous battez-vous avec votre femme ? » Je pensais : « Si elle est illuminée, elle ne devrait pas parler de la dualité. Comment peut-elle comprendre la dualité si elle est dans l'unité ? »

Je n'ai jamais obtenu de réponse, mais tous les hommes doivent passer par des périodes d'apprentissage au cours de leur vie, et je n'ai pas fait exception à la règle ! J'ai fini par comprendre que Shiva et Shakti vivent sur les deux niveaux. Ce plan grossier de la dualité reflète l'expression et la manifestation de la corrélation existant entre eux. C'est précisément pour cela que les grands saints et les mahatmas prêchent la charité, la compassion, l'amour, etc. Toutefois, il y a un temps où ils ne comprennent rien à ces questions et ne se soucient pas des événements du monde. Ils ne perçoivent même pas ce qui arrive, et ils ne peuvent pas distinguer celui qui est heureux de celui qui souffre. Mais finalement, une grande transformation s'opère. Shakti règne sur la matière et Shiva sur la conscience. Quand ils redescendent au niveau grossier, Shakti continue à gouverner la matière et Shiva, la conscience de l'être, apporte la connaissance au monde entier.

Ne soyons donc pas surpris, si jamais nous rencontrons une personne réalisée en train de discuter des trivialités de l'existence et de s'occuper des affaires courantes.

Chapitre 12

Expériences de l'éveil

Quand la kundalini s'éveille, une grande explosion transporte la personne à un autre niveau d'existence. Quel que soit le chemin spirituel que vous suivez, vous devrez finalement atteindre ce stade. La conscience ordinaire et la conscience transcendante ne peuvent pas être maintenues en même temps. Il est nécessaire de franchir une zone intermédiaire de mutation, où les perceptions, les sensations et les expériences subissent une transformation. L'aventure est toujours identique, elle consiste à traverser la région frontalière entre le connu et l'inconnu.

Il est très important de se rendre compte que l'explosion est alors le signe d'une profonde altération dans la conscience. Le processus complet de l'éveil comprend plusieurs étapes, correspondant à la progression de la kundalini et au passage à travers les différents chakras. La stabilisation complète demande un certain temps. Mais avec une bonne compréhension, la période de transition est acceptée sans sérieuse difficulté.

L'éveil préliminaire de la kundalini est suivi de la vision d'une lumière dans bhrumadhya, le point entre les sourcils. Habituellement, cette expérience se développe très doucement et sur une période assez longue, ce qui ne provoque aucune

agitation ou perturbation soudaine. Plus tard, l'appétit pour la nourriture et le sommeil diminuent progressivement et le mental s'apaise.

Un autre signe préliminaire annonce l'éveil de la kundalini : le Yoga et le Tantra affirment clairement qu'une circulation conjointe et prolongée d'ida et pingala indique que sushumna commence à circuler. Le moment est alors venu de se préparer à un événement spirituel. Chacun doit donc se familiariser avec le swara-yoga, la science du cycle respiratoire, et surveiller de près le comportement du souffle. Celui-ci change normalement de narine tous les quatre jours, en accord avec les cycles lunaires. Mais une bonne circulation équilibrée dans les deux narines pendant quinze jours au moins est un signe précurseur d'une percée spirituelle imminente.

Un assaut d'expériences

L'éveil véritable engendre une explosion dans le domaine de l'expérience. Certains symptômes sont parfois très difficiles à interpréter. La sensation la plus significative et la plus courante est une libération d'énergie, qui prend la forme d'un choc électrique partant de la base de la colonne vertébrale. Celle-ci semble être reliée à une prise de courant. Ces perceptions sont souvent accompagnées d'une impression de brûlure dans mooladhara chakra, et d'un flot d'énergie montant et descendant dans la sushumna. Quelquefois, vous entendez des percussions, des flûtes, des cloches, des oiseaux ou une musique céleste ; peut-être même croyez-vous entendre le chant des paons. Vous pouvez avoir l'impression très brève d'être assis dehors sous une averse de mousson. Ou bien encore, vous sentez des nuages sombres en perpétuel mouvement au-dessus de votre tête, et vous percevez le bruit du tonnerre.

Par moments, votre corps vous paraît très lumineux, et votre moelle épinière semble être un tube fluorescent. La sensation

d'une illumination interne est courante, comme si des centaines de petites lumières brûlaient à l'intérieur de votre corps. Voilà l'un des aspects de l'expérience. L'autre aspect est l'extériorisation de toutes les passions, de la colère et des refoulements. Parfois, vous êtes si effrayé que vous ne pouvez plus dormir. A certains moments, votre mental s'occupe exclusivement de sexe pendant des journées entières. Et durant d'autres périodes, la nourriture est votre seule préoccupation. Les symptômes disparaissent en quelques jours ou quelques semaines.

Certaines personnes obtiennent des pouvoirs psychiques qui leur causent bien des tentations. Elles acquièrent la clairvoyance, la télépathie, l'audience extrasensorielle, la psychokinésie, la possibilité de guérir... Néanmoins, il ne s'agit là que d'une étape à franchir.

Parfois, vous refusez de manger pendant des jours et des jours. Vous pouvez perdre complètement l'appétit pendant quinze à vingt jours. Même si quelqu'un vous forçait à manger, vous n'y réussiriez pas. Un sentiment de dépression nerveuse peut apparaître, vous ne désirez que rester assis, ou bien vous ressentez des impressions de frustration et d'enfermement. Un détachement s'installe par rapport aux émotions normales de la vie et des jours durant, votre existence est totalement dépourvue de passions. Rien ne vous intéresse dans la vie. Tous les objets et tous les individus vous semblent arides comme le désert. Mais dans le même temps, l'esprit devient très dynamique et paraît ne plus avoir de forme. Des sensations diverses, des émotions poétiques et des perceptions artistiques surviennent également, des visions d'anges ou de divinités par exemple. Toutes sortes de manifestations sont susceptibles d'émerger des profondeurs du mental. Voilà seulement quelques-uns des symptômes parmi ceux que l'on peut expérimenter, mais tous disparaissent rapidement.

L'orage s'apaise toujours, et le yogi a ensuite une vie tout à fait normale. De l'extérieur, son existence ressemble à toutes les autres mais sa conscience intérieure est beaucoup plus élevée et vaste.

Maux de tête et insomnies

Certains aspirants souffrent de terribles maux de tête, quand la kundalini s'éveille. Tous les maux de tête ne sont cependant pas liés à la kundalini, et tout le monde n'aura pas forcément des migraines. Généralement, ceux qui ont vécu en couple n'ont pas cette expérience. Seuls ceux qui n'ont jamais eu de relations sexuelles souffrent de maux de tête quand l'éveil de la kundalini se produit.

Une autre explication existe à ce sujet : un dixième du cerveau est actif, les neuf dixièmes ne le sont pas. Lorsque les zones silencieuses du cerveau commencent à se réveiller, le premier symptôme peut être parfois le mal de tête. Cette expérience a été assimilée aux douleurs de l'accouchement : une femme souffre quand elle est sur le point de donner naissance à un enfant. De la même façon, la douleur survient quand les zones endormies du cerveau sont sur le point de s'activer, pour donner naissance à la conscience spirituelle. Aussi doit-on supporter quelque temps cette souffrance et elle s'apaisera inévitablement. Vous pouvez bien sûr réduire la douleur en ajustant votre régime alimentaire et votre mode de vie. Mais en aucun cas vous ne devez utiliser de sédatif, d'aspirine ou d'autres analgésiques.

Il est également probable que l'aspirant perde le sommeil. Les yogis pensent cependant qu'il ne s'agit pas d'insomnies. Ils disent : « Pourquoi devrais-je dormir ? » Si une personne que vous aimez très fort reste avec vous et vous empêche de dormir, appelez-vous cela de l'insomnie ? Tous les gens qui ont perdu le

sommeil ne sont pas des yogis. Seuls ceux qui ne dorment pas et en sont satisfaits sont des yogis car leur attitude est entièrement différente. Ils affirment qu'un tiers de la vie est gaspillé à dormir.

Un yogi est donc très content que la kundalini s'éveille. Il est satisfait si sa conscience reste constante et entière, sans les états de veille, de rêve et de sommeil. L'insomnie ne devrait généralement pas gêner une personne ayant éveillé sa kundalini. Toutefois, si vous êtes dérangé par votre incapacité à dormir, vous ne devez jamais recourir aux somnifères ou aux tranquillisants. Il n'est pas non plus nécessaire de faire du yoga pour vous endormir. Acceptez simplement votre absence de sommeil et prenez-y plaisir. Vous pouvez méditer, pratiquer japa ou réfléchir seulement sur les questions spirituelles. Si cela est impossible, contentez-vous de rester allongé et prenez les choses comme elles viennent.

Expérimenter les trois types d'éveil

Chacune des trois formes d'éveil, nadis, chakras et sushumna, s'accompagne d'un ensemble de démonstrations spécifiques. Beaucoup d'aspirants ayant des expériences psychiques pensent que celles-ci indiquent l'éveil de la kundalini, mais il n'en est rien.

Lors de l'ouverture des chakras, les sensations ne sont ni trop effrayantes ni critiques. D'une nature fantastique, elles sont habituellement très plaisantes, hallucinogènes et confortables. Même si vous éprouvez de la peur ou de la terreur, cela n'ébranle pas votre mental. La vision de l'Ishta-devata ou du Guru, les impressions très agréables pendant la méditation ou le kirtan sont les signes de l'ouverture des chakras, et non de l'éveil de la kundalini. L'éveil d'un chakra est une belle expérience, laissant une sensation agréable et bienheureuse. C'est un encouragement pour que vous alliez plus loin.

Lorsque la sushumna est activée, vous sentez ou vous voyez un faisceau de lumière, ou bien votre moelle épinière entière vous paraît illuminée de l'intérieur. Les saints appartenant à différentes religions ont décrit de telles expériences dans des poèmes, des chansons et des histoires. De nos jours hélas, peu de gens peuvent les comprendre.

L'éveil de la sushumna peut également provoquer une sensation d'explosion du mental parfois très déroutante. Vous pouvez sentir des odeurs agréables ou désagréables, ou entendre des hurlements et des braillements, comme si des spectres criaient. Vous pouvez aussi éprouver de la chaleur, une sensation de chair de poule, ou de la douleur dans différentes parties du corps. Vous pouvez manifester une forte fièvre, les symptômes d'une maladie courante ou un mal bizarre, que les médecins analyseront difficilement.

Avec l'activation de la sushumna, la qualité et les expériences mentales commencent à se modifier. Des états de dépression, d'anorexie et de solitude sont ressentis. L'essence intérieure devient perceptible. La matière paraît irréaliste, et le corps lui-même peut sembler n'être constitué que d'air. Ou encore, vous avez l'impression de ne pas faire partie de votre corps physique et d'être quelqu'un d'autre. En regardant les gens, les animaux et les objets de la nature, les fleurs, les arbres, les rivières et les montagnes, vous ressentez un sentiment de communion avec eux.

A ce moment, vous avez des révélations prophétiques, mais vos visions et vos prémonitions peuvent être obscures et orientées vers les événements négatifs, les périls imminents, les accidents, les désastres et les catastrophes. Pendant toute cette période, on a généralement une aversion pour le travail et on ne peut pas vraiment s'appliquer à quoi que ce soit. Il est préférable que l'aspirant soit auprès de son Guru au moment de l'éveil, afin qu'il puisse lui expliquer ce qui se passe. Le sadhaka n'opère pas

seulement une transition entre une condition mentale et une autre, il saute en fait d'un état dans un autre. Même un Maître expérimenté trouve difficile de s'occuper de ces questions, à moins que le disciple ne l'ait totalement accepté comme Guru.

Différencier les expériences

Souvenez-vous que les visions et les expériences fantastiques ne représentent pas nécessairement l'éveil de la kundalini ou même de sushumna nadi. Elles peuvent indiquer l'ouverture des chakras, ou bien n'être que l'expression de vos archétypes ou samskaras. Grâce à votre sadhana, à votre concentration et à la concentration sur votre but, vos samskaras les plus profonds trouvent une issue et s'expriment d'eux-mêmes.

Si vous essayez d'estimer la valeur de ces expériences et de celles qui accompagnent l'éveil des chakras, vous n'y trouverez aucune signification. Je vais vous donner un exemple : il y a de nombreuses années, je méditais sur les rives du Gange à Rishikesh, quand j'eus soudain une expérience très frappante. Je vis la terre se séparer en deux. Cette vision était très claire, et je m'en souviens encore aujourd'hui. Mais elle n'avait rien à voir avec la réalité, j'avais simplement vu cela, c'était une expérience d'éveil des chakras.

L'éveil de la kundalini proprement dit est un événement majeur dans la vie d'un homme. Chaque expérience est accompagnée d'une preuve indéniable, soit l'apparition de perceptions extrasensorielles, soit l'émergence d'un type particulier de génie. Vous devenez capable de transmettre aux autres une certaine philosophie ; ou bien vous parvenez à transformer les éléments physiques du corps ; ou bien vous avez une influence magnétique sur les masses, en tant que politicien, musicien ou saint.

L'éveil de la kundalini a des preuves positives, tangibles et concrètes. Sans ces confirmations, ne pensez pas que votre

kundalini est activée. Si tel est le cas, vous dépassez en fait toutes les catégories normales de la conscience mentale, et l'éventail de vos connaissances s'élargit.

Un savant franchissant les limites mentales

Le scientifique Eddington a observé les comportements des électrons, et il essaya ensuite de formuler un système, une loi. Il y réussit et trouva la loi de la détermination. Un jour, sa vision se modifia radicalement, tandis qu'il travaillait sur les électrons. Il remarqua que ceux-ci se comportaient de façon très anarchique. Il n'y avait aucune logique, aucun système, aucune hypothèse derrière leur comportement. Telle fut sa vision, et il l'appela la loi de l'indétermination.

A la question « Quelle est la loi que vous avez découverte derrière le comportement logique et mathématique des électrons ? », il répondit que c'était inexplicable. Quelqu'un l'interpella : « Comment pouvez-vous dire qu'un mouvement dans la matière ne peut pas être élucidé. Eddington répliqua : « Si vous sautez au-delà du mental, vous pourrez l'appréhender. »

Le processus de transition

La conscience de l'être humain évolue au cours de millions d'années, par un processus naturel de transition similaire à la croissance d'un bébé en enfant, puis en jeune homme, en homme mûr et en vieillard. Un enfant de cinq ans, qui se transformerait subitement en vieil homme de grande taille, avec les cheveux gris et parlant à la manière d'une personne âgée, aurait beaucoup de mal à faire face à cette situation et à relier les deux périodes de sa vie. C'est ce qui se produit généralement chez ceux qui éveillent la kundalini.

Leurs expériences sont souvent déséquilibrées et très difficiles à comprendre. Imaginez votre réaction, si vous sentiez

votre corps brûler comme s'il était dans les flammes, ou si vous perceviez en permanence un serpent ramper à l'intérieur de vous. Quelle serait votre attitude si un spectre vous apparaissait à la place de la personne que vous êtes en train de regarder. Vous penseriez que vous êtes fou ! Ce sont quelques-unes des expériences bizarres parmi celles que nous pouvons rencontrer. Cependant, l'éveil de la kundalini s'accompagne du développement de vairagya, le détachement. Et quand vairagya s'accroît, les turbulences s'apaisent, l'éveil devient paisible et la transition est douce.

Chapitre 13

Voie du kriya-yoga

Il est très difficile d'éveiller la kundalini. Vous pouvez essayer les diverses pratiques yogiques et religieuses qui se sont développées à travers les siècles. Mais celles-ci exigent beaucoup d'autodiscipline et des austérités astreignantes. Il y a tant de « faites et ne faites pas » que l'homme ordinaire trouve désagréables ! C'est pourquoi les rishis de la tradition tantrique ont élaboré une série de pratiques aisément acceptées par les aspirants, quels que soient leur style de vie, leurs habitudes, leurs croyances... Le Tantra inclut évidemment de nombreuses techniques mais parmi elles, le kriya-yoga est considéré comme le moyen le plus puissant et le mieux adapté à l'homme des temps modernes, pris au piège de ce monde.

Pendant longtemps, la connaissance de ce système de yoga ne fut révélée qu'à quelques-uns. Les exercices étaient mentionnés dans les textes tantriques sans être clairement définis, et ces pratiques n'étaient transmises que de Guru à disciple. Elles étaient conseillées aussi bien aux chefs de famille qu'aux disciples monastiques. Grâce à ces techniques, ceux-ci découvrirent rapidement que la kundalini devenait une réalité et une profonde expérience vécue.

Le but ultime du kriya-yoga est de créer une ouverture des chakras, de purifier les nadis et d'éveiller finalement la kundalini-shakti. Les kriyas servent à activer cette énergie par paliers

successifs, sans brutalité. Un éveil brusque de la kundalini donne des expériences très difficiles à diriger, et la compréhension de ce qui se passe en soi est impossible. Les techniques de kriya-yoga offrent un moyen doux, sans risque majeur, pour élargir la conscience et activer les zones en sommeil du cerveau. Ce système est aussi une méthode qui évite de s'attaquer directement au mental. Les pratiques utilisent le hatha-yoga, dont l'objectif est de contrôler le prana. Le mental et le prana étant en interaction mutuelle, le contrôle du mental s'obtient en maîtrisant le prana.

Le kriya-yoga est une approche unique

Kriya-yoga signifie « le yoga de la pratique, du mouvement ou de l'action ». A la différence des autres pratiques religieuses, mystiques ou yogiques qui nécessitent le contrôle mental, l'instruction spécifique de ce système du kriya-yoga est : « Ne vous préoccupez pas du mental ». S'il est dissipé ou si des distractions vous empêchent de vous concentrer, même une seconde, cela n'a pas d'importance. Vous devez seulement continuer vos pratiques, car elles vous permettent néanmoins d'évoluer, sans même vous confronter au mental, sans le contrôler ou essayer de l'équilibrer.

Il s'agit d'une conception de la vie spirituelle totalement révolutionnaire, que la plupart d'entre nous n'ont sans doute jamais envisagée. Quand on se convertit à une religion, quand on commence des pratiques spirituelles ou quand on rencontre des Gurus, le premier précepte est le contrôle du mental. « Vous devez penser comme ceci, ne pensez pas comme cela. Agissez comme ceci. Ne faites pas cela. Voici le bien, voilà le mal. Ne péchez pas... »

Tout le monde pense que le mental est l'obstacle le plus important dans la vie spirituelle. Mais cette opinion est totalement fautive et très dangereuse. Le mental est un pont entre l'ici

et l'au-delà. Comment pourrait-il être une barrière ? Un sot le prend pour une entrave et essaie de détruire ce pont. Quand il l'a démolì, il se demande ensuite comment il va passer de l'autre côté ! Tel est le sort ironique de beaucoup de gens. Et malheureusement, ce sont les religions, l'éthique et la moralité qui en sont responsables. Les personnes moins conditionnées par l'éthique et la morale n'ont pas de problèmes mentaux. Elles sont pleines de bonté et insouciantes.

Les voyants et les rishis qui ont promu le kriya-yoga affirment que le contrôle du mental n'est pas nécessaire. Il faut seulement continuer la pratique des kriyas et laisser son esprit faire ce qu'il veut. Avec le temps, l'évolution de la conscience permettra d'établir un état où le mental ne sera plus une gêne.

La dissipation n'est pas forcément de la responsabilité du mental. Ne le blâmez jamais pour son agitation. Les distractions peuvent être le résultat de déséquilibres hormonaux, d'une mauvaise digestion, d'un niveau insuffisant d'énergie dans le système nerveux, ou de bien d'autres choses. Ne vous considérez pas vous-même comme impur, malfaisant ou inférieur, parce que votre mental saute du coq à l'âne, entretient des pensées négatives et des penchants que vous jugez néfastes.

Tout le monde a des pensées négatives et des distractions mentales, y compris ceux qui sont charitables et pleins de compassion, les hommes paisibles et les personnes chastes et pures. De multiples facteurs peuvent être la cause d'un mental distrait. Le refouler et le rappeler sans cesse à l'ordre n'est pas la méthode pour le concentrer, c'est la voie vers l'hôpital psychiatrique. Et d'ailleurs, qui refoule et réprimande ? Y a-t-il en vous deux personnalités ou deux esprits ? Y a-t-il un mauvais mental qui continue de divaguer et un bon mental qui essaye de récupérer l'autre ? Non ! Il n'y en a qu'un seul et il ne faut pas créer de conflit en suscitant un antagonisme. Si vous faites cela, une partie se pose en dictateur et en contrôleur, une autre devient

la victime. Un abîme se développe alors entre deux aspects de votre mental et de votre personnalité, ce qui peut vous mener en très peu de temps à la schizophrénie.

Il est nécessaire de saisir parfaitement ce point de vue. En effet, l'approche du mental par nos religions, nos philosophies et nos modes de pensée n'a pas été menée avec suffisamment de méthode, de sensibilité et d'amour. Sans cesse, nous avons été incités à croire à la malveillance du mental, c'est une grave erreur. Essayez donc, s'il vous plaît, de le redéfinir et de l'aborder d'une manière scientifique.

Le mental n'est pas une matière psychologique, pas plus qu'un processus de pensée. Il est énergie. La colère, la passion, l'avidité, l'ambition, etc. sont des vagues de cette énergie. Le kriya-yoga vous aide à harnacher les forces du mental, mais n'essayez pas de les refouler sous peine de provoquer une explosion. Et plus le refoulement sera grand, plus cette explosion finale sera intense.

L'approche du kriya-yoga est très claire. Il affirme que rien ne doit être entrepris par rapport au mental. Si votre corps proteste lorsque vous gardez une posture fixe, changez-la. Si le fait de fermer les yeux provoque des réticences, gardez-les ouverts. Vous devez seulement continuer les pratiques du kriya-yoga, parce qu'elles ont un effet direct sur les processus profonds du corps, responsables de l'état de votre mental. Souvenez-vous que le corps et le mental s'influencent mutuellement.

Les techniques du kriya-yoga ne doivent pas être assimilées à des pratiques de concentration ou de méditation, leur but n'étant pas de contrôler le mental. La beauté du kriya-yoga réside dans l'unique obligation de rester détendu, et de laisser les pensées se mouvoir naturellement et spontanément. La conscience intérieure s'éveillera et avec le temps, votre mental se maintiendra focalisé.

Une voie pour tous

Comme vous le savez, chacun de nous est un aspirant de nature différente. Certains sont tamasiques, d'autres rajasiques et un très petit nombre est sattvique. Nous ne sommes évidemment pas complètement sattviques, rajasiques ou tamasiques. Un de ces caractères prédomine, bien que nous maintenions des empreintes des deux autres gunas. Un mental tamasique possède des traces de rajo guna. Quand il progresse, il conserve des restes de tamas, alors qu'il est maintenant en majorité rajasique. Des marques de sattva se développent également. En évoluant plus avant, le caractère rajasique augmente, en gardant ou non des éléments tamasiques ou sattviques. Il devient ensuite essentiellement sattvique, avec quelques traces de tamo et rajo gunas par-ci, par-là. Puis, à la cinquième étape de sa transformation, le mental est totalement sattvique, il ne manifeste alors que très rarement tamo et rajo gunas.

Ces cinq stades sont comparables aux barreaux d'une échelle, illustrant l'évolution de chitta, le mental. Le barreau inférieur représente l'inertie du mental, le second, sa dispersion, le troisième, son oscillation, le quatrième, sa concentration, et le cinquième correspond à son contrôle.

Si vous appartenez à l'une des trois premières catégories, ce qui est le cas pour la plupart d'entre nous, vous devriez pratiquer le hatha-yoga, puis le kriya-yoga. Si vous êtes dans l'une des deux dernières, vous pouvez adopter le kriya-yoga, à la suite du hatha-yoga. Ou bien vous pouvez suivre le chemin du raja-yoga ou une autre voie exigeant une concentration par la volonté. Au niveau sattvique, il est possible de s'occuper du mental par le mental, alors que cela créerait une crise dans les étapes tamasique et rajasique.

Dans le monde actuel, très peu de personnes sont sattviques. La majorité d'entre nous a un mental très agité et distrait. Se focaliser sur un objet ou un thème pendant très longtemps

semble impossible. Si vous allumez une chandelle quand le vent souffle, savez-vous ce qui arrive ? Pour la plupart des individus, la même chose se produit pendant la concentration. Les fluctuations du mental annihilent toute tentative pour focaliser l'esprit. Les pratiques du kriya-yoga furent justement conçues pour ces personnes inaptes à contrôler, à concentrer ou à stabiliser leur mental. Elles sont aussi destinées à tous ceux qui sont incapables de garder longtemps une posture assise.

Que vous soyez sattvique, rajasique ou tamasique, vous devez d'abord adopter les pratiques du hatha-yoga. Un individu tamasique doit faire du hatha-yoga pour éveiller son corps, son mental et sa personnalité. Quelqu'un qui est rajasique en a besoin pour équilibrer les énergies solaire et lunaire dans son corps et son mental. Et une personne qui est de tempérament sattvique l'utilise pour éveiller la kundalini. Le hatha-yoga est nécessaire à tout le monde. Après avoir pratiqué sérieusement les asanas, le pranayama, les mudras et les bandhas pendant deux ans ou plus, vous êtes mûr pour le kriya-yoga, le hatha-yoga en étant le fondement.

Les pratiques

Il existe de nombreuses pratiques de kriya-yoga, mais une combinaison de vingt kriyas est retenue pour son importance et sa puissance. Les vingt pratiques sont divisées en deux catégories. Un groupe constitué des neuf premiers exercices doit être fait les yeux ouverts et l'autre, qui en comprend onze, nécessite de fermer les yeux. Dans le premier ensemble de pratiques, l'instruction centrale est de ne pas fermer les yeux, même si vous sentez une détente profonde et une inclination à rentrer à l'intérieur. Vous pouvez cligner des paupières, vous reposer ou arrêter les pratiques pendant une minute, mais chaque exercice doit être fait les yeux ouverts. C'est une recommandation très importante dans le travail du kriya-yoga.

La première pratique du kriya-yoga s'appelle vipareeta karani mudra. Vipareeta signifie inverse, karani signifie action ; vipareeta karani mudra est donc une méthode pour créer une action inverse. La Hatha-yoga Pradipika et les textes tantriques donnent une très belle formulation de cette action inverse : « Le nectar émane de la lune. Quand le soleil consume le nectar, le yogi devient vieux. Son corps se délabre et il meurt. Par conséquent, le yogi doit essayer d'inverser le processus par une pratique constante. Le nectar qui coule de la lune (bindu visarga) vers le soleil (manipura chakra) doit être renvoyé en arrière, vers les centres supérieurs. » Qu'arrive-t-il alors ? La Hatha-yoga Pradipika continue : « Si vous êtes capable de renverser le flot d'amrit ou nectar, celui-ci ne sera plus consommé par le soleil. Il sera assimilé par votre corps purifié. »

Lorsque votre corps a été purifié par le hatha-yoga, le pranayama et un bon régime alimentaire, il assimile ce nectar, ce qui vous permet d'expérimenter un état mental supérieur. Quand le nectar retourne à sa source dans les centres supérieurs du cerveau et n'est pas consommé par le soleil, vous commencez à éprouver une sensation de calme et de sérénité. Même si votre esprit était jusqu'à présent distrait, confus, vagabond et irrésolu, toutes ces activités s'achèvent soudainement. Vous éprouvez alors une clarté complète. Vos yeux sont ouverts, vous entendez des sons, vous voyez ce qui se passe autour de vous, mais le mental ne bouge plus. Il vous semble que le temps, l'espace et l'objet n'existent plus et que tout l'univers a cessé de fonctionner.

L'affirmation ou l'hypothèse principale présente ici est qu'il est possible d'influencer les structures du corps et de créer un changement dans les énergies. En suscitant des modifications dans les sécrétions physiques, en altérant les proportions chimiques et les doses énergétiques dans le corps, vous engendrez un effet sur le mental. On peut appeler celui-ci shanti,

dharana, dhyana ou samadhi. L'état le plus élevé peut être atteint, même si votre mental manque totalement de discipline, et même si vous ne pouvez pas le contrôler, ne serait-ce qu'une seconde. Pour cela, vous devez être capable de créer la juste proportion de sécrétions dans les différentes parties du corps et de l'esprit.

Savez-vous ce qui se passe en prenant une dose de ganja, la marijuana ? Avalez quelques bouffées et regardez ce qui arrive à votre mental. Il ralentit et les ondes cérébrales passent de thêta à bêta, d'alpha à delta. Vous ressentez soudain calme et tranquillité. Qu'est-il advenu à votre mental ? Vous ne vous êtes pas battu avec lui. Je ne prône pas l'utilisation de la ganja, je vous donne juste une illustration très grossière de la façon dont le kriya-yoga agit sur le mental. En prenant de la ganja ou une autre drogue hallucinogène, les propriétés chimiques du corps grossier changent. Le cœur ralentit, le rythme respiratoire et les ondes cérébrales se modifient, le mental devient calme et silencieux. Ne serait-il pas possible d'arriver à ce résultat à l'aide du kriya-yoga ? Bien sûr que si, c'est exactement ce qui est accompli par le kriya-yoga.

Les diverses pratiques du kriya-yoga, particulièrement vipareeta karani mudra, amrit pan, khechari mudra, moola bandha, maha mudra, maha bheda mudra, etc. régularisent le système nerveux. Elles harmonisent les forces praniques dans le corps et équilibrent la quantité et les effets des ions positifs et négatifs. De plus, elles vous aident à atteindre un état de paix et de tranquillité sans vous battre avec votre mental, sans l'injurier et lui donner des coups. C'est le résultat de la circulation de certaines substances chimiques naturelles et inutilisées du corps. Amrit est l'un de ces produits, et par la pratique connue sous le nom de khechari mudra, il est possible de le faire circuler.

Khechari mudra

Khechari mudra est une technique simple mais très importante, utilisée dans la plupart des pratiques de kriya-yoga. Il faut replier la langue vers l'arrière et la placer contre la voûte du palais. Avec le temps, la langue s'étire, et il devient possible de l'insérer dans l'orifice nasal. Certaines glandes reliées au passage crânien et à bindu visarga sont alors stimulées. Il en résulte que l'amrit ou nectar commence à s'écouler. Quand l'amrit est libéré, vous éprouvez une sorte d'euphorie et d'intoxication.

Cela peut prendre quelques années pour parfaire khechari mudra et stimuler le flot de l'amrit, mais cela en vaut vraiment la peine. Quand vous êtes assis pour méditer, l'esprit est parfaitement tranquille, il ne peut plus bouger, vous ne pouvez pas penser. Vous expérimentez shoonyata, le vide total. Si vous pratiquez un mantra, vous sentez que quelqu'un d'autre fait la pratique, et vous n'êtes que le témoin. Cette expérience est très importante car elle vous permet d'être simultanément en contact avec la réalité extérieure et le vécu intérieur. Vous restez totalement conscient de vous-même. Vous atteignez un état où vous avez en même temps la perception du domaine mental, des sens et des objets, et celle du monde intérieur rempli de paix, de tranquillité et de détente. Quand le système nerveux est en parfaite harmonie, le fonctionnement coronarien est en sommeil, la température du corps est basse, et les ondes alpha prédominent dans le cerveau. Comment le mental pourrait-il bouger ? Telle est la philosophie du kriya-yoga.

L'aptitude pour le kriya-yoga

Vous êtes sans aucun doute prêt pour le kriya-yoga, quand vous avez réalisé la concentration et la paix intérieure par vos exercices de yoga. Si vous possédez la faculté de maintenir longtemps une tranquillité totale du corps, du mental et de

l'esprit, vous avez suffisamment de maturité pour aborder le kriya-yoga. Mais parallèlement, vous devez aussi sentir que quelque chose de plus est à réaliser.

La paix du mental, la détente et une compréhension juste sont les fruits de la vie spirituelle. Cependant, ce progrès n'est pas une fin en soi. L'intention finale du yoga est de modifier la qualité de l'expérience, de changer la nature du mental et de ses perceptions. Le but que l'Homme poursuit dans le yoga a trait à l'élargissement du mental et à la libération de l'énergie. C'est aussi l'essence fondamentale du Tantra et l'objectif ultime du kriya-yoga.

Chapitre 14

Vama Marga et éveil de la Kundalini

La vie sexuelle a toujours été un problème pour l'espèce humaine. Depuis le début de l'humanité, l'énergie primordiale a été mal interprétée, les directeurs religieux et les moralistes l'ont dénigrée. La vie sexuelle a néanmoins continué, non parce que l'Homme la respecte mais parce qu'il en a besoin. Il peut éventuellement y renoncer, il lui est toutefois impossible de l'effacer mentalement, parce que l'impulsion sexuelle est l'une des plus puissantes.

Cette conception ordinaire de la vie sexuelle n'a pas de valeur dans le contexte du Yoga et du Tantra. Elle est définitivement considérée comme non scientifique et incorrecte. Une telle définition a créé des sociétés et des nations d'hypocrites. Elle a mené des milliers de jeunes gens à l'internement en hôpital psychiatrique. Quand vous désirez une chose que vous pensez mauvaise, de nombreux sentiments de culpabilité en résultent. Ainsi naît le syndrome schizophrénique, et chacun de nous possède des tendances plus ou moins développées de schizophrénie.

Les yogis ont donc essayé de donner une direction correcte au besoin sexuel. Le yoga évite d'interférer dans ce domaine. La vie sexuelle normale n'est ni pour ni contre la spiritualité. Si

vous pratiquez le yoga et maîtrisez certaines techniques, elle peut cependant servir la démarche intérieure. Bien sûr, une vie de célibat est aussi une aide.

Le Tantra de la main gauche

La science du Tantra contient deux branches principales, connues sous le nom de vama marga et dakshina marga. Vama marga est la voie de gauche, qui combine la vie sexuelle avec les techniques yogiques, afin de faire exploser les centres d'énergie en sommeil. Dakshina marga est la voie de droite, incluant les pratiques du yoga, à l'exclusion de l'activité sexuelle. Le chemin le plus largement suivi était jusqu'à présent dakshina marga, à cause des barrières existant dans la sexualité. Ces entraves sont aujourd'hui rapidement levées. De nombreux chercheurs dans le monde entier souhaitent suivre la voie de vama marga, qui utilise la vie sexuelle pour le développement spirituel.

Le Tantra explique que la vie sexuelle suit trois objectifs : certains veulent procréer, d'autres cherchent le plaisir, alors que le yogi tantrique la pratique en vue du samadhi. Celui-ci ne conserve aucune idée négative au sujet de l'acte sexuel, qui fait partie de sa sadhana. Mais il sait aussi que pour servir des buts spirituels, cet acte sexuel doit être maintenu plus longtemps. Tout s'arrête généralement avant que l'on soit capable d'approfondir l'expérience. Grâce à la maîtrise de certaines techniques, celle-ci peut pourtant devenir continue, y compris dans la vie quotidienne. Les centres inactifs du cerveau sont alors éveillés et commencent à fonctionner en permanence.

Le principe d'énergie

D'après l'hypothèse de vama marga, l'éveil de la kundalini est réalisable dans la relation sexuelle entre homme et femme. Le concept sous-jacent suit les mêmes principes que le processus de fission et de fusion décrit par la physique moderne. L'homme et

la femme représentent les énergies positive et négative. Au niveau mental, ils représentent le temps et l'espace. Ces deux forces se tiennent en général aux pôles opposés. Néanmoins, elles se déplacent de leur position polaire vers le centre au cours de la relation sexuelle. Quand elles entrent en contact dans le noyau ou point central, une explosion se produit, et la matière devient manifeste. Ceci est le thème fondamental de l'initiation tantrique.

L'événement naturel qui se produit entre un homme et une femme est considéré comme l'explosion du centre d'énergie. Au sein de chaque atome vivant, l'union des pôles positif et négatif engendre la création, et dans le même temps, cette fusion est aussi la source de l'illumination. Ce qui se produit au moment de l'union sexuelle nous donne un aperçu de l'expérience supérieure.

Ce sujet a été minutieusement exposé par tous les anciens textes tantriques. En réalité, le processus permettant de diriger la force vers les centres supérieurs est plus important que les ondes d'énergies créées au cours de l'union. Tout le monde connaît la manière de susciter cette énergie, mais personne ne sait comment la canaliser vers les centres supérieurs. En fait, très peu de personnes comprennent cet événement naturel de façon complète et positive, bien qu'il soit expérimenté par la quasi-totalité des êtres humains. Si l'expérience conjugale, qui est généralement très courte, pouvait être prolongée pendant un certain temps, l'illumination prendrait alors place.

Les éléments mis en contact lors du processus d'union sont appelés Shiva et Shakti. Shiva incarne Purusha ou la conscience, et Shakti représente Prakriti ou l'énergie. La Shakti est présente sous différentes formes dans toute la création. L'énergie, qu'elle soit spirituelle ou matérielle, est connue comme Shakti. Lorsque l'énergie se dirige vers l'extérieur, elle est matérielle ; quand elle est orientée vers le haut, elle devient spirituelle. Si elle est vécue

dans une perspective correcte, l'union entre un homme et une femme a donc une influence considérable sur le développement de la conscience spirituelle.

Retenir le bindu

Bindu signifie un point ou une goutte. Le bindu est considéré dans le Tantra comme le noyau ou la demeure de la matière, le point de départ de la manifestation. La source de bindu se trouve en réalité dans les centres supérieurs du cerveau. Mais du fait du développement des émotions et des passions, bindu tombe dans la région inférieure, où il est transformé en sperme et en ovule. Au niveau supérieur, bindu est un point. Au niveau inférieur, il est une goutte de liquide qui s'écoule lors de l'orgasme masculin ou féminin.

Le Tantra affirme que la conservation du bindu est absolument nécessaire pour deux raisons. Tout d'abord, le processus de régénération ne peut s'effectuer qu'avec l'aide de bindu. Ensuite, toutes les expériences spirituelles se produisent lors d'une explosion du bindu. De cette explosion, il peut résulter une création sous forme de pensée ou d'autre chose. Par conséquent, le Tantra recommande certaines pratiques permettant au partenaire masculin d'arrêter l'éjaculation et de retenir le bindu.

Le Tantra affirme que l'éjaculation ne doit pas avoir lieu. Il faut apprendre à la stopper. A cet effet, le partenaire masculin doit parfaire les pratiques de vajroli mudra, moola bandha et uddiyana bandha. La pratique de ces trois kriyas permet d'arrêter complètement l'éjaculation à n'importe quel moment.

L'acte sexuel ne trouve son apogée qu'au stade d'éclatement de l'énergie. L'expérience ne peut avoir lieu que si la force explose. Mais celle-ci doit être maintenue afin de conserver un degré élevé d'énergie. L'éjaculation ne se produit que s'il y a

chute de puissance. L'éjaculation doit donc être éliminée, non pour préserver le sperme, mais pour éviter une diminution du niveau énergétique.

Certains kriyas du hatha-yoga doivent être maîtrisés, afin de pousser cette énergie vers le haut, dans la colonne vertébrale. L'expérience qui se déroule parallèlement doit être vécue dans les centres supérieurs, ce qui n'est possible qu'en la prolongeant et en la maintenant. Aussi longtemps que l'expérience se poursuit, elle peut être dirigée vers les centres supérieurs. Mais dès que le niveau d'énergie baisse, l'éjaculation se produit inévitablement.

L'éjaculation diminue la température du corps et le système nerveux subit en même temps une dépression. Cette dépression des systèmes nerveux sympathique et parasympathique affecte le cerveau. C'est la cause de beaucoup de problèmes mentaux. La rétention du sperme sans aucune éjaculation maintient l'énergie dans le système nerveux et permet une stabilité de la température dans le corps entier. De plus, vous êtes libéré des sentiments de perte, de dépression, de frustration et de culpabilité. La rétention aidera également à accroître la fréquence de l'acte sexuel, ce qui est préférable pour les deux partenaires. L'acte sexuel n'a pas à créer de faiblesse ou à dissiper l'énergie ; il peut au contraire devenir un moyen pour la faire exploser. Il est donc important de ne pas sous-estimer l'importance de la conservation du bindu.

Certains exercices du hatha-yoga doivent être pratiqués pour arriver à ce résultat. Commencez par des asanas telles que paschimottanasana, shalabhasana, vajrasana, supta vajrasana et siddhasana. Elles sont bénéfiques parce qu'elles installent une contraction automatique des centres inférieurs. Sirshasana est également importante car elle ventile le cerveau, ce qui assainit toutes nos expériences personnelles. Après avoir maîtrisé ces postures, apprenez shambhavi mudra, afin de maintenir une

concentration stable dans bhrumadhya. Puis, pratiquez simultanément vajroli mudra, moola bandha et uddiyana bandha en kumbhaka. La pratique de kumbhaka est requise pour retenir l'éjaculation. L'arrêt du souffle et la rétention du bindu vont de pair. La perte de kumbhaka équivaut à la perte du bindu et inversement.

Lorsque vous maintenez l'expérience pendant kumbhaka, vous devez être capable de diriger celle-ci vers les centres supérieurs. Si vous arrivez à créer un archétype de cette expérience, sous la forme d'un serpent ou d'une continuité lumineuse par exemple, le résultat sera alors fantastique. Dans la vie spirituelle, il faut donc préserver le bindu à tout prix.

L'expérience chez la femme

Chez la femme, le point de concentration est situé dans mooladhara chakra, juste derrière le col de l'utérus. C'est l'endroit où l'espace et le temps s'unissent et engendrent une explosion. Cette expérience est appelée orgasme dans le langage ordinaire, et éveil dans le Tantra. Afin de maintenir sa continuité, une intensification de l'énergie doit être provoquée dans le bindu ou point particulier. Cela n'a pas lieu habituellement, parce que l'explosion entraîne une dispersion de la force à travers le corps, par l'intermédiaire du sexe. Pour éviter cela, la femme doit être capable de maintenir son mental parfaitement concentré sur ce point particulier. Cela se fait grâce à la pratique de sahajoli, qui est en réalité la concentration sur le bindu. Mais cet exercice s'avère très difficile, aussi doit-on adopter pendant longtemps la version physique de sahajoli, qui est la contraction des muscles du vagin et de l'utérus.

Si la technique d'uddiyana bandha était enseignée aux jeunes filles dès leur plus jeune âge, elles maîtriseraient progressivement sahajoli d'une façon naturelle. Uddiyana bandha est toujours exécuté en rétention poumons vides. Il est important de

pouvoir le réaliser dans n'importe quelle position. L'exercice se fait habituellement en siddha yoni asana, mais on doit être capable de l'exécuter aussi en vajrasana ou dans la posture du corbeau. Quand vous effectuez uddiyana bandha, les deux autres bandhas, jalandhara et moola bandhas, se produisent spontanément.

Des années de cette pratique créent une sensation aiguë de concentration sur l'endroit physique précis. Cette concentration devrait être de nature essentiellement mentale. Mais comme il est impossible de la faire mentalement, on commence par une approche physique. Une femme qui est capable de se concentrer et de maintenir la continuité de l'expérience éveille son énergie à un haut niveau.

Selon le Tantra, l'orgasme peut avoir lieu dans deux zones différentes. L'une d'elle est la zone nerveuse et pour la majorité des femmes, c'est celle-ci qui intervient dans l'expérience ordinaire. L'autre est dans mooladhara chakra. Quand on pratique sahajoli pendant maithuna, l'acte d'union sexuelle, mooladhara chakra s'éveille et l'orgasme tantrique ou spirituel prend place.

Quand la femme yogi est capable de pratiquer sahajoli pendant cinq à quinze minutes environ, l'orgasme tantrique est prolongé pour le même laps de temps. Grâce au maintien de cette expérience, le flux d'énergie se trouve inversé. La circulation du sang et les influx sympathique et parasympathique se dirigent vers le haut. A ce moment, la femme transcende la conscience normale et voit la lumière. C'est ainsi qu'elle entre dans l'état profond de dhyana. Si elle est incapable de pratiquer sahajoli, elle ne peut pas retenir les impulsions nécessaires à l'orgasme tantrique. Elle vit alors l'orgasme nerveux, qui est transitoire et débouche sur l'insatisfaction et l'épuisement, souvent cause d'hystérie et de dépression chez la femme.

Sahajoli est donc un exercice primordial pour les femmes. Il se produit naturellement dans uddiyana, nauli, naukasana, vajrasana, et siddha yoni asana.

La pratique d'amaroli est également très intéressante pour les femmes mariées. Le mot amaroli signifie immortel et de nombreuses maladies sont éliminées par cette technique. Son accomplissement sur une période prolongée produit aussi une hormone importante, connue sous le nom de prostaglandine, qui détruit les ovules et permet la contraception.

Le Guru tantrique

Sur le plan de la création, Shakti est la force de manifestation, Shiva restant témoin de la totalité du jeu. De la même façon, le Tantra attribue à la femme le statut de Guru et à l'homme celui de disciple. Cette tradition est en réalité transmise de la femme à l'homme, et dans la pratique tantrique, c'est la femme qui initie. Ce n'est que par son pouvoir que l'acte de maithuna peut prendre place. Tous les préliminaires sont accomplis par elle. Elle pose la marque sur le front de l'homme et lui indique l'endroit où méditer. Dans la relation ordinaire, l'homme a le rôle agressif et la femme participe. Dans le Tantra au contraire, les rôles sont inversés, la femme devient l'opérateur, et l'homme est son médium. Elle doit être capable de l'éveiller, elle doit ensuite créer le bindu au bon moment, afin que son partenaire arrive à pratiquer vajroli. Si l'homme perd son bindu, cela signifie que la femme n'a pas réussi à s'acquitter convenablement de sa tâche.

Le Tantra explique que Shiva est impuissant sans la Shakti. Shakti est la prêtresse. L'homme doit donc avoir une attitude absolument tantrique envers la femme lors de la pratique de vama marga. Il ne peut pas se comporter avec elle comme les hommes le font généralement avec les autres femmes. Habituellement, un homme éprouve de la passion quand il regarde une femme, mais cela ne doit pas se produire pendant

maithuna. Il doit voir en elle la Mère divine, Devi, et l'approcher avec une attitude dépourvue de convoitise, plein de dévotion et de soumission.

Selon la conception tantrique, les femmes ont plus de qualités spirituelles, et il serait sage de leur permettre d'assumer des situations sociales plus élevées. Il régnerait ainsi plus de beauté, de compassion, d'amour et de compréhension dans les différentes sphères de la vie. Ce dont il est question ici n'est pas une confrontation de la société patriarcale et de la société matriarcale. Nous parlons du Tantra, et plus particulièrement du Tantra de la main gauche.

Une voie pour les yogis, pas pour les jouisseurs

La pratique de maithuna est considérée par le Tantra comme le moyen le plus aisé pour éveiller la sushumna, parce qu'elle met en œuvre un acte auquel la majorité d'entre nous est déjà habituée. Mais à franchement parler, très peu de personnes sont préparées pour cette voie. La relation sexuelle ordinaire n'est pas maithuna. Même si l'acte physique semble le même, l'arrière-plan est complètement différent.

La relation entre homme et femme inclut par exemple dépendance et possessivité. Le Tantra au contraire suppose que chaque partenaire est indépendant, entier en lui-même. Une autre difficulté dans la sadhana tantrique est de cultiver une attitude dépourvue de passion. L'homme doit devenir virtuellement brahmacharya, afin de débarrasser son mental et ses émotions des pensées sexuelles et de la passion qui surviennent normalement en présence d'une femme.

Les deux partenaires doivent être absolument purifiés et sous contrôle, intérieurement et extérieurement, avant de pratiquer maithuna. Les gens ordinaires ont du mal à comprendre cela. Que le but en soit la procréation ou le plaisir, la relation sexuelle est le plus souvent le résultat de la passion et de l'attraction

physique ou émotionnelle. Il faut être purifié pour que ces besoins instinctifs disparaissent. C'est pourquoi la tradition préconise d'emprunter la voie de dakshina marga pendant de nombreuses années, avant d'entrer dans celle de vama marga. La relation de maithuna n'est plus alors destinée à la gratification physique. Le but est limpide, l'éveil de sushumna, la montée énergétique de la kundalini à partir de mooladhara chakra, et l'explosion des zones inconscientes du cerveau.

Si l'objectif n'est pas clair, vous ne pourrez pas faire face à l'éveil de la sushumna au cours de la pratique des kriyas. Votre tête s'échauffera, et vous serez incapable de contrôler la passion et l'excitation car vous n'aurez pas tranquilisé votre cerveau. Je pense par conséquent que seuls les adeptes en yoga sont qualifiés pour vama marga. Cette voie n'est pas à suivre aveuglément, comme un moyen de complaisance envers soi-même. Elle est destinée aux sadhakas, chefs de famille mûrs et sérieux, dont l'évolution est suffisante, et qui ont déjà pratiqué une sadhana pour activer leur potentiel énergétique et atteindre le samadhi. Elle doit être utilisée comme un véhicule pour l'éveil, sous peine de devenir une route vers la chute.

Les Chakras

Chapitre 15

Introduction aux chakras

Parler des chakras n'est pas chose facile. De nombreux scientifiques et philosophes sont confrontés à une grande difficulté, quand il s'agit d'accepter ou d'expliquer leur existence. Ils ne savent pas si les chakras se trouvent dans le corps physique ou dans le corps subtil. En admettant qu'ils se trouvent dans le corps physique, où sont-ils ? Et évidemment, le corps subtil ne fait l'objet d'aucune étude de la part de la science anatomique moderne.

Avant, les médecins et les scientifiques avaient coutume de me demander : « Nous avons assisté à de nombreuses opérations, pourquoi n'avons-nous jamais vu les chakras ? » A l'époque, la seule réponse que je pouvais leur donner était : « Pouvez-vous me montrer les ondes sonores d'un transistor ? J'ai ouvert des postes radios mais je n'y ai jamais trouvé la BBC ! » Cela répondait à leur question, sans les satisfaire vraiment. Les scientifiques veulent une explication scientifique et pour en obtenir, de nouveaux domaines de recherche ont été développés.

Un éminent chercheur japonais, le docteur Hiroshi Motoyama a inventé des appareils dont la sensibilité permet de doser l'énergie vitale du corps. L'un de ces appareils mesure le fonctionnement des nadis et des organes corporels correspondants. Il est maintenant utilisé dans certains hôpitaux japonais

pour diagnostiquer les tendances morbides, avant que celles-ci ne se manifestent. Une autre invention appelée appareil à chakra permet d'enregistrer les impulsions provenant des centres psychiques dans la moelle épinière. Grâce à cette machine, il est possible d'évaluer les flux spécifiques provenant de ces zones, notamment chez des individus ayant pratiqué le yoga depuis plusieurs années, et ayant éveillé leurs facultés psychiques. Prenons l'exemple d'un sujet qui pratique du pranayama avec kumbhakas, les rétentions de souffle. Ces rétentions sont faites en associant maha bandha, qui combine la contraction du périnée, celle de l'abdomen et la compression de la thyroïde. L'appareil détecte alors des modifications dans les impulsions provenant des centres psychiques correspondants. Cette recherche montre qu'à l'évidence, l'énergie est activée par les pratiques de yoga. Néanmoins, de nombreuses études restent à faire, pour fournir davantage d'explications scientifiques.

Il existe de multiples analyses divergentes dans la science des chakras elle-même. Les désaccords subsistent, bien qu'ils soient mineurs. Les penseurs du mouvement théosophique et leurs prédécesseurs ont leur propre interprétation sur les chakras, leurs emplacements, leurs couleurs... Les rosicruciens et d'autres écoles ont présenté des hypothèses très différentes et les textes tantriques proposent des concepts qui diffèrent radicalement.

La perception des chakras

Les chakras, la kundalini et le mental possèdent des aspects subtils à tous les niveaux de vibration. Cette matière est extrêmement complexe, et la prise de conscience ne peut se faire que d'une façon très personnelle. Même alors, ces questions occultes sont perçues selon différents points de vue. L'expérience des chakras, si elle existe, est notamment colorée selon les tendances particulières de chacun. Certaines personnes se focalisent sur leurs aspects mystiques les plus subtils, d'autres sur leur énergie

et leur manifestation pranique. Certains perçoivent leur réalité fonctionnelle, et d'autres observent leurs effets psychologiques, ou encore leurs relations avec le corps physique. Tous ces aspects sont généralement corrects, et quand les divers spécialistes se rencontrent, ils s'aperçoivent qu'ils parlent de la même chose, en utilisant des éclairages différents. Si nous observons un homme avec des jumelles, il paraît grand. Si nous le regardons avec notre vision ordinaire, il aura sa taille normale. Si nous l'examinons aux rayons X, nous verrons son squelette, et si nous utilisons la gastroscopie, nous verrons l'intérieur de son estomac. Il s'agit du même homme sous différents points de vue.

Ainsi, le mystique ou le yogi décrira les chakras de façon spirituelle ou symbolique. Le chirurgien les verra comme des réseaux de fibres nerveuses formant ce qu'il appelle les plexus. Et le clairvoyant, lui, analysera leurs manifestations d'énergie sous un angle différent. Des divergences peuvent exister entre ces personnes mais en fait, ils voient la même réalité sous de multiples aspects. Ces désaccords essentiellement sémantiques proviennent des divergences existant dans la culture, l'éducation et la compréhension personnelle. Ce problème se retrouve chaque fois que les hommes tentent de communiquer une idée ou une expérience avec des mots.

Mes descriptions des chakras se réfèrent tout à la fois à ma propre expérience et au concept tantrique, pour lequel j'éprouve beaucoup de respect. Au lieu d'essayer de comprendre les chakras à travers les descriptions orales ou écrites d'autres personnes, il est préférable de les expérimenter soi-même et d'acquérir sa propre connaissance. Le Tantra est une science plus pragmatique qu'intellectuelle, et seule la pratique conduit à une expérience véritable et une compréhension réelle.

La symbolique des chakras

Pour pratiquer le kundalini-yoga ou le kriya-yoga, il est nécessaire de connaître les couleurs et les symboles, qui sont vraiment admirables et font partie intégrante de l'éveil des chakras. Ceux-ci ont chacun une couleur, un mantra, une localisation particulière et une gamme d'expériences.

Les différentes écoles ésotériques et les systèmes spirituels emploient des symboles variés pour représenter les chakras. Le Tantra et le Yoga les décrivent par des fleurs de lotus. En tant que symbole, le lotus est très riche de sens. L'être humain passe par trois stades spirituels distincts, correspondant aux trois niveaux d'existence. Ce sont l'ignorance, l'aspiration accompagnée des efforts indispensables, et l'illumination. Le lotus vit également dans trois milieux différents, la boue, l'eau et l'air. Il germe dans la boue, qui équivaut à l'ignorance. Il grandit dans l'eau en s'efforçant d'atteindre la surface, illustrant ainsi les efforts et l'aspiration. Il parvient finalement à l'air et à la lumière directe du soleil, ce qui représente l'illumination. Le lotus symbolise ainsi la croissance de l'être, de l'état de conscience le plus bas à la réalisation la plus élevée. La croissance du lotus s'achève par la formation d'une belle fleur, et la quête spirituelle de l'Homme culmine dans l'éveil et l'épanouissement de son potentiel.

Chaque chakra est donc visualisé sous la forme d'une fleur de lotus, avec une couleur et un nombre spécifique de pétales :

1. Mooladhara, lotus rouge foncé avec quatre pétales ;
2. Swadhisthana, lotus rouge vermillon avec six pétales ;
3. Manipura, lotus jaune lumineux avec dix pétales ;
4. Anahata, lotus bleu avec douze pétales ;
5. Vishuddhi, lotus violet avec seize pétales ;
6. Ajna, lotus gris argenté avec deux pétales ;
7. Sahasrara, lotus rouge ou multicolore avec mille pétales.

Six éléments sont combinés dans chacun des chakras :

1. la couleur,
2. les pétales de la fleur de lotus,
3. le yantra ou forme géométrique,
4. le beeja mantra,
5. l'emblème animal,
6. le symbole supérieur ou divin.

Les animaux représentent notre évolution antérieure et nos instincts. Les êtres divins évoquent la conscience supérieure.

Mon exposé affirme qu'un chakra est d'une couleur particulière. Mais si, grâce à vos capacités de bon yogi, une autre couleur vous apparaît lors de la concentration sur ce centre, celle-ci représente la vérité pour vous. Vos expériences sont aussi valables que les miennes ! Une chose reste cependant certaine : quand vous montez de chakra en chakra, les fréquences des couleurs augmentent en puissance et en finesse.

Le kshetram des chakras

Dans plusieurs pratiques de kundalini-yoga, il est demandé de se concentrer ou de focaliser son attention sur les points d'activation des chakras dans la colonne vertébrale. Mais souvent, les gens trouvent plus facile de se concentrer sur le kshetram du chakra, situé dans la partie antérieure du corps. Les kshetrams des chakras sont spécialement utilisés dans de nombreux exercices du kriya-yoga. Ils peuvent se définir comme une réflexion des points d'activation originels. La concentration de l'attention à ces endroits génère une sensation, qui est conduite au chakra par les nerfs et remonte ensuite jusqu'au cerveau.

Mooladhara n'a pas de kshetram mais swadhisthana, manipura, anahata, vishuddhi et ajna ont des contreparties physiques situées à la même hauteur, sur la surface antérieure du corps. Swadhisthana kshetram se situe au niveau de l'os du

pubis, dans la partie frontale du corps, juste au-dessus des organes génitaux. Manipura kshetram est localisé dans le nombril. Anahata kshetram se trouve dans le cœur. Vishuddhi kshetram est dans le creux de la gorge, près de la glande thyroïde. Ajna kshetram s'appelle bhrumadhya, le point entre les sourcils.

Les granthis

Les trois granthis, noeuds psychiques présents dans le corps physique, sont des obstacles sur le chemin de la kundalini éveillée. Ils s'appellent Brahma, Vishnu et Rudra. Ils concrétisent chacun un niveau de conscience, où le pouvoir de maya, l'ignorance et l'attachement aux choses matérielles est particulièrement fort. Tous les aspirants doivent transcender ces limitations pour ouvrir un passage lumineux à la kundalini ascendante.

Brahma-granthi agit dans la région de mooladhara chakra. Il engendre l'attachement aux plaisirs physiques, l'engouement pour les objets matériels et l'excès d'égoïsme. Il est également responsable du pouvoir de séduction de tamas, tendance vers la négativité, la léthargie et l'ignorance.

Vishnu-granthi opère dans la région d'anahata chakra. Il est associé aux visions psychiques et à l'esclavage engendré par l'attachement aux émotions et aux personnes. Il est relié à rajas, la tendance à la passion, à l'ambition et à l'affirmation de soi.

Rudra-granthi est situé dans la région d'ajna chakra. Il recouvre le concept que l'on a de soi-même en tant qu'individu et l'attachement aux siddhis, les phénomènes psychiques. Il faut soumettre le sens de l'ego individuel et transcender la dualité pour progresser dans la voie spirituelle.

Les chakras sont des centres de conversion

Les chakras ne sont pas seulement des centres de commande, ils constituent aussi des points d'échange entre les dimensions

physique, astrale et causale. Ils transforment notamment l'énergie subtile des plans astral et causal en force utilisable par le corps physique. Ce phénomène peut être constaté chez les yogis qui se font enterrer pendant une longue période. C'est l'activation de vishuddhi chakra qui leur permet de contrôler la faim et la soif. Ils peuvent ainsi subsister et rester vivants grâce à une forme subtile d'énergie, l'amrit ou nectar.

Il existe une réalité plus admirable encore : les chakras ont la capacité de transformer la force physique en énergie subtile. Et cette force physique peut aussi être convertie en énergie mentale au sein de la dimension physique.

Les chakras sont donc des intermédiaires qui assurent le transfert d'énergie entre deux dimensions voisines de l'être. Ils facilitent aussi la conversion de l'énergie entre le corps et le mental. Quand les chakras sont éveillés et activés, l'être humain prend non seulement conscience des domaines supérieurs de l'existence, mais il acquiert aussi le pouvoir de pénétrer dans ces sphères. En retour, il alimente et anime les dimensions inférieures.

Chapitre 16

Evolution à travers les chakras

Toute forme de vie est évolutive, et l'être humain ne fait pas exception. L'évolution que nous subissons sans cesse, en tant qu'individu et en tant qu'espèce, est un voyage à travers les différents chakras. Mooladhara est le chakra de base, l'assise sur laquelle nous bâtissons notre transformation, et sahasrara en est l'achèvement. Pendant la progression vers sahasrara, les expériences extérieures proviennent de notre mode de vie. Quant aux expériences intérieures, elles surviennent au cours de la méditation, parallèlement à l'éveil des centres et des différentes capacités du système nerveux. Elles se manifestent lorsque l'énergie circule à travers les nadis du corps psychique à une fréquence et une intensité plus élevées.

Mooladhara est le premier centre de l'incarnation humaine, et il est le chakra le plus haut que les animaux puissent atteindre, le sahasrara du règne animal. Les chakras supérieurs à mooladhara n'existent pas dans la physiologie psychique des animaux. Leur système nerveux reflète cette déficience relative.

D'autres chakras, situés en dessous de mooladhara, représentent l'évolution du monde animal. Ils concernent uniquement la conscience sensorielle, à l'exclusion de la conscience mentale. Lorsque la conscience évoluait à travers ces chakras, le mental ne fonctionnait qu'à travers les sens. Il n'y avait pas de

conscience individuelle, pas d'ego ; ceux-ci ont pris naissance avec mooladhara. Ces centres inférieurs ne sont plus en fonction, parce que nous les avons transcendés.

Les chakras inférieurs, ainsi que les nadis, sont situés dans les pattes des animaux. Les nadis circulent vers leur point de jonction localisé dans mooladhara chakra, tout comme les nadis du corps humain se rejoignent à ajna chakra. Les noms des chakras inférieurs sont atala, vitala, sutala, talatala, rasatala, mahatala et patala. Patala est le plus bas des chakras du règne animal, il est comparable à mooladhara dans le corps humain. La dimension correspondante est l'obscurité totale, dans laquelle la nature n'agit pas. A ce stade, la matière reste complètement statique et endormie.

Au-dessus de sahasrara, existent également d'autres chakras qui représentent la conscience divine supérieure. Ainsi, mooladhara est le chakra le plus élevé dans le progrès animal et le premier dans l'évolution humaine. Saahasrara en est l'aboutissement, il est aussi la première étape dans la transformation divine.

Si vous étudiez plus avant la science des chakras, vous pourrez vous rendre compte que la kundalini contrôle en fait toutes les sphères de la vie. Quand la Shakti passe à travers les stades bestiaux de l'évolution, toute l'espèce se trouve influencée par avidya, l'ignorance, dont l'emprise contraint le règne animal à suivre le chemin de « manger, dormir, avoir peur et se reproduire ». Cela représente l'aspect tamasique de l'évolution. A partir de mooladhara, nous passons au stade rajasique, et nous entrons dans la phase sattvique après sahasrara.

Evolution spontanée et évolution provoquée

Jusqu'à mooladhara chakra, la transformation se produit automatiquement. Les animaux n'ont pas besoin de pratiquer le pranayama ou le japa-yoga, de trouver un Guru, de prendre le sannyas et de devenir disciples. Ils n'ont rien de spécial à faire,

et ils peuvent manger tout ce qu'ils veulent. La nature exerce un contrôle total sur eux. Elle s'occupe avec bienveillance de chaque phase de leur évolution, parce qu'ils ne possèdent pas la faculté de penser. Mais l'évolution cesse d'être spontanée à partir du moment où la kundalini atteint mooladhara chakra. Un être humain n'est plus complètement soumis aux lois de la nature. Les animaux, par exemple, ne se reproduisent qu'à certaines saisons. En dehors de celles-ci, ils ne copulent pas, même s'ils vivent ensemble. L'être humain peut au contraire s'accoupler quand il le souhaite, car il est libéré des lois de la nature.

L'Homme a la conscience du temps et de l'espace, et il possède un ego. Non seulement il pense, mais il peut aussi prendre conscience qu'il est en train de penser. Il lui est même possible de savoir qu'il sait qu'il pense. Cela vient de l'évolution de l'ego. Sans ego, la conscience ne se dédouble pas. Les animaux n'ont pas une conscience double. Un chien qui en poursuit un autre agit par une contrainte de la nature. Il ne sait pas qu'il pourchasse l'autre chien, et ce dernier ne sait pas qu'il se sauve. Il court parce que son instinct l'y incite.

L'être humain possède donc une conscience plus élevée et une fois acquise, il lui faut travailler en vue de son évolution. C'est pourquoi il est dit que la kundalini dort dans mooladhara chakra. Elle ne progresse pas au-delà sans y être forcée.

Découvrir son niveau d'évolution

Lorsque la Shakti s'éveille soudain dans mooladhara, elle ne va pas bien sûr monter tout de suite. Elle peut se réveiller et se rendormir de nombreuses fois. Vous savez comment se comportent vos enfants le matin. Vous devez les réveiller à plusieurs reprises, parce qu'ils continuent à dormir. La kundalini agit de la même manière. Quelquefois, elle montera même jusqu'à swadhisthana ou manipura, uniquement pour retourner dormir dans mooladhara. Mais quand la Shakti a dépassé manipura

chakra, il n'y a plus de retour en arrière. La stagnation dans un centre ne survient qu'en cas d'obstruction dans sushumna ou dans l'un des chakras. La kundalini peut alors rester dans un chakra pendant des années ou peut-être la vie entière.

Si, au cours de son transit, la kundalini se trouve bloquée dans un chakra, il est possible que certains siddhis ou pouvoirs psychiques associés à ce chakra commencent à se manifester. Vous pouvez alors manquer de discernement et de contrôle sur vous-même, vous oublierez peut-être que vous êtes toujours en recherche. Quelqu'un qui acquiert des siddhis est tenté d'en faire étalage et de les utiliser pour le bien de l'humanité. Mais il ne parvient qu'à nourrir son ego, à s'enfermer dans un épais voile de maya, l'ignorance, et à entraver tout progrès ultérieur.

Une personne manifestant des siddhis peut supposer qu'elle a évolué jusqu'au chakra correspondant à ces pouvoirs. Cependant, les siddhis se manifestent rarement quand la kundalini passe rapidement à travers les chakras. Et s'ils apparaissent, ce n'est que pour un court laps de temps. Vous serez peut-être capable de lire les pensées des autres pendant quelques jours, puis cette capacité s'évanouira. Une autre fois, vous arriverez à guérir les gens, mais cela disparaîtra également. Habituellement, les pouvoirs psychiques ne subsistent qu'en cas de blocage de la kundalini dans un chakra.

Il est sûr que certains de nos chakras inférieurs peuvent déjà fonctionner sans que nous le sachions. Nous sommes tous à des différents degrés sur l'échelle de l'évolution. Il n'est pas toujours nécessaire de commencer le processus de l'éveil en partant de mooladhara. Dire que la kundalini réside dans mooladhara permet d'expliquer le concept dans sa globalité. Mais il est possible que votre Shakti soit dans manipura depuis la naissance, grâce à vos progrès des vies antérieures ou à la sadhana de votre père ou de votre mère. Si tel est le cas, l'ascension doit commencer à ce niveau. Tout comme vous avez oublié

vosre vie précédente, vous ignorez aussi le stade d'évolution de votre kundalini. C'est pourquoi les Gurus enseignent qu'elle dort dans mooladhara. Même si elle est dans anahata, je vous dirai malgré tout qu'elle réside dans mooladhara, et je vous ferai faire des pratiques en partant de là. Peut-être ne sentirez-vous rien à cet endroit. Quand vous passerez à swadhisthana et à manipura, il ne se passera rien non plus. Mais au moment où vous atteindrez anahata, certaines expériences surviendront brusquement.

Vous devez donc essayer de trouver le niveau où votre ascension débutera vraiment, avant de commencer les pratiques du kundalini-yoga. La meilleure méthode pour cela est de se concentrer chaque jour pendant quinze à trente minutes sur mooladhara d'abord. Puis vous passez à swadhisthana pendant quinze autres jours, à manipura durant la quinzaine suivante, et ainsi de suite jusqu'à sahasrara. Vous découvrirez très vite votre degré d'évolution. La concentration sur anahata semblera plus facile à certains, et il est alors vraisemblable que ce soit leur centre. D'autres estimeront qu'ajna chakra est pour eux très attirant et très puissant. D'autres encore trouveront plus aisé de se relier à mooladhara, les chakras supérieurs paraissant quasiment impossibles à localiser. Vous détecterez finalement le chakra le plus sensible, et vous serez prêt pour l'étape suivante, l'éveil. Il faut toutefois faire une remarque importante : même si un chakra supérieur tel qu'anahata s'est éveillé par hasard, il est aussi nécessaire d'agir sur les chakras inférieurs. Dans l'éveil de la kundalini et dans sa montée à travers l'ensemble des chakras, le but poursuivi est d'activer ceux-ci et leurs zones correspondantes dans le cerveau. Pour illuminer le cerveau tout entier, il faut donc éveiller tous les chakras.

Eveiller les chakras

L'éveil des chakras est un événement primordial dans l'évolution de l'être humain, qui n'a aucun rapport avec l'occultisme

ou le mysticisme. Avec l'ouverture des chakras, notre conscience et notre mental subissent des changements qui interfèrent grandement sur notre vie quotidienne.

Notre mental, tel qu'il est aujourd'hui, est incapable de gérer toutes les affaires de la vie. Sa qualité actuelle conditionne nos attractions, nos répulsions et nos relations humaines. Nos frustrations, nos souffrances et nos agonies sont davantage liées aux réponses de notre mental qu'aux circonstances de la vie. Par conséquent, le but de l'éveil des chakras, de la sushumna et de la kundalini doit avoir un rapport avec notre vie de tous les jours.

Des milliers de gens sont nés avec une kundalini et des chakras éveillés, et ces personnes dirigent en fait le monde entier. Je ne parle pas de gouverner ou de régner sur un pays. Je dis que ces gens s'avèrent supérieurs dans chacun des aspects de la vie. Ils sont grands musiciens, artistes, créateurs, scientifiques, savants, inventeurs, prophètes, hommes d'état... De nombreux enfants naissent avec une kundalini et des chakras éveillés, et avec l'âge, ils le manifestent d'une façon ou d'une autre. Nos sociétés matérialistes considèrent néanmoins ces manifestations comme aberrantes. Ceux qui les affichent sont soumis à des examens, des traitements psychologiques ou des psychanalyses.

Traverser des conflits personnels dans sa famille ou dans le cadre de son travail n'est généralement pas considéré comme anormal. Mais lorsque le mental et la conscience s'élargissent, vous devenez très attentif et très sensible. Vous avez de l'intérêt pour tout ce qui se passe à l'intérieur comme à l'extérieur, dans la famille, la société, le pays, ou avec vos collègues de travail. Vous ne pouvez même plus ignorer les événements les plus infimes de la vie ! Les gens ordinaires considèrent cela comme une anomalie, alors que c'est une conséquence naturelle de l'éveil des chakras. La conscience devient très réceptive du fait des changements intervenant dans les fréquences du mental.

Manifester les qualités supérieures

Chaque forme, chaque son, chaque couleur a une certaine fréquence particulière. De la même façon, chaque pensée vibre sur une fréquence bien définie. Certaines sont associées à un bas niveau, alors que d'autres se situent à un haut niveau. Je vais vous donner un exemple d'une idée à haute fréquence.

Un jour, le grand scientifique Isaac Newton était assis dans un jardin et il vit une pomme tomber d'un arbre. Sans doute avons-nous tous déjà vu des pommes tomber des arbres. Mais ce phénomène n'ayant rien d'étrange, il n'a jamais suscité notre intérêt. Isaac Newton, lui, avait une attention que nous pourrions qualifier de philosophique. C'était une qualité de son mental et de sa personnalité, et quand une pomme tomba devant lui, il découvrit la théorie de la gravitation.

Pourquoi ne faut-il pas mentir ? Vous êtes peut-être persuadé qu'il n'y a là rien de mal, dans la mesure où cela vous apporte de l'argent, vous aide à diriger une nation ou à dominer les autres. Tout dépend de la fréquence à laquelle fonctionne votre conscience. Si elle est basse, vous penserez que dire des mensonges n'est pas nocif, mais quand elle s'élève, le mental fonctionne à un niveau différent, et vous ne pouvez plus vraiment l'accepter. Nombreux sont ceux qui se demandent : « Pourquoi devrions-nous ne pas tuer ? Finalement, tuer un animal lui apporte la libération et lui permet de bénéficier plus rapidement d'une meilleure naissance ! » Nos attitudes et notre mode de pensée sont le reflet de la qualité de notre mental et de la fréquence particulière à laquelle il fonctionne.

Un jour, le seigneur Bouddha chassait avec son cousin Devadatta. Ce dernier tira une flèche sur un pigeon qui se mit à tomber du fait de sa blessure. Le seigneur Bouddha éprouva la souffrance de cet oiseau, et il courut immédiatement retirer la flèche. Ne sentant aucune douleur, Devadatta était au contraire très content de lui, parce qu'il avait atteint sa cible. La

conscience de Bouddha vibrerait à une fréquence plus élevée, il fut donc sensible à la souffrance de l'oiseau et manifesta de la compassion.

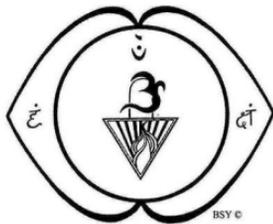
Ainsi, les qualités supérieures de l'être humain, l'amour, la compassion, la charité, la miséricorde, etc. sont les manifestations d'un mental influencé par des chakras éveillés. C'est précisément la raison qui justifie la primauté donnée à l'ouverture d'anahata chakra. Chacun des chakras est bien sûr très important et confère certaines capacités. Mais on constate que toutes les écritures insistent particulièrement sur l'éveil d'anahata, d'ajna et de mooladhara. Les yogis mettent l'accent sur ajna et mooladhara, et toute l'humanité met l'accent sur anahata chakra. Quand anahata est éveillé, notre relation à Dieu, aux membres de notre famille et à chaque être vivant devient sublime.

Lorsque les chakras sont activés, le mental change automatiquement. Vos critères de valeur se modifient aussi. La qualité de votre amour et de vos relations progresse énormément, vous permettant de contrebalancer les déceptions et les frustrations de la vie. Vous vivez ainsi un peu mieux qu'actuellement, et votre attitude vis à vis de vous-même et de cette existence s'améliore.

Si l'éveil des chakras installe une unité indestructible dans votre famille, aurez-vous encore besoin d'autre chose. Préférez-vous changer de mari ou de femme, ou désirez-vous une famille heureuse. A franchement parler, l'être humain a besoin d'un mental paisible et d'une famille harmonieuse. Peu importe ce qu'il fait et ce que deviennent les enfants. Est-il si important qu'il n'y ait pas beaucoup à manger. Le bonheur et la satisfaction intérieure sont au-dessus de tout. Pour autant que je sache, le contentement véritable ne peut être atteint que par l'éveil systématique des chakras.

Chapitre 17

Ajna chakra



Notre réflexion sur les centres psychiques commence par ajna chakra. Mooladhara étant le siège de la kundalini-shakti, la tradition le désigne généralement comme premier chakra. Il existe cependant un autre système qui préconise une approche et une étude des chakras à partir d'ajna.

Ajna chakra est le centre de convergence des trois principaux nadis ou forces, ida, pingala et sushumna. Elles se rejoignent pour former un seul courant de conscience et monter vers sahasrara, le centre au sommet de la tête. Dans la mythologie, ces trois nadis sont représentés par trois grandes rivières : Ganga symbolise ida, Jamuna correspond à pingala, et Saraswati, courant souterrain, évoque sushumna. Celles-ci convergent en un endroit appelé Prayag ou Triveni, situé de nos jours près d'Allahabad.

Les hindous ont une croyance à ce sujet : quand le soleil est dans le signe du verseau, ce qui se produit tous les douze ans, un bain à l'endroit où les rivières confluent a pour effet de purifier l'individu. Ce lieu correspond symboliquement à ajna chakra.

Quand le mental est concentré à ce point de jonction, une transformation de la conscience individuelle s'opère par fusion des trois grandes énergies. L'ego est le principal composant de la conscience individuelle, et c'est lui qui nous donne la perception de la dualité. Aussi longtemps que la dualité persiste, aucun samadhi ne peut survenir. Tant que vous gardez le souvenir de vous-même, vous ne pouvez pas sortir de vous.

Bien que certaines qualités de transe puissent apparaître dans les autres chakras, la fusion de l'ego individuel et de l'ego cosmique n'y intervient pas. Tout au long de ces expériences, vous constatez qu'elles vous servent à vous réaffirmer. Au contraire, quand ida et pingala s'unissent avec sushumna dans ajna chakra, vous perdez complètement le sens de vous-même.

Cela ne veut pas dire que vous devenez inconscient. La conscience s'élargit et devient homogène. La conscience individuelle tombe alors à plat, et vous transcendez complètement le domaine de la dualité. Ce centre d'ajna chakra est très important, vous devez l'expérimenter pour acquérir une purification mentale. Ensuite, le mental étant clarifié, vous pouvez continuer par l'activation des autres chakras et vivre les expériences correspondantes.

L'éveil des autres chakras pose un problème particulier : chacun contient une réserve de karmas et de samskaras, bons ou mauvais, positifs ou négatifs, agréables ou douloureux. L'éveil d'un chakra va nécessairement provoquer une manifestation de ces karmas, et tout le monde n'est pas vraiment prêt à y faire face. Seules les personnes douées de raison et de compréhension peuvent les affronter. C'est pourquoi il est recommandé de purifier le mental au point de confluence, avant de commencer à

activer et à manifester la grande énergie. Après seulement, vous pourrez éveiller les autres centres. Ceci explique que notre exposé sur les chakras commence par ajna.

Le centre de commande

Le mot ajna vient d'une racine sanskrite qui signifie connaître, obéir ou suivre. Au sens littéral, ajna signifie commande ou centre de contrôle. En astrologie, ajna est le siège de Jupiter qui symbolise le Guru ou le précepteur. Parmi les déités, Jupiter est représenté par Brihaspati, le Maître des devas et le précepteur des dieux. Ce centre est donc aussi connu sous le nom de « chakra du Guru ».

Ajna est le pont qui relie le Maître à ses disciples. Il représente le niveau auquel une transmission directe de mental à mental peut s'établir entre deux personnes. C'est à travers ce chakra que le Guru extérieur, l'enseignant ou le précepteur communique avec le disciple. C'est aussi le lieu où l'on perçoit les directives du Guru intérieur dans l'état de méditation le plus profond, lorsque toutes les modalités sensorielles ont disparu, et que l'on entre dans la condition de shonya, le vide.

Cet état se définit comme un néant absolu, dans lequel les expériences empiriques du nom et de la forme, du sujet et de l'objet ne pénètrent pas. Dans cette situation purement statique, la lumière du mental s'éteint, la conscience cesse de fonctionner et le sens de l'ego s'évanouit. L'expérience du vide est la même que celle de la mort. Pour la traverser, on doit pouvoir entendre les instructions du Guru dans ajna chakra.

Les nouveaux venus à la vie spirituelle ne sont bien sûr pas encore confrontés à ce problème, mais lorsque ce sera le cas, ils comprendront cette sérieuse difficulté. Pour l'instant, vos problèmes sont uniquement mentaux, dispersions, soucis, anxiété, agitation...

Cependant, quand la nuit sera noire, quand vous serez dans un stade très profond de méditation où votre conscience individuelle aura disparu, seules les indications et les directives de votre Guru perçues dans ajna chakra pourront vous guider à ce moment-là.

Ajna chakra s'appelle aussi l'œil de l'intuition, et l'individu passe par cette porte pour entrer dans la dimension astrale et psychique de sa conscience. Le nom le plus courant de ce chakra est sans doute « le troisième œil », auquel les traditions mystiques de tout temps et de toutes cultures font abondamment référence. Il est décrit comme un œil psychique localisé au milieu des deux yeux physiques. Il scrute l'intérieur au lieu de regarder vers l'extérieur.

En Inde, ajna chakra est appelé divya chakshu, l'œil divin, gyana chakshu ou gyana netra, l'œil de la connaissance. En effet, il représente le canal permettant à l'aspirant spirituel de recevoir la révélation et de pénétrer l'essence fondamentale de l'existence. On l'appelle aussi « œil de Shiva », Shiva incarnant de façon parfaite l'état de méditation qui est directement associé à l'éveil d'ajna chakra.

Il est intéressant de noter qu'ajna chakra est plus actif chez les femmes que chez les hommes. Celles-ci sont plus sensibles, plus psychiques, plus perspicaces et arrivent souvent à prédire les événements futurs. Pour beaucoup d'entre nous, cet œil intérieur reste généralement clos. Bien que nous percevions les données du monde extérieur, nous restons incapables de connaître et de comprendre la vérité. C'est en ce sens que nous restons aveugles aux possibilités réelles du monde, et que nous sommes inaptes à envisager les aspects profonds de l'existence humaine.

La localisation

Ajna se situe dans le cerveau, au même niveau que le point entre les sourcils. Il est localisé tout au sommet de la moelle

épineière, dans la « medulla oblongata ». Au début, il s'avère très difficile de sentir l'emplacement exact d'ajna chakra. Aussi se concentre-t-on sur le kshetram appelé bhrumadhya, le point entre les deux sourcils. Les deux endroits sont en liaison directe, ce qui explique la coutume indienne consistant à placer un tilaka, du chandan, du sindur ou du kumkum sur l'espace entre les sourcils. Le sindur contient du mercure, et une application à cet endroit provoque une pression constante sur le nerf allant de bhrumadhya à la medulla oblongata.

Le but originel de l'utilisation de ces substances a sans doute été largement oublié de nos jours. Il ne s'agit cependant pas d'une distinction religieuse ou d'une marque de beauté. C'est un moyen qui permet de maintenir constamment la conscience dans ajna chakra, de façon consciente ou inconsciente.

Il faut également mentionner qu'ajna chakra et la glande pinéale sont une seule et même réalité. La glande pituitaire correspond à sahasrara. Ajna et sahasrara se trouvent intimement reliés, comme le sont les glandes pinéale et pituitaire. On pourrait dire qu'ajna est la porte menant à sahasrara chakra. Si ajna est éveillé et fonctionne convenablement, toutes les expériences qui se produisent dans sahasrara sont bien vécues.

La glande pinéale agit comme un verrou sur la glande pituitaire. Tant que la glande pinéale est saine, le fonctionnement de la pituitaire est contrôlé. Mais dans la plupart des cas, elle commence à dégénérer à l'âge de huit, neuf ou dix ans. La glande pituitaire entre alors en fonction, elle sécrète différentes hormones qui suscitent notre prise de conscience sexuelle, notre sensualité et notre personnalité mondaine.

Nous commençons alors à perdre le contact avec notre héritage spirituel. Il est néanmoins possible de régénérer ou de maintenir en bonne santé la glande pinéale, à l'aide de multiples techniques de yoga, trataka et shambhavi mudra, par exemple.

La symbolique traditionnelle

Ajna est représenté par un lotus à deux pétales. Selon les écritures, il est de couleur pâle, gris clair comme la lumière par un jour de pluie. Certains disent qu'il est blanc comme la lune ou argenté, mais en fait sa couleur est intangible. Sur le pétale gauche, on trouve la lettre Ham ः et sur le droit la lettre Ksham ः, écrites en blanc argenté. Ces deux lettres représentent les beej mantras de Shiva et de Shakti. L'une symbolise la lune ou ida nadi, l'autre le soleil ou pingala nadi. Sous le chakra, les trois nadis se rejoignent, ida passant à gauche, pingala à droite, sushumna au milieu.

A l'intérieur du lotus, un cercle parfaitement rond évoque shoonya, le vide. A l'intérieur du cercle, un triangle inversé représente Shakti, la créativité et la manifestation. Au-dessus du triangle se trouve un shivalingam noir, qui correspond au corps astral et non à un symbole phallique, comme beaucoup le croient. Le Tantra et les sciences occultes affirment que le corps astral est l'attribut de la personnalité. Lorsque le corps astral est représenté sous la forme du shivalingam, il peut être de trois couleurs différentes, selon la purification et l'évolution de la conscience.

Dans mooladhara chakra, le lingam est fumeux et mal défini. Son nom est dhumra-lingam. C'est l'image de notre état de conscience quand nous vivons une vie instinctive. Nous ne concevons pas réellement ce que nous sommes. Dans ajna chakra, ce symbole est noir avec un contour très ferme. Il est appelé itarakhya-lingam. A ce stade, la conscience de « qui suis-je ? » a une définition plus précise et certaines capacités ont été éveillées. Dans sahasrara, la conscience est illuminée et le lingam est donc lumineux. Il a pour nom jyotir-lingam.

Dans sa concentration, une personne ayant un mental peu évolué expérimente le shivalingam sous la forme d'une colonne fumeuse. Celui-ci apparaît puis disparaît, revient et s'évanouit de

nouveau. Le lingam devient noir lors des méditations plus profondes, lorsque l'agitation du mental est annihilée. En focalisant son attention sur ce shivalingam noir, le jyotir-lingam prend forme à l'intérieur de la conscience astrale illuminée. Le shivalingam noir d'ajna chakra est donc la clef de la dimension spirituelle supérieure de l'existence.

Sur ce shivalingam se trouve le signe traditionnel du Om ॐ avec sa queue, le croissant de lune et le bindu au-dessus. Om représente le beejā mantra et le symbole d'ajna chakra. Tout au sommet domine le raif, la trace de la conscience du son. Paramashiva, déité d'ajna chakra, resplendit comme une chaîne d'éclairs foudroyants. La déesse est Hakini à l'esprit pur, dont les six visages ressemblent à autant de lunes.

Tous les chakras ont un tanmatra ou activité sensorielle spécifique, un gyanendriya ou organe sensoriel, et un karmendriya ou organe d'action. Le tanmatra, le gyanendriya et le karmendriya d'ajna chakra sont tous trois considérés comme étant le mental. Celui-ci peut en effet acquérir la connaissance par des moyens subtils, sans avoir besoin d'utiliser les informations sensorielles provenant des divers organes des sens, les gyanendriyas des autres chakras. Le mental perçoit directement la connaissance par un sixième sens, l'intuition qui entre en action lorsque ajna s'éveille. Cette faculté est le gyanendriya du mental.

Le mental peut aussi se manifester activement sans l'aide du corps physique. C'est ce que l'on appelle la capacité de projection astrale, qui se développe avec l'activation du chakra. Le mental est donc le karmendriya d'ajna. Le mode d'activité de ce centre étant purement mental, le tanmatra est donc aussi le mental.

Le plan est celui de tapa loka dans lequel les vestiges de l'imperfection sont abandonnés et les karmas consumés. Avec vishuddhi chakra, ajna forme le fondement de vinyanamaya kosha qui est à l'origine du développement psychique.

Les sensations éprouvées lors de l'éveil d'ajna sont souvent similaires à celles occasionnées par la ganga ou marijuana et par d'autres drogues du même type.

Celui qui médite sur ce chakra éveillé voit une lampe ardente qui brille comme le soleil du matin, et il établit sa demeure dans les régions du feu, du soleil et de la lune. Il est capable d'entrer à volonté dans le corps de quelqu'un d'autre et devient le meilleur parmi les sages, omniscient et voyant. Il devient le bienfaiteur de tous, et il est versé dans toutes les écritures sacrées. Il réalise son unité avec Brahman et acquiert les siddhis. Tous les résultats découlant de la méditation sur les autres chakras sont réalisés collectivement en méditant uniquement sur ce centre.

Ajna et le mental

Ajna est donc essentiellement le chakra du mental, qui représente un aspect supérieur de la conscience. Toute concentration a un effet sur ajna, qu'elle se fasse sur un chakra, mooladhara, swadhisthana ou manipura, sur une idée ou un objet extérieur. Cet effet est plus ou moins prononcé, selon la qualité de l'attention. Quand nous percevons une image ou quand nous rêvons la nuit, la vision intérieure correspondante provient d'ajna.

Si vous mangez, si vous dormez ou si vous parlez sans en être conscient, cela signifie qu'ajna n'intervient pas. Mais quand vous parlez tout en le sachant, grâce à une partie de votre conscience, cette attention et cette connaissance représentent la faculté d'ajna chakra.

Lorsque vous développez ce centre, la connaissance vous arrive sans l'aide des sens. Normalement, toute connaissance voit le jour par un processus de classification logique et intellectuelle. Celui-ci se produit dans le cerveau frontal, et il utilise les informations transmises par les sens. La partie du cerveau où se situe ajna chakra a néanmoins la capacité d'acquérir directe-

ment la connaissance sans l'aide des sens, les indriyas. Supposons que le ciel soit très nuageux, vous pouvez logiquement en conclure qu'il va pleuvoir. Mais lorsque vous savez sans l'ombre d'un doute qu'il va pleuvoir, même en l'absence de nuage dans le ciel, votre intuition et votre perception se montrent très sensibles. C'est là une preuve qu'ajna chakra fonctionne.

Quand ajna est éveillé, l'inconstance du mental individuel disparaît et la buddhi lumineuse, l'intelligence subtile ou perception supérieure, se manifeste alors. L'attachement, cause de l'ignorance et du manque de discernement, est rejeté et sankalpa-shakti, la volonté, devient très forte. Les résolutions mentales portent des fruits tout de suite, à la condition qu'elles s'accordent avec le dharma individuel.

Ajna est le centre du témoin, permettant de devenir l'observateur détaché de tous les événements, y compris ceux prenant place à l'intérieur du corps et du mental. A ce niveau se développe une qualité de conscience qui rend possible la « vision » de l'essence cachée sous-tendant toutes les apparences visibles. L'éveil d'ajna permet de comprendre le sens et la portée des flashs symboliques qui émergent dans notre perception consciente. La connaissance intuitive personnelle se développe également sans effort.

Il s'agit du centre de la perception extrasensorielle où de nombreux siddhis se manifestent en fonction de nos propres samskaras ou tendances mentales. Ajna chakra est considéré pour cette raison comme un noeud situé juste au sommet de la moelle épinière. Le Tantra appelle ce noeud rudra-granthi, le noeud de Shiva. Il symbolise l'attachement de l'aspirant aux siddhis récemment acquis, qui accompagnent l'éveil d'ajna. Il bloque effectivement l'évolution spirituelle. Il faut attendre que l'attachement aux phénomènes psychiques soit dépassé, et que ce noeud de la conscience se libère.

Comprendre la loi de cause à effet

Tant que nous n'avons pas éveillé ajna chakra, nous sommes soumis aux illusions. Nous envisageons la vie de façon incorrecte, et nous gardons beaucoup de conceptions fausses sur l'amour et l'attachement, la haine et la jalousie, la tragédie et la comédie, la victoire et la défaite, et bien d'autres choses encore. Nos peurs sont sans fondement, tout comme nos jalousies et nos attachements. Mais néanmoins, nous les subissons. Notre mental fonctionne à l'intérieur d'une sphère limitée que nous n'arrivons pas à transcender. La nuit, nous rêvons et nos expériences sont relatives. Nous rêvons pareillement dans l'état de veille et notre vécu est relatif. De même que nous émergeons du sommeil après un rêve, nous sortons aussi du songe dans lequel nous vivons, au moment où ajna chakra s'éveille. Nous pouvons alors percevoir la relation de cause à effet de façon parfaite.

Il est nécessaire de saisir le sens de la loi de cause à effet au sein de notre propre vie, pour éviter que certains événements nous rendent tristes et déprimés. Imaginez que vous donniez naissance à un enfant qui meurt peu de temps après. Pourquoi cela arrive-t-il ? Chacun est en droit de se poser cette question, ne trouvez-vous pas ? Si la destinée de l'enfant était de mourir juste après sa naissance, pourquoi donc est-il venu au monde ? La raison ne peut être appréhendée que par la compréhension des lois de cause à effet.

La cause et l'effet ne sont pas des événements immédiats. Toute action est à la fois une cause et un effet. Cette vie que nous vivons est une conséquence, mais quelle en était la cause ? Vous avez à le découvrir et vous comprendrez ainsi la relation entre la cause et l'effet. Seul l'éveil d'ajna chakra permet de connaître ces lois. Après cela, votre attitude philosophique et votre approche de la vie changent radicalement. Aucun événement de la vie ne peut exercer sur vous une influence défavorable, et les différents objets et expériences qui arrivent dans votre vie ou qui en sortent

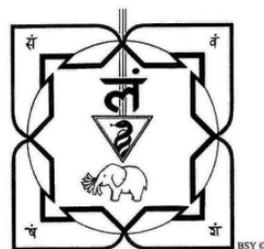
ne vous perturbent plus du tout. Vous participez à toutes les affaires de la vie, vous les vivez pleinement, mais vous restez un témoin détaché. La vie s'écoule tel un courant rapide, vous vous abandonnez et vous suivez son mouvement.

Le passage d'ajna à sahasrara

Atteindre ajna chakra requiert une sadhana, une discipline, une foi intense et un effort persistant. Dans son état actuel, notre mental est incapable de savoir comment s'élever jusqu'à sahasrara. Mais quand ajna chakra devient actif, une perception supérieure se développe permettant de comprendre comment y parvenir. C'est la même chose que de partir en voyage de Munger pour Marine Drive à Bombay. L'étape la plus importante du périple est le long trajet en train jusqu'à Bombay. Une fois arrivé là, atteindre Marine Drive n'est pas un problème, la direction est facile à trouver. Il suffit de prendre un taxi et d'y aller ! De la même façon, je pense qu'il n'est pas important de savoir comment atteindre sahasrara à partir d'ajna chakra. Mais il est essentiel de connaître la manière d'éveiller ajna.

Chapitre 18

Mooladhara chakra



Le mot sanskrit moola signifie racine ou fondation, et c'est précisément la fonction de ce chakra. Mooladhara est la racine du système des chakras ; son influence est à la base de notre existence entière. Les impulsions de vie s'élèvent à travers le corps, et c'est dans la zone appelée sahasrara qu'elles s'épanouissent pour exprimer le potentiel le plus vaste de notre conscience. Un grand paradoxe se pose à nous, car ce chakra qui est terrestre et primaire nous conduit aussi à la conscience supérieure.

La philosophie du samkhya interprète le concept de mooladhara comme moola-prakriti, le fondement transcendantal de la nature physique. L'univers entier et tous ses composants sont

censés avoir une base, qui leur permet d'évoluer et constitue leur point de retour après leur dissolution. La source originelle de toute évolution est moola-prakriti. Mooladhara, en tant qu'assise de moola-prakriti, est responsable de toutes les manifestations dans le monde du nom et de la forme.

Dans le Tantra, mooladhara est le siège de la kundalini-shakti qui est l'origine d'une possibilité de réalisation supérieure. Il est dit que ce grand potentiel reste dormant et repose sous la forme d'un serpent lové. A son réveil, il monte à travers sushumna nadi, dans le canal vertébral, jusqu'à atteindre sahasrara où se produit l'expérience ultime de l'illumination. Le kundalini-yoga estime par conséquent que l'éveil de mooladhara est de la plus haute importance.

La localisation

Dans le corps de l'homme, mooladhara est situé légèrement à l'intérieur du périnée, à mi-chemin entre le scrotum et l'anus. Il représente l'aspect intérieur du complexe nerveux, qui est lié étroitement aux testicules, et qui véhiculent des sensations très variées. Dans le corps de la femme, mooladhara chakra est localisé dans la paroi postérieure du col de l'utérus.

Chez l'homme comme chez la femme, il existe dans mooladhara une glande vestige ressemblant à un noeud, qui est appelé en sanskrit brahma-granthi, le noeud de Brahma. Tant que celui-ci demeure inchangé, l'énergie située dans cette zone reste bloquée. Mais lorsqu'il se dénoue, la Shakti s'éveille. Le brahma-granthi ne commence à se desserrer qu'au moment où l'individu s'ouvre à la potentialité de la conscience divine, à une force et un but plus élevés que ceux d'une vie instinctive et animale. La conscience amorce sa libération du centre racine quand l'aspiration individuelle apparaît.

De nombreuses personnes hésitent ou se refusent à accepter que la kundalini ait son siège dans mooladhara chakra. Ne

voulant pas associer cette sainte kundalini-shakti avec le système sexuel impur, elles prétendent que sa demeure est dans manipura. Les investigations scientifiques ont toutefois démontré que cette petite glande située dans mooladhara contient une énergie infinie, et qu'elle est à l'origine de multiples expériences psychiques et spirituelles. Que mooladhara soit localisé dans la région sexuelle ne signifie pas qu'il soit un centre impur.

La symbolique traditionnelle

Dans la tradition, mooladhara chakra est représenté comme une fleur de lotus à quatre pétales de couleur rouge cramoisi. Sur chacun d'eux, une lettre est écrite en doré :
vam वं, sham शं, sham षं, sam सं.

Au centre, se trouve le symbole de l'élément terre, un carré jaune entouré de huit pointes dorées, dont quatre sont dessinées aux angles et quatre aux points cardinaux. Les pointes sont censées représenter les sept montagnes kula sur la lance initiale de la terre.

Le carré jaune d'or, yantra de l'élément terre, est soutenu par un éléphant à sept trompes. L'éléphant, qui est le plus grand de tous les animaux terrestres, possède beaucoup de force et de résistance. Ce sont précisément les attributs de mooladhara, une énorme puissance endormie demeurant dans un endroit parfaitement stable et solide. Les sept trompes de l'éléphant illustrent les sept minéraux nécessaires aux fonctions physiques, appelés sapta dhatu en sanskrit. L'éléphant à sept trompes est le véhicule du mental complet et de la créativité supérieure.

Au centre du carré, un triangle inversé rouge sombre chevauche le dos de l'éléphant. C'est le symbole de la Shakti ou énergie créatrice, responsable en tout domaine de la diversité et de la multiplicité. A l'intérieur du triangle se trouve le swayambhu ou dhumra-lingam, gris comme de la fumée. Autour

de ce lingam, qui est le symbole du corps astral, la kundalini est enroulée trois fois et demie, brillante comme l'éclair. Les trois tours représentent les trois gunas ou qualités de la nature chez un individu. Tant que les trois gunas sont en activité, la personnalité demeure confinée dans les limites de l'ego. La demi-spire restante représente la transcendance.

Le Tantra appelle ce serpent enroulé mahakala, le temps supérieur ou temps infini. La kundalini réside là, dans la matrice de l'inconscient, au-delà du temps et de l'espace. Quand elle commence à se manifester, elle pénètre dans les dimensions de la personnalité et de l'individualité, et elle devient sujette au temps et à l'espace. C'est l'éveil de la grande puissance du serpent au sein de la forme individuelle, de la structure et de la conscience de l'être humain. Cependant, elle demeure le plus souvent endormie. Sous son aspect éveillé, la kundalini-shakti incarne notre potentiel spirituel, mais sous la forme dormante, elle représente ce niveau de vie instinctif qui est la base de notre existence. Les deux possibilités résident dans mooladhara.

Au-dessus du triangle inversé se trouve le beej mantra Lam ऴ, et à l'intérieur du bindu placé sur le mantra résident le dieu éléphant Ganesha et la devi Dakini qui a quatre bras et des yeux rouges brillants. Elle resplendit comme de nombreux soleils se levant en même temps. Elle porte en elle l'intelligence toujours pure.

Le tanmatra ou qualité sensorielle associée à mooladhara est l'odorat. C'est à cet endroit que les odeurs psychiques se manifestent. Le gyanendriya ou organe sensoriel est le nez, et le karmendriya ou organe d'action est l'anus. L'éveil de mooladhara s'accompagne souvent de démangeaisons autour du coccyx ou de l'anus. Le sens de l'odorat devient si aigu que les odeurs déplaisantes sont difficiles à supporter.

Mooladhara est l'interrupteur qui éveille directement ajna chakra. Il appartient à bhu loka, le premier plan de l'existence

mortelle. C'est le centre directeur d'apana. Mooladhara est aussi le siège d'annamaya kosha, le corps de nourriture, lié à l'absorption des aliments et à l'évacuation des selles.

La méditation sur la kundalini dans mooladhara chakra transforme l'adepte en un seigneur de la parole, un roi parmi les hommes et un adepte des différentes sciences. Il se libère pour toujours de toutes les maladies et reste joyeux en permanence.

Équilibrer les nadis

Mooladhara est la source d'où émergent les trois principaux canaux psychiques ou nadis, qui montent en suivant la moelle épinière. Ida ou force mentale émerge à gauche de mooladhara, pingala ou force vitale sort à droite, et sushumna ou force spirituelle se trouve au centre. Selon le Tantra, ce point d'émanation est fortement instable. Quand les forces positive et négative d'ida et de pingala s'équilibrent parfaitement, un éveil se déclenche, tirant la kundalini de son sommeil. Cet état d'équilibre entre ida et pingala nadis ne peut normalement être réalisé que de façon sporadique et pour de courtes durées. Cela peut suffire à créer un éveil, mais celui-ci sera léger, et la kundalini ne montera qu'au niveau de swadhisthana chakra ou de manipura, pour redescendre de nouveau dans mooladhara.

Les pratiques du hatha-yoga, le pranayama notamment, sont d'une importance primordiale dans le kundalini-yoga car elles purifient et rééquilibrent les flux psychiques. Lorsque l'état d'équilibre entre ida et pingala devient ferme et constant, l'éveil engendré dans mooladhara est explosif, et la kundalini s'élève avec beaucoup de force, franchit tous les obstacles sur son chemin, jusqu'à atteindre sa destination ultime dans sahasrara.

Pranotthana et kundalini

De nombreux pratiquants vivent des expériences dans la méditation et sentent la Shakti monter dans la colonne vertébrale

de mooladhara jusqu'au cerveau. Dans la plupart des cas, il ne s'agit cependant pas d'un éveil de kundalini, mais d'une libération de force pranique appelée pranothana. Cet éveil préliminaire commence à mooladhara. Puis, il s'élève le long de la moelle épinière par pingala nadi, ne purifiant que partiellement les chakras, et atteint le cerveau où il est habituellement dispersé.

Dans ce type d'activation, l'expérience de la Shakti est rarement soutenue. Elle prépare néanmoins l'aspirant à l'éveil définitif de la kundalini, qui est beaucoup plus puissant et de nature entièrement différente. Après cet éveil, l'individu n'est plus jamais le même. L'énergie s'élève, accompagnée d'une ouverture psychique accessible en permanence. Même si une redescende a lieu, le potentiel sera toujours présent.

Mooladhara et expression sexuelle

Il est très important d'éveiller mooladhara, d'une part parce qu'il est le siège de la kundalini, et d'autre part parce que les forces tamasiques s'y trouvent très concentrées. Toutes les passions y sont emmagasinées. Chaque sentiment de culpabilité, chaque complexe, chaque angoisse a sa racine dans ce chakra.

Il est relié physiologiquement aux organes excrétoires, urinaires, sexuels et reproducteurs. Eveiller ce chakra et s'en dégager est tellement nécessaire pour chacun d'entre nous ! La vie de l'être humain, ses désirs, ses actions et ses réalisations sont contrôlés par le besoin sexuel. Tout ce que nous entreprenons dans l'existence est une expression de ce chakra inférieur. Nos karmas et nos samskaras les plus grossiers y sont incrustés, parce que l'être tout entier se basait sur la personnalité sexuelle lors des incarnations primitives. Le docteur Sigmund Freud a également insisté sur ce point, en affirmant que le choix des vêtements, de la nourriture, des amis, des meubles, de la décoration de la maison, etc. est influencé par la conscience sexuelle.

Les schizophrènes et les névrosés ainsi que de nombreux individus au comportement bizarre sont tourmentés par la culpabilité et les complexes, parce qu'ils n'ont pas réussi à faire sortir la Shakti de mooladhara chakra. Il en résulte que leur vie est déséquilibrée.

La satisfaction et les frustrations sexuelles contrôlent notre vie. Si les besoins d'ordre sexuel étaient évacués de la vie, tout serait différent. Nous réagissons souvent à la vie sexuelle sur la base d'expériences amères, et nous décidons de ne plus suivre le même chemin. Nous en avons assez, nous disons donc « c'est terminé ». Mais cela n'apporte aucune solution, ce n'est qu'une réaction et non une structure permanente de notre mental.

Tant que mooladhara chakra n'a pas été purifié, le centre correspondant dans le cerveau reste tamasiq. Nous pouvons garder le mode de vie qui est le nôtre actuellement, en l'améliorant considérablement. Les relations sexuelles ne constituent pas un péché ! C'est la conscience qui doit s'éveiller. C'est l'objectif global de l'acte qui doit être révisé. Le Tantra expose clairement que les motivations de l'acte sexuel sont de trois ordres, selon la subtilité et la fréquence de notre mental. Certains le pratiquent pour la procréation, leur mental se situant à ce niveau. D'autres ne visent que le plaisir car c'est là leur stade d'évolution. Quelques-uns se fixent l'objectif d'ouvrir la fenêtre vers le samadhi. Leur intérêt n'est pas d'avoir une descendance ou de satisfaire leur passion, ils se préoccupent uniquement de l'éveil et de la sublimation de cette expérience qui leur permettra d'activer les centres supérieurs.

En conséquence, ceux qui ont des relations sexuelles normales devraient au préalable éveiller mooladhara chakra. Notons aussi que la femme a le pouvoir de provoquer une ouverture de mooladhara et de swadhithana au cours de l'acte sexuel, si son compagnon est un yogi. Pour obtenir une ouver-

ture de ces chakras, le partenaire masculin devra, dans la plupart des cas, s'astreindre à la pratique du kriya-yoga et des techniques telles que vajroli.

Un autre point important doit être bien compris. Les yogis qui pratiquent une sadhana élevée et ceux qui ont contrôlé leurs pulsions inférieures n'ont pas besoin d'abandonner leur partenaire et leur relation de couple. Si vous pensez que le sexe doit être abandonné pour devenir un yogi, pourquoi ne vous arrêtez-vous pas aussi de manger et de dormir ? Le yoga n'a rien à voir avec la renonciation à ces différentes actions, son but est de transformer leur finalité et leur signification.

L'erreur la plus grande que l'être humain commet depuis des milliers d'années est la lutte qu'il ne cesse de se livrer à lui-même. Il veut renoncer au sexe mais il en est incapable. Par conséquent, il est important que l'éveil de mooladhara se produise. Ensuite, il faut rendre le mental totalement libre.

Diriger l'éveil de mooladhara

Lorsque l'éveil de mooladhara intervient à la suite de la pratique du yoga ou d'autres disciplines spirituelles, de nombreux éléments explosent dans la sphère consciente. Ceci est comparable à l'éruption d'un volcan qui ramène à la surface ce qui restait enfoui sous terre. L'éveil de la kundalini s'accompagne d'une montée de certains éléments émergeant de la sphère inconsciente, que la personne pouvait auparavant totalement ignorer sur le plan objectif.

L'éveil de mooladhara fait apparaître un certain nombre de phénomènes. De nombreux pratiquants font tout d'abord l'expérience de la lévitation du corps astral. Ils ont la sensation de flotter dans l'espace, en laissant le corps physique derrière eux. Cela provient du mouvement ascendant de la kundalini, qui pousse l'aura à se dissocier du corps physique et à se déplacer vers le haut. Ce processus se limite à la dimension astrale et

éventuellement mentale. Il diffère donc de ce qui est couramment appelé lévitation, qui est un déplacement réel du corps physique.

En dehors de cette lévitation astrale, des manifestations psychiques telles que la clairvoyance ou l'audience extrasensorielle sont quelquefois expérimentées. D'autres signes courants sont des mouvements ou une chaleur croissante dans la zone du coccyx. Une sensation de reptation peut également survenir, comme si quelque chose montait lentement le long de la moelle épinière. Ces impressions résultent de l'ascension de la Shakti ou kundalini éveillée.

Dans la majorité des cas, la Shakti amorce sa redescente vers mooladhara, après avoir atteint manipura chakra. Parfois, le pratiquant sent que l'énergie monte au sommet du crâne, mais il n'y a généralement qu'une très petite portion de la Shakti qui est capable de dépasser manipura. Des tentatives répétées et consciencieuses sont nécessaires, afin de permettre l'ascension de la kundalini au-delà de ce centre. Mais lorsque cela se produit, il est rare de rencontrer de sérieux obstacles.

Pendant le déplacement de la kundalini de mooladhara à swadhisthana, le sadhaka va néanmoins connaître une période cruciale, au cours de laquelle se manifestent toutes ses émotions refoulées, notamment les plus primaires. Des passions s'installent durant cette phase, et l'aspirant s'enrichit de multiples façons, ce qui le rend parfois extrêmement irritable et instable. Pendant un moment, on le voit tranquillement assis en contemplation, et l'instant d'après, il est en train de jeter des objets sur quelqu'un. Un jour, il dort profondément durant des heures, une autre fois, il se lève à une ou deux heures du matin pour prendre un bain et méditer. Il se montre très passionné, bavard et bruyant, alors qu'il reste totalement silencieux à d'autres moments. Pendant cette période, le sadhaka éprouve souvent beaucoup d'attrait pour le chant.

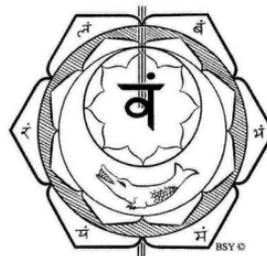
Au cours de cet intense remue-ménage psychique et émotionnel, il est essentiel d'être sous la direction d'un Guru qualifié et compréhensif. Pour beaucoup de gens, ces troubles émotionnels seraient interprétés comme les signes d'un grand échec. Au contraire, le Guru convaincra l'aspirant qu'il s'agit d'une phase essentielle de la vie spirituelle, qui lui permet d'accélérer son évolution. Si cette explosion n'a pas lieu, le même processus d'élimination prendra place malgré tout, mais il sera très lent, au rythme des problèmes qui surgissent et se résolvent, une vie après l'autre.

Parmi les centres éveillés lors des pratiques de kundalini-yoga, mooladhara est l'un des plus importants et des plus passionnants, mais c'est aussi le plus perturbant. C'est pour cette raison que l'éveil d'ajna doit toujours accompagner celui de mooladhara. Les facultés mentales qui y sont associées permettent au pratiquant de comprendre et d'être le témoin objectif des événements engendrés par l'éveil de mooladhara. L'expérience globale semble alors moins traumatisante et moins dérangeante.

Quand ajna est actif, mooladhara semble être le chakra le plus facile à éveiller. Le mental grossier peut se concentrer sur ce centre et le manipuler facilement. Le corps et le mental commencent à briser leurs liens animaux, votre conscience s'élargit, et vous êtes capable de percevoir les possibilités les plus vastes de votre potentiel créatif.

Chapitre 19

Swadhishthana chakra



Le mot sanskrit swa signifie « le sien propre » et adhisthana, « demeure ou résidence ». Swadhishthana veut donc dire « sa propre demeure ». Bien que mooladhara occupe une place très importante dans le système des chakras, swadhishthana, qui se trouve très près, est lui aussi impliqué et solidaire en matière d'éveil de la kundalini-shakti. En réalité, swadhishthana était jadis considéré comme le siège de la kundalini. Mais il y eut une déchéance, ce qui entraîna Mahakundalini à demeurer dans mooladhara.

La localisation

Swadhsthana correspond au système urinaire et reproductif dans le corps grossier. Il est relié physiologiquement au plexus nerveux utéro-vaginal ou prostatique. Il se situe à la base de la colonne vertébrale, au niveau du coccyx. C'est un petit bulbe osseux que l'on peut sentir juste au-dessus de l'anus. Anatomiquement, il est très proche de mooladhara chakra, chez l'homme comme chez la femme. Le kshetram de swadhsthana se situe dans la partie frontale du corps, au niveau de l'os du pubis.

La symbolique traditionnelle

Swadhsthana étant le siège de l'ignorance primordiale, il est possible de le visualiser en noir. La tradition le décrit toutefois comme un lotus rouge orangé ou vermillon, comportant six pétales. Sur chaque pétale se trouve une lettre de couleur brillante comme la foudre. Ce sont les lettres suivantes : bam ङ, bham ङ, mam ङ, yam ङ, ram ङ, lam ङ.

L'élément de ce chakra est l'eau, symbolisé par un croissant de lune blanc situé à l'intérieur du péricarpe du lotus. Le croissant de lune est formé par deux cercles qui dessinent deux yantras supplémentaires. Le cercle le plus large a des pétales tournés vers l'extérieur, il indique la dimension consciente de l'existence. Le cercle plus petit, formant la paroi intérieure du croissant de lune, a également des pétales, mais ces derniers sont tournés vers le dedans. Il représente la dimension inconsciente, la réserve de karmas dépourvus de forme. Ces deux yantras sont séparés par le crocodile blanc qui se tient dans le croissant de lune. Le crocodile est le véhicule qui transporte toute l'étendue de la vie inconsciente. Il symbolise le mouvement souterrain des karmas. Placé au-dessus du crocodile, le beeja mantra vam ञ est également blanc et sans tache.

Dans le bindu du mantra résident le deva Vishnu et la devi Rakini. Vishnu a quatre bras, son corps est d'un bleu lumineux, il a des habits jaunes, et sa beauté est remarquable. Rakini est de la couleur du lotus bleu, elle porte des vêtements et des bijoux célestes. Elle tient les bras levés, elle possède différentes armes, et son esprit est exalté par l'absorption du nectar. Elle est la déesse du règne végétal. Swadhsthana étant étroitement relié au monde végétal, l'observance d'un régime végétarien est une pratique importante pour éveiller ce chakra.

Le loka correspondant à swadhsthana est bhuvan, le plan intermédiaire de la conscience spirituelle. Le tanmatra ou activité sensorielle associé à ce chakra est le goût. Le gyanendriya ou organe de connaissance est la langue. Le karmendriya ou organe d'action est constitué des organes sexuels, des reins et du système urinaire. Le vayu principal de swadhsthana est vyana qui parcourt tout le corps. Swadhsthana constitue avec manipura la demeure de pranamaya kosha, le corps énergétique.

Celui qui médite sur la kundalini dans swadhsthana chakra acquiert une libération immédiate de ses ennemis intérieurs, la luxure, la colère, l'avidité... Sa parole, semblable à du nectar, coule en prose ou en vers dans un discours plein de sagesse. Il devient pareil au soleil, illuminant les ténèbres de l'ignorance.

La demeure de l'inconscient

Swadhsthana est réputé être le substratum ou la base de l'existence humaine individuelle. Sa contrepartie dans le cerveau est le mental inconscient, avec sa réserve d'impressions mentales ou samskaras. Ce chakra est considéré comme le symbole de l'ensemble des karmas, des vies passées et des expériences antérieures. Il correspond à la dimension la plus vaste de la personnalité humaine, un royaume qui nous reste inconnu. L'être

individuel prend ses racines dans le mental inconscient. Des profondeurs de celui-ci, bouillonnent les nombreuses pulsions instinctives perçues au niveau de ce chakra.

Le Tantra décrit les concepts de l'animal et du maître de celui-ci. En sanskrit, pashu veut dire animal et pati maître. Pashupati est celui qui contrôle, le maître de tous les instincts bestiaux. C'est un des noms du seigneur Shiva, et c'est également un des attributs de swadhsthana chakra. Selon la mythologie, Pashupati est l'inconscient total. Il contrôle complètement mooladhara chakra et les tendances animales au cours de la première étape de l'évolution humaine.

Le principe inconscient de swadhsthana ne doit pas être appréhendé comme un processus inactif ou en sommeil. Il est de loin plus dynamique et plus puissant que la conscience normale. Quand la Shakti pénètre dans swadhsthana, l'expérience de cet état inconscient est bouleversante. Une différence existe avec mooladhara, qui est l'expression manifestée de cet inconscient. Dans mooladhara, les karmas des étapes antérieures de notre évolution s'extériorisent sous différentes formes, avidité, jalousie, passion, amour, haine... A ce niveau, nous résolvons le karma en le manifestant et en l'exprimant ouvertement. Dans swadhsthana au contraire, il n'existe aucune activité ou manifestation consciente. Ce chakra correspond à hiranyagarbha, la matrice universelle, dans laquelle tout existe à l'état potentiel. Il est dit dans le Rig-veda : « Au commencement de la création, il y avait hiranyagarbha, puis vinrent les différentes créatures vivantes, tous les êtres qui existent, et Il était le protecteur de tous ».

Les samskaras et les karmas existent dans l'inconscient collectif à l'état de germe. Prenons un exemple. Hier, vous avez pu vivre une expérience agréable ou bien douloureuse. Celle-ci est devenue un processus, une force subconsciente qui agit et colore votre conscience d'aujourd'hui. De la même manière,

beaucoup d'expériences du passé s'accumulent, sans que nous le sachions de façon consciente. Elles jouent néanmoins un rôle dans la détermination de notre comportement, de nos attitudes et de nos réactions de tous les jours. De nombreux karmas nous influencent de cette façon, mais nous en sommes totalement ignorants.

Selon le Tantra, toutes les perceptions, expériences et associations font l'objet d'un enregistrement. Si vous avez une querelle, un échange violent avec quelqu'un, il sera très fortement gravé. Mais lorsque vous croisez quelqu'un sur votre chemin, ce fait sera également mémorisé, même si vous continuez votre route après l'avoir juste regardé. De nombreux éléments interviennent dans notre sphère de relations, et tous s'inscrivent de façon systématique dans la mémoire. Ils ne sont pas analysés mais simplement stockés dans une certaine couche du mental. Tous ces karmas insignifiants et ordinaires emmagasinés automatiquement dans votre conscience forment l'inconscient total.

Dans le kundalini-yoga, swadhsthana est souvent considéré comme un obstacle. En effet, ces karmas incrustés dans l'inconscient ne permettent pas le passage de la kundalini. Après l'éveil initial, la kundalini retourne encore et encore à son état de sommeil, uniquement à cause du bloc karmique de swadhsthana. Ces karmas sont au-delà de l'analyse. Ils n'ont pratiquement pas de forme, mais ils possèdent une grande force. Pour donner une analogie grossière, imaginez une grande citerne dans laquelle vous jetez toutes sortes de choses. Si vous êtes obligé de vider la citerne cinq ans plus tard et d'en examiner le contenu, les objets que vous y trouverez ne seront plus les mêmes qu'au départ. La matière sera toujours là mais sous un aspect différent. Le karma collectif de l'inconscient existe dans swadhsthana comme une forme ou une force comparable à la matière de cette citerne.

Aussi, l'éveil de swadhsthana occasionne-t-il beaucoup de difficultés au sadhaka. Quand l'explosion se produit et que swadhsthana commence son éruption, l'aspirant est souvent déconcerté et perturbé par l'activation de tout ce matériau subconscient. Il ne peut absolument pas comprendre ces impressions, qui sont habituellement rattachées à une anomalie mentale.

Bien que le sadhaka ait quelque raison d'appréhender cette phase de l'éveil, cette dernière est absolument nécessaire à son évolution spirituelle. Un Guru ou un guide compétent saura comment éviter toutes les embûches se présentant à ce stade. Sous sa direction, le sadhaka traversera swadhsthana sans grand problème, et il en sortira sain et sauf.

Swadhsthana et le purgatoire

Lorsque la kundalini est dans swadhsthana chakra, les derniers vestiges de karma sont éliminés. Tous les samskaras négatifs sont expulsés après s'être exprimés d'eux-mêmes. A ce stade, vous pouvez vous mettre en colère, être le jouet de vos passions et de vos fantasmes sexuels, ou bien avoir peur. Vous pouvez aussi connaître la léthargie, l'indolence, la dépression et d'autres caractéristiques tamasiques. La tendance à tout remettre au lendemain est très forte, vous n'avez plus qu'une seule envie, celle de dormir encore et encore. Cette étape de l'évolution est connue sous le nom de purgatoire. Si vous lisez la vie de nombreux grands saints, vous verrez que la plupart d'entre eux ont dû faire face à de grandes tentations et d'immenses tourments pendant cette période.

Quand le seigneur Bouddha était assis sous l'arbre bodhi, dans l'attente de l'illumination, Mara vint lui rendre visite. Mara est une force mythologique démoniaque, celle-là même que la Bible appelle Satan. Tout comme Satan est le tentateur, Mara est la tentatrice. Cette puissance démoniaque n'est pas externe, c'est

une force intérieure qui existe en chacun de nous. Elle réside à un niveau très profond de notre personnalité, et elle est capable de créer l'illusion. Dans la tradition bouddhiste, Mara est symbolisée par un gros serpent ou une personne à l'aspect grotesque avec de grandes dents et un visage horrible. Elle peut aussi se présenter sous la forme d'une belle jeune femme nue, rôdant autour d'un aspirant absorbé dans sa sadhana, dans l'espoir de l'étreindre. Ce sont des symboles mythologiques qui recouvrent sans aucun doute des réalités.

Seules les personnes dénuées de peur et pourvues d'une forte volonté peuvent survivre à la tentation. Tous les grands hommes et les saints ont dû subir cette expérience étrange, comparable à l'ultime explosion du germe de vie. Il semble que l'origine du cycle humain des naissances et renaissances est située dans swadhsthana chakra. Ceux qui traversent l'espace de swadhsthana sont confrontés à des difficultés. Néanmoins, ils pourront les affronter efficacement et en venir à bout, s'ils bénéficient de la grâce du Guru et d'une volonté indomptable et résolue. Il faut aussi qu'ils soient sincères et sans hypocrisie dans leur recherche spirituelle, que leur but soit clair, et qu'ils comprennent ce que signifient ces expériences de purgatoire.

Quand la personne accuse une fluctuation même légère, la kundalini retourne dans mooladhara, et l'éveil réel est encore plus difficile. Aussi est-il nécessaire d'acquérir, dans les premières étapes de la sadhana et de l'éveil, la force suprême de vairagya, le détachement. Il ne s'agit pas d'un vairagya intellectuel, mais du résultat provenant d'une analyse minutieuse des situations de la vie. Où se situe la fin des plaisirs de la vie ? Pourrez-vous une fois combler vos désirs ? Même à l'âge de quatre-vingts ou quatre-vingt-dix ans, quand votre corps ne peut plus jouir des plaisirs, le mental y revient encore constamment. Vous pouvez abandonner tous les plaisirs sensuels mais la saveur restera dans le mental.

Si le sadhaka perçoit cette vérité des désirs qui ne peuvent jamais être satisfaits en une vie ou même en un millier de vies, la kundalini peut traverser swadhsthana. Ce passage s'effectue alors sans risque et relativement vite, et la shakti continue son chemin vers manipura. Sans cette compréhension, swadhsthana devient un rideau de fer infranchissable. Il est probable que seule une personne sur des milliers arrive à le transcender. Beaucoup de personnes éveillent la kundalini assez facilement, mais passer la frontière de swadhsthana est une autre affaire, mais ne pouvez y arriver sans avoir un visa !

La crise sexuelle

Je me souviens d'avoir lu un livre écrit par un swami de renom, Swami Muktananda, qui a connu bien des difficultés à franchir swadhsthana chakra. Il a écrit qu'il était resté assis toute la nuit, et que lui venaient seulement à l'esprit le sexe et les pensées sensuelles. Il a rêvé à de nombreuses femmes qui se présentaient dénudées devant lui. Tout son corps devenait chaud puis froid, de nouveau chaud et froid. Finalement, il fut pris de maux de tête et à un moment donné, il crut que son cœur allait lâcher.

Pendant toute cette crise, le visage de son Guru lui apparut de façon fugitive. Son expression était austère et neutre, et cela le ramenait à une température normale. Cet affrontement avec une facette puissante de son mental dura néanmoins jusqu'au matin. Au lever du soleil, il poussa enfin un soupir de soulagement. Mais ensuite, lorsque il s'assit pour sa méditation du soir, il avait des sentiments mélangés, son mental était partagé entre la peur et la confiance.

Jour après jour, son mental lui jouait des tours. Puis une nuit, Parvati vint à lui. Parvati est la Shakti du seigneur Shiva, elle est la Mère divine. Il savait qu'elle était Parvati mais du fait de sa

beauté et de ses vêtements presque transparents, il commença à la désirer. Au lieu de se rappeler qu'elle était la Mère divine, il n'avait en tête que la forme suggérée par la parure transparente.

Dans un éclair, son Guru lui montra son visage, il regagna ses sens et pria : « Mère, fais disparaître ta maya. Je ne peux affronter ces expériences. Tu es celle qui apporte la libération et tu es la créatrice de l'illusion. Tu as le pouvoir de me faire retourner dans le cycle des naissances et des renaissances, tu as aussi le pouvoir de m'arracher au bourbier de l'ignorance. » Pendant cette prière, les larmes se mirent à couler sur son visage, il sentit une brise fraîche passer à l'intérieur de son corps et toute la scène s'évanouit. Il comprit que la kundalini avait franchi swadhsthana et se dirigeait maintenant vers manipura.

Transformer l'énergie primordiale

Lorsque l'aspirant a abandonné le désir sexuel sous toutes ses formes et n'a plus aucune attraction personnelle, cela signifie que la kundalini est passée au-delà de swadhsthana chakra. Toutefois, notre compréhension doit devenir très subtile, quand nous abordons la question du sexe. Une absence momentanée de conscience sexuelle ne signifie pas que les désirs ont été éliminés. Ils peuvent subsister à un état latent. Il existe un processus automatique de refoulement dans la constitution humaine, inhérent à notre être mental.

Les rishis hindous ont remarqué que la conscience sexuelle et les désirs peuvent se manifester à n'importe quel stade de l'évolution. Ils sont très intenses et clairement exprimés sous la forme de fantasmes permanents, lors du passage de swadhsthana. Mais la conscience sexuelle ne meurt jamais totalement, parce qu'elle est alimentée par l'énergie primordiale présente tout au long du processus. Le sexe n'est qu'une traduction de cette dernière, et il peut par conséquent se manifester à chaque étape. On ne devrait donc jamais penser qu'il a été transcendé. Il est

également présent dans les étapes les plus élevées de la conscience. La seule différence est qu'il se trouve dans un état très perturbé au niveau de swadhisthana, alors qu'il demeure à l'état de germe dans les centres supérieurs de l'évolution. Après tout, qu'est-ce que la bhakti ou dévotion ? Qu'est-ce que l'union ? Ce sont des formes pures et sublimées de l'énergie sexuelle.

Le nom donné à l'énergie est différent selon le niveau où elle agit. A l'étape supérieure, elle équivaut à une expérience spirituelle. Dans la phase émotionnelle, on l'appelle amour. Au stade physique, elle est connue comme sexuelle, et à l'échelon le plus bas, son nom est avidya ou ignorance. Lorsque vous parlez du sexe, vous devez donc comprendre qu'il s'agit d'un développement particulier de l'énergie. Tout comme la crème, le beurre et le fromage sont des productions variées provenant d'un seul et même aliment qui est le lait, l'énergie s'exprime aussi de différentes façons.

La matière représente la manifestation la plus grossière de l'énergie. Dans son stade ultime, elle est énergie. Par conséquent, la matière et l'énergie peuvent se convertir l'une dans l'autre. Une pensée représente un objet, et un objet est l'équivalent d'une pensée. Ce corps est synonyme de conscience, et la conscience est devenue ce corps. En suivant le même raisonnement, vous pouvez réexaminer et redéfinir la sexualité.

Les rishis disent qu'en réorientant l'énergie qui s'exprime dans la passion, la dévotion apparaît. Canalisez de nouveau cette énergie, et elle se transforme en expérience spirituelle. Cela explique pourquoi les aspirants aiment Dieu sous des formes multiples. Certains le décrivent comme un père, une mère, un enfant, un ami, un mari ou un amant. Ils peuvent ainsi sublimer la forme de leur énergie émotionnelle, et même transmuter la force primordiale en expérience divine.

Tendances psychiques de swadhisthana

A un niveau supérieur, swadhisthana agit comme déclenchement de bindu, qui est le lieu d'où émerge le son primordial. L'éveil dans swadhisthana monte en même temps dans bindu, où il est expérimenté sous la forme de l'entité sonore, l'attribut psychique majeur de ce chakra.

Les textes tantriques décrivent beaucoup d'autres propensions psychiques découlant de l'éveil de swadhisthana. Elles incluent l'absence de peur de l'eau, l'éveil de la connaissance intuitive, la conscience des entités astrales, et la possibilité de satisfaire tous les désirs orientés vers soi ou vers d'autres.

On doit se souvenir que la conscience n'est pas encore purifiée, tant que swadhisthana n'a pas été franchi. Du fait de l'ignorance et de la confusion, les pouvoirs éveillés à ce stade sont souvent accompagnés d'attributs mentaux maléfiques. A ce niveau, si l'aspirant essaie de s'exprimer ou de s'affirmer par les moyens psychiques, il devient presque toujours le véhicule de tendances égoïstes et inférieures, plutôt que celui du divin.

En résumé, l'éveil de la kundalini n'est pas une tâche difficile, mais franchir swadhisthana en est une. Pour y parvenir, vous devez améliorer l'arrière-plan général de votre vie psycho-émotionnelle. Une fois swadhisthana dépassé, vous n'aurez plus à affronter des traumatismes explosifs, mais vous rencontrerez d'autres problèmes par la suite. Il est peu probable que la kundalini redescende, parce qu'elle est destinée à continuer son chemin. Cependant, les problèmes auxquels vous serez confrontés ont trait aux siddhis, et ils sont plus difficiles à maîtriser.

Chapitre 20

Manipura chakra



Manipura est dérivé de deux mots sanskrits : mani signifiant joyau et pura qui veut dire cité. Le sens littéral de manipura est donc « la cité des bijoux ». Ce chakra est connu sous le nom de mani padma dans la tradition tibétaine, ce qui signifie « lotus orné de bijoux ».

Manipura est un centre très important pour l'éveil de la kundalini-shakti. Il est le siège du dynamisme, de l'énergie, de la volonté et de l'accomplissement. On le compare souvent à la chaleur éblouissante et à la puissance du soleil, sans lequel la vie sur terre n'existerait pas. Le soleil irradie sans cesse de l'énergie vers les planètes. De la même façon, manipura chakra émet et distribue de la force pranique à travers toute la structure

humaine, régulant et stimulant l'activité des différents organes, systèmes et processus de vie. Lorsqu'il est déficient, il ressemble plus aux braises rougeoyantes d'un feu mourant qu'à un flamboiement puissant et intense. L'individu souffre alors d'une insuffisance de vitalité, il semble être privé d'énergie et inanimé. Il est entravé par une santé médiocre, par la dépression et un manque de motivation ou d'engagement dans la vie quotidienne. Aussi l'éveil de manipura est-il un préalable important, non seulement pour le sadhaka, mais pour quiconque souhaite jouir pleinement de l'existence.

La localisation

Manipura chakra se situe derrière l'ombilic, sur la paroi interne de la colonne vertébrale. Le kshetram est au niveau du nombril. Ce chakra est en relation anatomique avec le plexus solaire, qui contrôle le feu digestif et régule la température dans le corps.

La symbolique traditionnelle

Manipura a pour symbole un lotus jaune vif à dix pétales. Certains textes tantriques déclarent que les pétales du lotus sont de la couleur des nuages quand ils sont chargés de pluie. Sur chaque pétale est écrite une lettre de couleur bleue comme le lotus. Ce sont les lettres suivantes : pham फं, dam ढं, dham ढं, nam नं, tam तं, tham थं, dam रं, dham रं, nam रं, pam पं.

Le centre du lotus contient la région du feu, représentée par un triangle inversé rouge ardent, brillant comme le soleil levant. Le triangle a un bhupura ou svastika en forme de T sur chacun des trois côtés. Dans l'angle inférieur se situe le bélier, le véhicule de manipura. Il symbolise le dynamisme et l'endurance indomptable. Ram रं, le beej mantra de manipura, est placé sur le bélier. Dans le bindu, demeure le deva Rudra et la devi

Lakini. Rudra est d'une pure teinte vermillon et il est couvert de cendres blanches. Il possède trois yeux et ressemble à un centenaire. Lakini, la bienfaitrice universelle, a quatre bras, le teint sombre et un corps radieux. Elle porte des vêtements jaunes et divers ornements. Elle est exaltée par la consommation du nectar.

Le tanmatra ou activité sensorielle de manipura est la vue. Les yeux sont le gyanendriya ou organe de connaissance ; les pieds sont le karmendriya ou organe d'action. Ces deux organes sont étroitement connectés, vision et action volontaire étant des processus interdépendants.

Manipura appartient à swaha loka, le plan céleste de l'existence qui est le dernier des plans mortels. Le guna prédominant est rajas, représentant l'activité, l'intensité et la tendance à la possession, ce qui tranche avec les chakras inférieurs, qui sont essentiellement tamasiques c'est à dire léthargiques et négatifs. Le tattwa est agni, l'élément feu, très important dans le kundalini-yoga. Le vayu est samana qui digère et répartit l'essence de la nourriture dans tout le système. Manipura est avec swadhisthana chakra le siège de pranamaya kosha.

Les écritures yogiques disent que la lune secrète le nectar dans bindu, et que celui-ci descend dans manipura pour y être consommé par le soleil. De ce mécanisme résulte la dégénérescence permanente conduisant à la vieillesse, la maladie et la mort. Il est possible d'inverser ce processus dans le corps humain, par l'adoption de certaines pratiques de yoga, qui permettront de renvoyer les forces praniques de manipura vers le cerveau. Sans cela, la vitalité est rapidement dissipée et gâchée dans les activités mondaines de l'existence.

Il est dit que la méditation sur manipura chakra apporte la connaissance du système physique tout entier. Quand ce centre

est purifié et éveillé, le corps devient lumineux et exempt de maladie, et la conscience du yogi ne retombe plus dans les états inférieurs.

Le centre de l'éveil

Selon l'école bouddhiste et d'après de nombreux textes tantriques, l'éveil réel de la kundalini se produit à partir de manipura et non de mooladhara. Certaines traditions tantriques ne font aucune référence à mooladhara et à swadhisthana, ces deux centres étant considérés comme appartenant aux sphères supérieures de la vie animale. Manipura, au contraire, représente l'étape où l'être humain supérieur commence à prendre le dessus. La kundalini est donc assise dans mooladhara, sa demeure se situe en swadhisthana, et son éveil se produit dans manipura. Il est vrai que l'éveil devient continu à partir de manipura et qu'au-delà, une rechute ou une dégénérescence de la conscience est improbable. Jusqu'à ce stade, la kundalini peut s'éveiller et monter de multiples fois uniquement pour redescendre ensuite. L'éveil de manipura constitue au contraire ce que l'on peut appeler un éveil confirmé.

Stabiliser la conscience dans manipura et y prolonger l'éveil n'est pas facile. Le sadhaka doit être très sérieux et persévérant dans son effort pour provoquer d'autres éveils. J'ai constaté que chez les sadhakas sincères, la kundalini est la plupart du temps dans manipura. Lorsque vous êtes exposé à une vie spirituelle, lorsque vous pratiquez le yoga tout en gardant votre travail, cela signifie que la kundalini n'est plus dans mooladhara. Le fait d'avoir un intense désir de trouver un Guru et d'accéder à une vie supérieure est aussi un signe que la kundalini a dépassé ce stade. Elle est dans manipura ou dans l'un des centres supérieurs.

L'union de prana et d'apana

Le Tantra comprend une branche importante connue sous le nom de swara-yoga, la science du souffle, qui est utilisée pour provoquer l'éveil de la kundalini. Selon ce système, les pranas du corps sont classés en cinq catégories : prana, apana, vyana, udana, et samana. Il existe une importante jonction dans la région du nombril entre deux de ces forces vitales, prana et apana.

Le déplacement du prana se fait en montant et en descendant entre le nombril et la gorge. L'apana circule vers le haut et vers le bas entre le périnée et le nombril. Ces deux mouvements sont normalement couplés comme des wagons. Ainsi, le flux du prana se dirige vers le haut à l'inspiration, du nombril jusqu'à la gorge, tandis que l'apana monte en même temps de mooladhara jusqu'au nombril. Avec l'expiration, le prana descend de la gorge au nombril, et l'apana se déplace aussi vers le bas, de manipura vers mooladhara. Ainsi, le prana et l'apana fonctionnent continuellement ensemble et changent de direction avec le flux respiratoire de l'inspiration et de l'expiration.

Ce mouvement peut être facilement perçu, en gardant une attention détendue sur le souffle dans les passages psychiques de la région antérieure du corps, entre le périnée, le nombril et le centre de la gorge. En contrôlant ces déplacements à l'aide de kriyas particuliers, le mouvement de l'apana est séparé de celui du prana, puis il est inversé pour provoquer l'éveil du chakra. Alors que l'apana descend normalement depuis manipura pendant l'expiration, son flot est réorienté vers le haut, de telle sorte que le prana et l'apana entrent simultanément dans le centre du nombril, l'un par le haut et l'autre par le bas. Ils se rejoignent ainsi, c'est l'union du prana et de l'apana.

Lorsque la kundalini s'éveille dans mooladhara, elle est décrite par un mouvement ascendant en forme de spirale, comparable à celui d'un serpent qui siffle. Par contre, l'éveil de

la Shakti dans manipura se produit comme une explosion. Celle-ci se produit dans le centre du nombril, au moment où le prana et l'apana réorientés se rencontrent. Ces deux grandes forces entrent en collision et fusionnent à ce point de jonction pranique, manipura kshetram. Lorsqu'elles s'unissent, elles créent de la chaleur et une énergie transférée directement vers l'arrière, du nombril à manipura chakra dans la colonne vertébrale. Cette force éveille manipura chakra. La puissance de la sadhana a ainsi créé une réorganisation complète des flux praniques dans le corps, permettant de transcender mooladhara et d'installer la kundalini dans sa nouvelle base, manipura chakra.

Les perspectives de manipura

L'évolution humaine intervient sur sept plans correspondant à l'éveil de la kundalini dans les sept chakras. Quand la conscience évolue dans manipura, le sadhaka acquiert une perspective spirituelle, il entrevoit les lokas ou plans supérieurs de l'existence.

Quand on est situé dans mooladhara ou dans swadhisthana, il est impossible de percevoir les sphères supérieures. Par conséquent, les limitations de perceptions inhérentes aux plans inférieurs sont considérées comme responsables de la mauvaise utilisation des siddhis, les pouvoirs psychiques, qui se manifestent à ces niveaux. Ce n'est qu'après avoir atteint manipura que le sadhaka acquiert la conception d'un état de conscience infinie, détaché des aspects grossiers et empiriques. Cette perspective se présente à lui comme un monde illimité, empli de beauté, de vérité et de promesses. Face à cette vision, tous ses points de vue se modifient radicalement. Les préjugés, les complexes et les penchants personnels s'évanouissent, lorsque la beauté et la perfection illimitées des mondes supérieurs apparaissent dans la conscience.

Tant que l'évolution se poursuit aux plans de mooladhara et de swadhisthana, l'individu a ses propres problèmes mentaux et

émotionnels. Il ne perçoit le monde qu'à travers eux. Mais dès qu'il transcende ces sphères et atteint manipura, il voit la béatitude, les points de vue élevés, les idées parfaites et les vastes possibilités contenues dans la conscience humaine. Et naturellement, quoi qu'il pense ou qu'il fasse, cette vision supérieure l'influencera.

C'est pourquoi les pouvoirs psychiques générés par l'éveil et l'établissement de la kundalini dans manipura sont vraiment empreints de bonté et de compassion. Ceux qui se manifestaient dans mooladhara et swadhisthana restaient au contraire teintés par l'aspect obscur du mental inférieur.

Les pouvoirs acquis par l'éveil de manipura chakra sont la capacité de créer et de détruire, l'autodéfense, l'acquisition de trésors cachés, l'absence de peur du feu, la connaissance de son propre corps, la libération de la maladie et la capacité de guider l'énergie vers sahasrara.

Chapitre 21

Anahata chakra



Dans le kundalini-yoga, anahata est considéré comme un centre très important. Même si l'éveil devient constant à partir de manipura, la Shakti doit en effet rester dans le centre du cœur pendant un temps relativement long.

Il est dit qu'actuellement, la conscience de l'humanité traverse la phase où anahata est prédominant. Cela signifie que ce centre fonctionne déjà chez beaucoup de gens, mais une différence existe entre activité et éveil. La plupart du temps, anahata n'est pas totalement actif, il ne marche que partiellement. D'un autre côté, mooladhara est très alerte et pratiquement éveillé dans la majorité des cas.

Le mot anahata signifie « non battu » ou « non frappé ». Ce centre est ainsi nommé du fait de sa relation avec le cœur qui palpite en permanence à un rythme régulier. Beaucoup d'écritures affirment qu'il existe un son ayant une nature transcendante, qui n'est pas perceptible sur le plan physique et empirique. A la façon du cœur qui bat fidèlement et continuellement depuis la vie prénatale jusqu'à la mort, ce son est ininterrompu et ne s'éteint jamais.

La localisation

Anahata chakra se situe sur la paroi interne de la colonne vertébrale, juste derrière le milieu de la cage thoracique. Le kshetram est au niveau du cœur. Bien qu'anahata passe pour être le centre du cœur, il ne faut pas l'assimiler au cœur anatomique, à la pompe musculaire à l'intérieur de la poitrine. La correspondance physiologique d'anahata est le plexus des nerfs cardiaques, mais la nature de ce centre va bien au-delà de cette dimension physique.

Le yoga donne aussi le nom de hridayakasha au centre du cœur, ce qui signifie « l'espace intérieur du cœur où réside la pureté ». Ce chakra est un centre très subtil, car il est en relation directe avec la partie du cerveau responsable de toutes les sciences créatrices et des arts tels que la peinture, la danse, la musique, la poésie...

La symbolique traditionnelle

Bien que la plupart des textes tantriques attribuent à anahata une couleur brillante rouge cramoisi, comparable à celle d'une fleur de bandhuka, mon expérience me l'a montré de couleur bleue. Il a douze pétales, et sur chacun d'eux est inscrite une lettre en vermillon : kam कं, kham खं, gam गं, gham घं, ngam ङं, cham चं, chham छं, jam जं, jham झं, nyam ञं, tam टं, tham ठं.

La région intérieure a une forme hexagonale qui représente l'élément air, le tattwa vayu. Elle est constituée de deux triangles entrelacés, qui symbolisent l'union de Shiva et de Shakti. Le triangle inversé est le symbole de la créativité ou Shakti, et celui qui est redressé représente la conscience ou Shiva. Le véhicule, situé à l'intérieur de l'hexagone, est l'antiloque noire, connue pour sa vivacité et la légèreté de sa démarche. Le beeja mantra yam यं est placé au-dessus, écrit en gris foncé. A l'intérieur du bindu de ce mantra siège le deva Isha, le Seigneur dans sa forme omniprésente, brillant comme le soleil. Avec lui réside la devi Kakini, la bienfaitrice de tous, qui a une couleur jaune, trois yeux et quatre bras. Elle est exaltée et de bon augure.

Au centre du péricarpe du lotus se trouve un triangle inversé au sein duquel brûle l'akhanda jyotir, la flamme éternelle et non vacillante, symbolisant le jivatma, l'âme individuelle. Certains textes tantriques représentent à l'intérieur du triangle un shivalingam brillant comme de l'or, ils l'appellent bana-lingam.

En dessous du lotus principal d'anahata se trouve un lotus secondaire à pétales rouges qui contient le kalpa taru, l'arbre de la réalisation des désirs. Beaucoup de saints ont recommandé la visualisation du kalpa taru ou bien d'un lac tranquille à l'intérieur de l'hexagone d'anahata. Sur ce lac, s'épanouit un beau lotus bleu. Sans doute avez-vous déjà vu ce symbole qui est utilisé dans de nombreux ashrams et centres spirituels.

Anahata appartient à maha loka, le premier des plans immortels. Son vayu est prana qui transite par le nez et la bouche. Son

tanmatra est la sensation ou le toucher. Le gyanendriya est la peau et le karmendriya les mains. Anahata chakra représente manomaya kosha qui contrôle le mental et les émotions.

Vishnu granthi, le second noeud psychique, est situé au centre du cœur. Il représente l'esclavage dû à l'attachement émotionnel. Il correspond à un mode de vie où les décisions ne sont pas dictées par la lumière de la quête spirituelle, mais par les émotions et les sentiments. Il se dénoue quand les émotions s'harmonisent et mettent en valeur l'éveil spirituel au lieu de s'y opposer.

Il est dit que celui qui médite sur le lotus du cœur est le meilleur des yogis et le préféré des femmes. Sa sagesse est remarquable, et il accomplit de nobles actions. Son contrôle sur les sens est complet, et son mental s'absorbe facilement dans une concentration intense. Son discours est inspiré et il a la possibilité d'entrer à volonté dans le corps d'une autre personne.

Le destin et le libre arbitre

Les écritures tantriques affirment qu'anahata chakra est le lieu où s'accomplissent et se matérialisent les pensées et les désirs de l'individu. Fondamentalement, il existe deux modes de pensée, l'un est dépendant, l'autre indépendant. Jusqu'à manipura chakra, seule la première approche apparaît vraie, mais lorsque la Shakti perce anahata, la seconde prédomine.

Tant que la conscience reste centrée dans les chakras inférieurs, vous continuez à être totalement dépendant de ce qui vous est imposé, votre destin ou prarabdha karma. Que ces centres inférieurs soient éveillés n'y change rien.

Lorsque la conscience atteint manipura chakra, vous avez la maîtrise de certaines situations de vie, mais vous êtes encore influencé et lié par votre prarabdha karma. Vous réalisez que vous pouvez vous y soustraire, bien que vous ne sachiez pas comment faire.

Les chakras inférieurs appartiennent au monde empirique du corps, du mental et des sens. Les personnes qui estiment que leur destin est inévitable n'ont pas encore transcendé mooladhara et swadhishthana. Manipura est aussi classé comme terrestre, même s'il se situe à la frontière entre les plans mortel et immortel. Ceux qui se trouvent dans la sphère de manipura façonnent activement leur propre destin par la force de leur volonté canalisée dans une direction positive. Cela les conduit à la réalisation et à l'achèvement.

Anahata chakra est en grande partie détaché de ces dimensions empiriques. A ce stade, le destin est bien sûr considéré comme réel, mais il est néanmoins possible de se libérer totalement de sa loi. Comparons cela au lancement d'un objet dans le ciel. Si vous êtes capable de le lancer hors du champ de gravitation, il ne sera plus soumis aux forces magnétiques de la terre. Pour échapper à l'attraction terrestre, une fusée doit être lancée à une vitesse prodigieuse. De la même manière, la conscience est accélérée dans anahata jusqu'à atteindre la vitesse du libre arbitre, afin de transcender l'attraction des samskaras latents.

Vous ne devenez un yogi qu'au moment où vous parvenez au chakra anahata. Avant, vous êtes un pratiquant en yoga, que vous soyez dans mooladhara, swadhishthana ou manipura. Dans anahata, vous êtes totalement établi dans la conscience yoguïque. Vous ne comptez plus sur des éléments extérieurs ou des croyances, mais seulement sur la puissance de votre propre conscience.

L'accomplissement des désirs

Anahata donne la liberté d'échapper à un destin fixé à l'avance et la possibilité de déterminer son propre sort. Les Tantras affirment qu'à l'origine d'anahata se trouve l'arbre exauçant les souhaits, qui est connu sous le nom de kalpa taru ou kalpa vriksha. Quand cet arbre commence à porter des fruits,

tout ce que vous pensez ou souhaitez devient réalité. Nous avons habituellement une foule de désirs, mais la plupart ne se manifestent que par des rêves éveillés. Si tous devaient prendre une forme réelle, nous nous demanderions vite si leur accomplissement est vraiment souhaitable. La plupart des individus préfèrent dépendre de leur destin plutôt que de prendre la responsabilité de diriger leur vie. Libre à eux de continuer !

Une belle histoire est souvent racontée pour illustrer ce point. Un voyageur fatigué et assoiffé s'était assis sous un arbre. Il se mit alors à penser à un ruisseau clair et entendit immédiatement un filet d'eau couler près de lui. Après avoir bu, il lui vint à l'idée qu'un peu de nourriture pour satisfaire sa faim ne serait pas pour lui déplaire, et elle se matérialisa également. Puis, sentant la fatigue, il pensa qu'il aimerait bien se reposer. Un beau lit lui apparut et il s'y endormit. Cet homme insensé ne savait pas qu'il était venu se reposer sous l'arbre exauçant les désirs. Quand il se réveilla le soir, le soleil était déjà couché et il faisait nuit. Il se leva et cette pensée lui vint à l'esprit : « Oh ! Il fait terriblement sombre, les tigres vont peut-être venir et me manger. » C'est ce qu'ils firent.

Voilà ce qui peut arriver à celui qui acquiert la capacité de réaliser ses désirs sans avoir une préparation suffisante. Si la conscience s'éveille dans anahata, alors que vous ne connaissez pas les pouvoirs de votre mental, vous en deviendrez irrémédiablement la proie. Il en sera de même si vous avez des attitudes négatives et pessimistes, une approche sombre de la vie, des inquiétudes, des peurs ou d'autres tendances mentales négatives. Dans ce cas, vous risquez de déchoir d'anahata. Et si vous avez chuté d'anahata, il ne vous reste que très peu de chance de tenter un nouveau départ. Pour éviter un tel effondrement, il est nécessaire de demeurer aussi alerte que l'antilope qui est sensible à

chaque bruit. C'est pour cette raison qu'elle représente le véhicule d'anahata. Elle n'est pas le symbole de l'agitation mais celui de la vigilance.

Réaliser tout ce que vous désirez vous rend très heureux, mais il vous faut parallèlement rester constamment attentif à l'attitude que vous avez envers vous-même et envers les autres. Vous devez faire attention aux pensées de doute. Si vous sentez par exemple quelques palpitations cardiaques, vous penserez que vous avez sûrement attrapé une angine de poitrine. Et si vous avez mal à l'abdomen, vous aurez l'impression de souffrir d'une appendicite ou d'une maladie de la vésicule biliaire. De telles pensées engendrent beaucoup de problèmes et de perturbations. Gardez-vous aussi des doutes concernant les autres : « Cet homme est peut-être mon ennemi » ; « Mon fils est malade, il va sans doute mourir » ; « Mon ami ne m'a pas appelé, il a certainement eu un accident. » Il est important d'avoir un contrôle ferme et alerte sur les tendances et les fantasmes du mental.

Des pensées très variées nous assaillent constamment au sujet de notre corps et de la famille, l'épouse et les enfants, ou sur notre situation pécuniaire, la réalité sociale, économique ou politique. Si la kundalini est endormie, ces pensées n'ont pas de puissance, mais elles deviennent soudain réalité lorsque la Shakti s'éveille dans anahata chakra. Il faut rester constamment attentif durant cette étape, sinon nous devenons notre propre ennemi.

Dans le texte tantrique de la Saundarya Laharī, la réalisation des désirs est illustrée avec justesse par le chintamani, le joyau qui exauce les souhaits. Chinta se rapporte au processus de la pensée sélective, et mani signifie joyau. Chintamani est donc « le joyau de la pensée correcte et positive ». Dans ce texte, anahata est décrit comme le jardin des devas. En son centre se trouve un petit lac au sein duquel repose le chintamani. Il n'est

pas nécessaire de vous procurer ce joyau. Il vous suffit de sentir qu'il est proche de vous, pour que toutes vos pensées deviennent réalité.

Développer un nouveau mode de pensée

Au moment où anahata chakra s'éveille et s'épanouit, il est nécessaire d'avoir de très bonnes fréquentations, appelées sangha. Vous ne devriez jamais vous associer avec des personnes dépendantes de leur destin, mais côtoyer seulement celles qui comptent sur leur foi. Gardez une confiance inébranlable dans le pouvoir de votre volonté personnelle. Restez impassible même dans l'adversité. Ainsi, vous réussirez. La volonté ne peut jamais être le résultat de la suggestion. Quelqu'un de malade, qui répète cent fois « Je vais bien, je vais bien, je vais bien », agit par autosuggestion. Ce n'est pas de la volonté. Celle-ci va beaucoup plus loin : « Si mon fils souffre d'une maladie grave, je sais qu'il ne va pas mourir, même si les médecins ont déclaré qu'il était condamné. » Voilà la bonne façon de penser et d'utiliser sa volonté.

La première préparation concernant l'éveil d'anahata est donc de changer complètement vos réflexes mentaux. Si vos idées et vos désirs se trouvent souvent réalisés, même en présence de conditions adverses, il est nécessaire pour vous de faire preuve d'une grande prudence et de trouver un nouveau mode de pensée.

Devenez extrêmement positif et optimiste, toujours plein d'espoir. Ne restez jamais dans la négativité du mental. Soyez en complète harmonie avec vous-même physiquement, mentalement et spirituellement. Soyez aussi en paix avec vos relations et avec la communauté dans son ensemble. Bien que le monde soit plein de conflits, de contradictions et d'animosités, sentez en permanence une paix profonde dans tout votre être. Évitez d'être

négatif quelles que soient les circonstances de la vie. Même en présence d'un meurtrier, d'un joueur incorrigible ou d'un débauché, considérez cette personne comme un homme bon.

Chaque situation devient pour vous un événement favorable, et l'avenir reste toujours radieux. Telle doit être votre attitude en toute occasion. Peu importe que vous soyez dans la pauvreté, la souffrance, la maladie, les conflits, le divorce, les crises émotionnelles et les dissensions. Rien ne peut vous faire dévier. Tout cela fait partie de ce qui est bon, et par conséquent, vous l'acceptez.

Vous devez toujours garder à l'esprit une seule vérité : « Tout le monde est en moi » ou « Je suis en chacun ». Si vous savez fortifier cette attitude universelle, la kundalini redoublera d'ardeur et percera vishuddhi, le cinquième chakra ou centre de l'immortalité. Telle est l'importance et la portée d'anahata. Le meilleur mantra pour le centre du cœur est sans doute « Om shanti ». Om est la vibration cosmique universelle qui imprègne toute la création et shanti signifie paix.

L'amour dépourvu d'intérêt

Anahata chakra produit dans le cerveau une émotion subtile, et son éveil se caractérise par un sentiment d'amour universel et illimité pour tous les êtres. Il existe dans le monde beaucoup de gens qui pratiquent la bonté et la charité, mais l'égoïsme subsiste encore en eux. Leur générosité n'est pas une manifestation d'anahata chakra. Elle n'a rien à voir avec la compassion spirituelle, elle est de nature humaine. Ouvrir des hôpitaux ou des centres distribuant la nourriture, donner des vêtements, de l'argent ou des médicaments par pur altruisme sont des marques de charité humaine.

Comment distinguer la bonté spirituelle de la bienfaisance humaine ? Dans cette dernière, il reste toujours un élément d'égoïsme. Si je souhaite par mes dons vous convertir à l'hin-

douisme, il s'agit d'une manifestation de charité humaine. Je peux faire preuve de beaucoup de bonté pour vous transformer en fidèle partisan, mais cette bienveillance n'est qu'humaine. Avec l'éveil d'anhata, toutes les actions sont au contraire déterminées et contrôlées par l'absence d'égoïsme. La compassion spirituelle s'épanouit alors en vous. Vous comprenez que l'amour exclut le marchandage et doit rester libre de tout intérêt.

Quelles que soient les formes que prend l'amour, il est toujours vicié par l'égoïsme, y compris votre ferveur vis à vis de Dieu, parce que vous attendez quelque chose de Lui. Le sentiment le moins entaché d'égoïsme est sans doute celui d'une mère. Il n'est bien sûr pas totalement désintéressé. Mais les sacrifices d'une mère sont si grands que son amour ne recèle qu'une dose minime d'égoïsme.

Les qualités d'anhata chakra peuvent se développer par de nombreuses méthodes. Le symbole de ce centre est un lotus bleu, ayant en son centre deux triangles entrelacés. Le lotus représente l'ouverture du cœur de l'être humain. La musique, l'art, la sculpture, la littérature et la poésie contribuent grandement à l'épanouissement d'anhata chakra. Quand celui-ci s'ouvre, votre compréhension des autres êtres se modifie radicalement. Une histoire illustre ce point de vue.

Il existe en Inde un pèlerinage traditionnel au cours duquel les sadhakas se rendent dans le nord, à la source du Gange, pour y prendre de l'eau, et la ramener dans le sud en traversant tout le continent. Ils vont ensuite dans un temple verser l'eau sacrée sur un shivalingam. La distance qu'ils doivent parcourir est d'environ quatre mille huit cents kilomètres.

Un saint avait presque terminé son pèlerinage et portait un bidon rempli d'eau du Gange. Alors qu'il entrait dans l'enceinte du temple pour arroser le shivalingam, il rencontra un âne qui avait terriblement soif. Il ouvrit tout de suite son bidon et lui donna de l'eau à boire. Ses compagnons de route s'écrièrent :

« Eh ! Qu'est-ce que tu fais ? Tu as ramené cette eau de si loin pour baigner le seigneur Shiva, et voilà que tu la donnes à un animal ordinaire ! » Mais le saint ne voyait pas les choses de cette façon-là. Son esprit fonctionnait sur une autre fréquence, à un niveau beaucoup plus élevé.

Voici un autre exemple : le Seigneur Bouddha sortait faire sa promenade du soir. En chemin, il rencontra un vieil homme et fut profondément ému par les souffrances de la vieillesse. Puis il vit un mort et il se sentit de nouveau très remué. Combien de fois approchons-nous un vieil homme ? Sommes-nous émus comme le fut Bouddha ? Non ! Notre mental est différent. L'éveil d'un chakra modifie la fréquence du mental et influence en même temps nos interactions quotidiennes avec les autres et avec l'environnement.

L'amour triomphe de l'ego

Anahata chakra peut être stimulé et éveillé par la pratique du bhakti-yoga, qui ne laisse aucune place à la conscience égotiste. Votre dévotion peut être dirigée vers Dieu ou vers votre Guru. Il est facile de pratiquer la dévotion envers Dieu parce qu'Il ne vient pas contrôler votre ego ! Même s'Il le faisait, vous ne le sauriez pas. Mais lorsque vous canalisez votre dévotion envers le Guru, celui-ci commence par faire une « egodectomie ». Vous rencontrez alors beaucoup de difficultés. Si vous voyez votre Guru de temps en temps, les problèmes resteront invisibles, mais si vous vivez avec lui, ils seront plus marqués. C'est pour cette raison que beaucoup de gens pensent qu'un Guru ayant quitté la vie est préférable.

L'ego n'est pas seulement un problème sur le chemin spirituel, c'est aussi le plus grand obstacle à l'harmonie, à la cordialité au sein de la famille et dans la vie sociale. Deux voies très importantes, le karma-yoga et le bhakti-yoga, permettent de travailler sur l'ego. Celui-ci ne s'annule jamais par la persuasion

intellectuelle. Il est impossible de le soumettre ou de l'annuler, avant que la plus haute forme d'amour ait été développée. Alors, cet amour le dissout comme le soleil dissipe les ténèbres. Ils ne peuvent coexister.

Pour provoquer l'éveil d'anahata, il faut sans aucun doute pratiquer le bhakti-yoga. Quand la kundalini est établie dans le centre du cœur, la dévotion devient absolue. Même un non-croyant endurci se trouve transformé. Cependant, l'éveil d'anahata n'est pas seulement une voie vers Dieu ou vers le Guru, c'est aussi une façon d'établir l'unité et l'harmonie dans la vie de famille. En Inde, la plupart des femmes hindoues sont initiées très jeunes au bhakti-yoga, parce qu'il est plus facile pour elles de développer le centre du cœur. Quand elles sont âgées de quatre à six ans, elles apprennent à pratiquer la dévotion au Seigneur Shiva, à Krishna, Rama, Vishnu, Lakshmi, Durga... Pour la même raison, il est recommandé aux femmes de choisir anahata comme centre de méditation, alors que l'on conseille généralement aux hommes de se concentrer sur ajna chakra. Anahata est le centre de l'amour humain et de la compassion divine. Ce ne sont pas là deux qualités distinctes mais une seule et même réalité.

Les tendances psychiques d'anahata

Avant l'éveil d'anahata, il peut y avoir une douleur fréquente dans la poitrine ou un fonctionnement irrégulier du cœur, une accélération du pouls par exemple. Mais il ne s'agit pas d'une sensation de maladie. Au contraire, une impression de bonne santé est ressentie, ainsi qu'un élan d'activité et un besoin minimum de sommeil. Un équilibre émotionnel complet s'établit, accompagné d'une capacité de communication aussi bien intérieure qu'extérieure. Il est possible d'entendre des voix et des sonorités venant d'un autre monde ; des bourdonnements, des tintements ou les accords d'une flûte peuvent être perçus.

Le sadhaka peut devenir poète, artiste, chanteur inspiré, ou bien manifester des capacités de clairvoyance, d'audience extrasensorielle, de psychokinésie, ou encore conquérir les foules par l'immensité de l'amour qui se dégage de lui. Une personne située dans anahata est généralement très sensible aux sentiments des autres, et son sens du toucher est très développé. Elle a aussi la capacité de guérir les gens, soit par le toucher, soit en distribuant sa propre énergie spirituelle aux autres, afin d'obtenir des changements curatifs. Ceux qui accomplissent des guérisons miraculeuses le font souvent par l'intermédiaire d'anahata chakra.

Avec l'éveil du centre du cœur se développent le non-attachement aux activités mondaines et un sentiment constant d'optimisme. On comprend que le bien et le mal coexistent, tout en sachant qu'un autre monde existe au-delà de cette dualité. Après s'être débarrassé de l'attachement, le mental devient détendu, libre et paisible. Et avec la découverte de la vraie liberté, les plaisirs de la vie dans la dualité n'ont plus aucune signification.

Chapitre 22

Vishuddhi chakra



Vishuddhi est considéré comme le centre de la purification. Le mot sanskrit shuddhi signifie purifier. C'est dans ce chakra qu'ont lieu la clarification et l'harmonisation de tous les opposés. Vishuddhi est également connu comme « centre du nectar et du poison ». Il est dit que le nectar s'écoule de bindu et se partage à cet endroit en une forme pure et une forme empoisonnée. Le poison est rejeté, et le pur nectar peut alors nourrir le corps et lui assurer longue vie et parfaite santé.

Vishuddhi représente un état d'ouverture, qui permet de considérer l'existence comme une chance de vivre des expériences augmentant notre compréhension. On cesse alors de toujours éviter les côtés désagréables et de rechercher les côtés

plaisants. On se confie au contraire à la vie, laissant les choses se faire comme elles doivent l'être. Le poison et le nectar sont tous deux consommés dans vishuddhi chakra. Ils sont envisagés comme étant des constituants d'un ensemble cosmique supérieur, et rien d'autre. De cette égale acceptation des aspects duels et polarisés de la vie naissent une compréhension correcte et une réelle discrimination.

L'aspect le plus abstrait de vishuddhi est la faculté d'un discernement supérieur. De là découle la possibilité d'examiner la justesse et l'exactitude de toute communication télépathique. Vishuddhi permet aussi de faire la différence entre une prise de conscience issue des niveaux supérieurs de la connaissance, et de simples bredouillages provenant de l'inconscient ou des désirs pris pour des réalités.

Vishuddhi est souvent considéré comme un chakra insignifiant dans la perspective du kundalini-yoga. Les gens s'intéressent plus à mooladhara, anahata et ajna, négligeant ainsi trop facilement la portée de vishuddhi. En fait, l'attitude inverse serait plus appropriée.

La localisation

Vishuddhi chakra est localisé dans le plexus cervical, juste derrière le creux de la gorge. Le kshetram se situe à la même hauteur, dans la partie antérieure du cou, près de la glande thyroïde. La correspondance physiologique de vishuddhi est le plexus nerveux pharyngé et laryngé.

La symbolique traditionnelle

Certains textes tantriques disent que vishuddhi chakra est représenté par un lotus gris foncé. Il semblerait cependant qu'on le perçoive plus communément comme un lotus violet à seize pétales. Les seize pétales correspondent au nombre de nadis associés à ce centre.

Sur chaque pétale est inscrite en rouge cramoisi une des voyelles sanskrites : am अं, aam आं, im इं, eem ईं, um उं, oom ऊं, rim ऋं, reem ॠं, lrim ॡं, lreem ॢं, em एं, aim ऐं, om औं, aum औं, am अं, ah अः.

Dans le péricarpe de ce lotus, un cercle blanc ressemblant à la pleine lune représente l'élément éther ou akasha. Cette région éthérée est la porte vers la libération pour celui dont les sens sont purs et contrôlés. A l'intérieur de la lune, se trouve un éléphant blanc comme la neige symbolisant également l'élément akasha. C'est le véhicule de la conscience correspondant à ce niveau, et l'aspirant peut s'imaginer assis sur son dos. Le beeja mantra, germe sonore ou vibration de l'élément éther est ham ह également d'un blanc pur.

La déité qui préside dans vishuddhi est Sadashiva, blanc comme la neige, avec trois yeux, cinq visages, dix bras et un vêtement en peau de tigre. La déesse est Sakini, plus pure que l'océan de nectar s'écoulant de la région de la lune. Ses habits sont jaunes, et dans ses quatre mains, elle tient l'arc, la flèche, le noeud coulant et l'aiguillon.

Vishuddhi appartient au cinquième loka, le plan de Janaha. Le vayu est udana, qui se prolonge jusqu'à la fin de la vie et dont le mouvement est ascendant. Avec ajna chakra, vishuddhi forme le fondement de vinyanamaya kosha, qui est à l'origine du développement psychique. L'activité sensorielle ou tanmatra est l'ouïe. Le gyanendriya ou organe de connaissance correspond aux oreilles. Les cordes vocales sont le karmendriya ou organe d'action. Le nada yoga, branche du kundalini-yoga centrée sur le son, considère que vishuddhi et mooladhara sont les deux centres fondamentaux de la vibration. L'ascension de la conscience dans les chakras est associée à la gamme musicale, et chaque note correspond au niveau vibratoire de l'un des

centres. La gamme, souvent chantée sous forme de mantras, bhajans et kirtans, est un moyen très puissant pour éveiller la kundalini dans les différents chakras.

Mooladhara est le premier niveau de vibration dans la gamme, vishuddhi est le cinquième. Ils produisent les voyelles, sons primordiaux charpentant la musique des chakras. Ces lettres vocaliques, dessinées sur les seize pétales du yantra, représentent les sons primaires. Ceux-ci émanent de vishuddhi chakra et sont directement reliés au cerveau.

La méditation sur vishuddhi chakra rend le mental pur comme l'akasha. Elle permet de devenir un grand sage, d'une grande éloquence, jouissant d'un état permanent de paix. L'amrit peut être perçu comme un fluide froid s'écoulant à l'intérieur du chakra. L'aspirant se libère des maladies et du chagrin. Il déborde de compassion et de béatitude et jouit d'une longue vie.

Le nectar et le poison

Il est dit dans les écritures tantriques que la lune sécrète une essence ou un fluide vital au niveau de bindu, point localisé dans la partie arrière de la tête. Ce fluide transcendantal, appelé nectar, s'écoule de bindu visarga dans la conscience individuelle. Dans ce contexte, bindu est considéré comme le centre ou le passage permettant à l'individualité d'émerger hors de la conscience cosmique située dans sahasrara.

Ce fluide divin a reçu différents noms : l'ambrosie ou nectar des dieux en français, l'amrit ou nectar d'immortalité, le soma des Vedas et madhya, le vin divin des Tantras. Plusieurs grands poètes soufis se réfèrent au doux vin qui procure une ivresse instantanée. La même représentation existe dans les rites chrétiens, où le vin est consacré et consommé en tant que sacrement. En fait, tous les systèmes religieux et toutes les traditions

mystiques qui s'intéressent à l'éveil de la conscience supérieure ont leur propre symbolisme pour traduire ce sentiment ineffable et inexprimable de béatitude.

Entre les chakras bindu et vishuddhi existe un autre petit centre psychique, appelé lalana chakra ou talumula, qui est étroitement relié à vishuddhi. Quand le nectar coule goutte à goutte de bindu, il est stocké dans lalana. Ce centre agit comme un réservoir glandulaire, à l'arrière du rhinopharynx, dans la cavité intérieure située au-dessus et en arrière du voile du palais, là où s'ouvrent les passages nasaux. Lorsque vous pratiquez khechari mudra, vous essayez de retourner la langue dans cette cavité, vers le haut et vers l'arrière, afin de stimuler le flot du nectar.

Bien que ce fluide soit appelé ambroisie, il possède en fait une double nature, lui donnant ou la qualité du poison ou celle du nectar. Quand il est sécrété dans bindu et mis en réserve dans lalana, il demeure indifférencié, ni poison ni nectar. Aussi longtemps que vishuddhi reste inactif, ce flux s'écoule vers le bas sans entrave, et il finit par être consommé dans le feu de manipura. De ce processus naissent le dépérissement, la décadence et finalement la mort des tissus du corps.

Par certaines pratiques telles que khechari mudra, il est néanmoins possible de déclencher une sécrétion de l'ambroisie dans lalana, et de faciliter son passage dans vishuddhi chakra, le centre de la purification et du raffinement. Si celui-ci est éveillé, le fluide divin est retenu et utilisé, devenant ainsi le nectar de l'immortalité. Le secret de la jeunesse et de la régénération du corps réside dans l'éveil de vishuddhi chakra.

Une histoire merveilleuse de la mythologie hindoue parle du nectar et du poison de vishuddhi. Dans le passé primitif, les devas et les rakshasas, symbolisant les forces du bien ou du mal, étaient continuellement en lutte, les uns et les autres cherchant à se dominer et à se détruire mutuellement. Vishnu tenta finale-

ment de résoudre le conflit. Il leur suggéra de baratter l'océan primordial, qui représente le monde et le mental. Il leur expliqua qu'ils pourraient diviser son contenu de façon égale.

Cela semblait une solution équitable, et l'idée de Vishnu fut donc acceptée d'un commun accord. L'océan fut baratté, beaucoup de choses remontèrent à la surface et furent réparties et distribuées entre eux. En tout, quatorze créations émergèrent, dont le nectar de l'immortalité avec à son côté le pire des poisons. Comme il se doit, les devas et les rakshasas désiraient tous le nectar, mais personne ne voulait entendre parler du poison. En fin de compte, seuls les devas emportèrent le nectar, car si les méchants rakshasas en avaient bénéficié, ils seraient devenus immortels. Quant au poison, il était impossible de s'en débarrasser parce qu'il aurait causé des dégâts, quel que soit l'endroit où on l'eût jeté. Un grand dilemme surgit alors. Vishnu apporta finalement ce poison à Shiva pour lui demander conseil. Celui-ci l'avalait d'un seul trait. A partir de ce moment, le Seigneur Shiva fut appelé Nilakantha et représenté avec une gorge bleue.

Cette histoire signifie que le poison, lui aussi, peut être facilement digéré, lorsque vishuddhi chakra est éveillé. Au stade supérieur de la conscience, à partir de ce centre et au-delà, même les aspects négatifs et sataniques de l'existence sont intégrés au schéma global de l'être. Ils sont désactivés, tout comme s'évanouissent les concepts de bien et de mal. A ce niveau de conscience, les formes et les expériences néfastes de la vie sont absorbées et transformées en béatitude.

Ce chakra neutralise et rend inoffensifs, non seulement les poisons internes, mais aussi les poisons externes. C'est l'un des siddhis associé à vishuddhi, et de nombreux yogis ont manifesté cette capacité. Ce pouvoir dépend à la fois de l'éveil du centre de la gorge et de l'activation de bindu visarga, situé dans le cerveau. En effet, ces deux centres sont en liaison directe.

Le potentiel de vishuddhi

Vishuddhi est le centre permettant la réception des vibrations mentales émanant d'autres personnes. Cette réception se produit en fait dans un centre mineur étroitement relié à vishuddhi. Celui-ci fonctionne à peu près comme un poste de radio s'ajustant aux fréquences des stations émettrices. Il permet au yogi de se mettre à l'écoute des pensées et des sentiments des gens proches ou lointains. Les vibrations mentales des autres peuvent aussi être ressenties partout ailleurs dans le corps, dans d'autres chakras comme manipura. Mais le véritable centre de réception des ondes et des transmissions de pensées est vishuddhi. De vishuddhi, elles sont communiquées aux parties du cerveau reliées aux autres chakras et entrent ainsi dans la conscience individuelle.

Un canal nerveux particulier appelé kurma-nadi, le nadi de la tortue, est associé à vishuddhi. Par son éveil, l'adepte devient capable de surmonter complètement le désir et la nécessité de se nourrir et de boire. Cette faculté a été démontrée dans le passé par de nombreux yogis.

Vishuddhi est en fait la légendaire fontaine de jouvence. Il est dit que l'on jouit d'une jeunesse éternelle lorsque la kundalini est dans ce centre. Quand un éveil se produit grâce aux pratiques tantriques ou à celles du hatha-yoga et du kundalini-yoga, un rajeunissement physique spontané commence à s'installer.

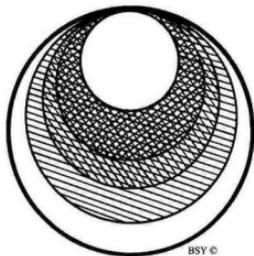
A une certaine période de la vie, située normalement entre vingt et trente ans, le taux de mortalité des cellules du corps surpasse le taux de régénération. Le dépérissement, la vieillesse, la maladie et la mort se produisent dans l'être à partir de ce moment. Les forces de dégénérescence et de destruction se développent encore plus rapidement dans certaines formes de maladie, telle la leucémie. Vishuddhi chakra provoque un rajeu-

nissement des tissus, des organes et des systèmes du corps ; ce processus s'oppose à celui du vieillissement progressif, condition ordinaire de l'être humain.

Les pouvoirs obtenus par l'éveil de vishuddhi incluent l'immortalité, la connaissance complète des écritures et aussi la connaissance du passé, du présent et du futur. Le sens de l'ouïe s'aiguise, non par le biais des oreilles, mais grâce au mental. On expérimente fréquemment shoonyata, le vide, et on vient à bout de toute peur et de tout attachement. Il est aussi possible de travailler librement dans le monde sans être attaché aux fruits des actions.

Chapitre 23

Bindu visarga



Bindu étant la source de la création, il se situe au-delà de toute expérience conventionnelle, ce qui explique le peu de descriptions existant à son sujet, même dans les textes tantriques. Bindu est le réservoir de tous les karmas individuels relatifs à la vie précédente. Ceux-ci existent non seulement en tant que vasanas, les désirs, mais également sous une forme mémorisée.

Le mot bindu signifie goutte ou point. Il est plus correct d'employer le terme bindu visarga, dont le sens littéral est la chute de la goutte. Bindu est symbolisé par le croissant de lune et par une goutte blanche de nectar qui coule en direction de vishuddhi chakra. Il représente la source ultime d'où émane et

retourne chaque création. Les versets six à neuf du Kama Kala Vilasa expliquent : « ... Bindu est le fondement qui crée le verbe et la signification de celui-ci ; tantôt le mot et sa définition s'interpénètrent, tantôt ils se dissocient. » ; « ... De lui proviennent l'éther, l'air, le feu, l'eau, la terre et les lettres de l'alphabet. »

Bindu visarga et vishuddhi sont connectés l'un avec l'autre. Il en est de même pour les centres mineurs du système digestif, qui sont reliés à manipura, et pour ceux des systèmes reproducteur et génito-urinaire, qui sont associés à swadhisthana et mooladhara chakra. Les centres mineurs des systèmes respiratoire et circulatoire sont pareillement dépendants d'anhata chakra, et ainsi de suite. La liaison est à chaque fois obtenue par l'intermédiaire des plexus nerveux associés au chakra. Bindu et vishuddhi sont reliés par le réseau des nerfs qui circulent dans la partie interne de l'orifice nasal. Ces nerfs passent par lalana chakra, localisé dans le palais ou uvula. L'éveil ayant lieu dans vishuddhi se répercute ainsi de façon simultanée dans bindu et dans lalana.

Tout au long du tronc cérébral, les dix paires de nerfs crâniens émergent depuis leur centre associé ou nucléi. Ces nerfs crâniens prennent en réalité racine dans bindu. Ainsi, l'ensemble des systèmes de la vision, de l'olfaction, de l'ouïe, du goût et du toucher sont finalement des manifestations de ce centre minuscule.

La localisation

Bindu se situe au sommet et à l'arrière de la tête, là où les brahmanes hindous se laissent pousser une touffe de cheveux. Le but originel de cette coutume a été complètement oublié, même si la pratique existe encore de nos jours. Cette touffe de

cheveux s'appelle shikha en sanskrit, ce qui signifie « la flamme de feu ». Le mot flamme représente ici l'ardeur des vasanas ou karmas latents provenant de la vie précédente.

Pendant la période de sandhya, l'enfant suivait la cérémonie du cordon sacré et était initié au mantra. Cette touffe de cheveux était alors attachée et tenue aussi serrée que possible. En pratiquant son mantra avec ce toupet de cheveux bien comprimé, l'enfant développait une conscience puissante et prolongée de bindu. La sensation qu'il avait de ce point ressemblait plus à une raideur qu'à une douleur. C'était une voie traditionnelle permettant d'installer le contact avec bindu visarga.

La physiologie tantrique

La tradition tantrique nous explique que parmi les centres du cortex cérébral supérieur, il existe un creux, une dépression minime contenant une sécrétion minuscule. Au centre de cette toute petite sécrétion se trouve une légère élévation, un point, une île au milieu d'un lac. Dans la structure psychophysiologique, ce petit point est assimilé à bindu visarga.

L'observation anatomique concrète d'une structure cérébrale aussi minuscule n'a jamais été mentionnée ou vérifiée par la science médicale. Une telle étude pourrait toutefois se révéler intéressante et satisfaisante, comme l'ont été les études sur la mystérieuse glande pinéale. Les recherches sur celle-ci ont prouvé qu'elle est la contrepartie anatomique et fonctionnelle d'ajna chakra, conformément aux descriptions des shastras tantriques.

Il est cependant évident qu'une structure aussi minuscule et délicate que bindu visarga subit inévitablement des dommages après la mort. Si cette quantité infime de fluide restait localisée, son extraction et son analyse en seraient facilitées. Mais cela s'avère peu probable, car d'autres sécrétions neurales et glandu-

lares plus abondantes dégènerent et se dispersent dans les tissus au moment de la mort. Néanmoins, cette possibilité reste à étudier.

La symbolique traditionnelle

Les écritures tantriques symbolisent bindu par un croissant de lune dans une nuit claire. Cette représentation est très significative. Elle indique que bindu est étroitement connecté aux phases lunaires (kalas), comme le sont les fluctuations endocriniennes, émotionnelles et mentales des êtres humains. L'immensité de sahasrara se révèle graduellement grâce à une pratique assidue du yoga, tout comme la lune se dévoile progressivement chaque mois, entre le début et la fin de son cycle. Le croissant de lune offre la vue pâle et fugitive d'une colline au plus profond de la nuit. Le ciel noir en arrière-plan symbolise l'infinité de sahasrara au-delà de bindu. Cependant, sahasrara ne peut pas être pleinement vécu tant que l'individualité subsiste.

La partie supérieure du symbole Om ॐ contient une représentation de bindu, à travers le petit point situé au-dessus du croissant de lune. L'ensemble des chakras existe en fait dans la structure du son Om, ainsi que les trois gunas ou qualités du monde manifesté, tamas, rajas et sattva. Ces chakras appartiennent au domaine de la Prakriti et de ses gunas. Le bindu est néanmoins séparé de la structure du symbole proprement dit, ce qui souligne son caractère transcendantal et le place au-delà des entraves de la nature.

Bindu visarga relève de satyam, le plan de la vérité, qui est le septième et le plus élevé des lokas. Il fait également partie du corps causal, anandamaya kosha. Il est dit que l'éveil de bindu visarga permet d'entendre le son cosmique Om, et de prendre conscience de la source de toute création, qui émane du bindu et du croissant de lune, situés au-dessus du symbole Om.

Le siège du nectar

De nombreux textes tantriques déclarent que bindu, la lune, produit une sécrétion très enivrante. Les yogis peuvent vivre de cette ambrosie. Grâce à l'activation et au contrôle de cette sécrétion dans le corps, plus rien n'est indispensable à la survie. La vitalité du corps est maintenue indépendamment de toute absorption de nourriture.

De multiples comptes rendus existent sur des personnes qui sont entrées en état d'hibernation ou ont suspendu toute forme de vie, en restant enterrées. De stricts contrôles scientifiques ont permis maintes fois de vérifier ce phénomène. Cette hibernation humaine fut constatée sur des périodes pouvant aller jusqu'à quarante jours. Tous les cas n'étaient pas authentiques. Mais lorsqu'ils l'étaient, la méthode adoptée suivait toujours le même déroulement. Le pranayama était d'abord pratiqué assidûment, jusqu'à acquérir la maîtrise parfaite de kumbhaka, la rétention du souffle. A ce stade, khechari mudra était accompli, non pas la forme simple du kundalini-yoga, mais le mudra du hatha-yoga. Dans cette technique, on coupe progressivement le frein de la langue, et celle-ci est lentement allongée et insérée dans le rhinopharynx. Elle bloque ainsi le passage, comme un bouchon scelle une bouteille. Une période de deux ans est nécessaire pour arriver à ce résultat.

Par cette pratique, les gouttes de nectar coulant de bindu tombent dans vishuddhi et imprègnent de ce fait tout l'organisme. Elles maintiennent la nutrition et la vitalité des tissus corporels et arrêtent simultanément les processus métaboliques du corps. Quand le métabolisme des cellules et des tissus est suspendu de cette façon, l'oxygène n'est plus nécessaire et la production des déchets cellulaires s'interrompt. La personne qui hiberne peut ainsi vivre sans respirer pendant une durée relativement longue. La barbe elle-même s'arrête de pousser pendant cette période.

Le centre du poison

Outre le nectar, bindu sécrète également du poison. Les glandes qui génèrent l'un ou l'autre, poison ou nectar, ont des localisations presque identiques. La question se pose de savoir si l'éveil de bindu comporte un quelconque risque d'activer les glandes du poison. Si bindu et vishuddhi sont stimulés en même temps, aucun danger n'existe. En effet, bindu contrôle les glandes du nectar, et vishuddhi a la maîtrise conjointe du nectar et du poison. Tant que le nectar coule, le poison ne peut pas faire de mal. De plus, lorsqu'un yogi a purifié son corps par le hatha-yoga, le raja-yoga et les pratiques de dhyana, les glandes sécrétant du poison sont mobilisées pour la production du nectar.

L'origine de l'individualité

Bindu est considéré comme l'origine de la création, le point où l'unité commence à se fragmenter, pour produire le monde des formes individuelles multiples. Cet aspect de bindu est retracé dans la racine sanskrite bind, qui signifie fendre ou diviser.

Bindu suggère un point, un centre sans dimension. Dans certains textes sanskrits, il est appelé chidghana, « ce qui a ses origines dans la conscience illimitée ». Il est considéré comme la porte menant à shoonya, l'état de vide. Celui-ci ne doit pas être identifié au néant, mais plutôt à l'absence de toute chose, à un niveau de conscience pure, absolue et indifférenciée. Bindu est mystérieux. Il est l'ineffable point central où coexistent les deux opposés, l'infini et le zéro, la plénitude et le vide.

Il contient le schéma directeur de la création, le potentiel d'évolution des innombrables manifestations de l'univers. L'évolution se réfère ici au processus vertical et transcendant, qui permet à la vie, aux objets et aux organismes d'émerger du substratum sous-jacent à l'existence. Elle diffère totalement du concept scientifique de Darwin, portant le même nom. Ce

dernier ne fait que retracer, sur une certaine période, les marques historiques des changements de forme, de fonction ou d'apparence de certaines manifestations de l'individualité, les différentes espèces de plantes et d'animaux, par exemple. Il s'agit d'un enregistrement chronologique. A l'inverse, l'évolution de la conscience à l'intérieur de l'individualité et sa dissolution hors de celle-ci, relèvent d'un domaine où le temps est absent.

Il existe un principe d'individuation qui génère les myriades d'objets dans l'univers. En sanskrit, ce processus s'appelle kala. Il suscite dans bindu une accumulation du potentiel propre à la conscience sous-jacente. De ce point germe peut s'éveiller et se manifester un objet, un animal, un être humain ou autre chose. Tous les objets sans exception ont comme fondement un bindu qui réside dans hiranyagarbha, l'œuf d'or ou la matrice de la création. Grâce à lui, ce qui était auparavant indéfini assume une forme. La nature de cette forme est aussi déterminée par le bindu. Celui-ci est donc à la fois le moyen permettant à la conscience de s'exprimer, et l'instrument de sa limitation.

Certains foyers de création issus de bindu possèdent une conscience, l'être humain par exemple. Toutefois, la plupart d'entre eux restent inconscients, tels les éléments, les pierres... Ce potentiel de conscience ou d'inconscience dépend uniquement de la nature et de la structure de l'objet individuel. C'est aussi le bindu qui détermine cette caractéristique. L'Homme a en lui les instruments qui lui permettent d'être un centre conscient.

Chaque manifestation, qu'elle soit consciente ou non, est reliée à l'essence cachée de la conscience par le bindu. C'est par son intermédiaire que tout objet vient à l'existence matérielle, et par lui que tout retourne à la source. Bindu est une trappe fonctionnant dans les deux sens. Il est la voie permettant aux créations conscientes, l'être humain par exemple, de réaliser la totalité de sahasrara.

Seules deux catégories d'êtres humains sont à distinguer, ceux qui empruntent le chemin de pravritti et ceux qui prennent la voie de nivritti. Celui qui suit la route de pravritti est essentiellement motivé par les événements extérieurs. Il se détourne de bindu pour aller en direction du monde. De nos jours, la plupart des gens vont dans cette direction, qui détourne de la connaissance de soi et mène à l'esclavage. L'autre approche, nivritti ou voie inverse, est le chemin spirituel de la sagesse. Sur ce chemin, l'individu commence à s'approcher de bindu et à se tourner vers la source de son être. C'est la route vers la liberté. L'évolution suit la voie de pravritti, qui mène à la manifestation et à l'extraversion. L'involuntion vous conduit en arrière, en remontant l'itinéraire qui a produit votre être individuel. Elle ramène à sahasrara par l'intermédiaire du bindu. L'unique but des pratiques yogiques est en fait de vous aider à placer votre conscience sur la voie de l'involuntion.

La puissance du point

Une puissance énorme est ensermée dans le point infini-simal. Cette idée est reprise dans une théorie sur l'origine de l'univers, par la suggestion qu'un point de matière infiniment dense explosa dans le « big-bang », pour engendrer le cosmos tout entier. De la même façon, la recherche en physique subatomique a révélé que des quantités énormes de puissance sont concentrées dans chacune des multiples particules subatomiques existant dans le continuum espace - temps. La physique pénètre dans le domaine de l'ineffable bindu.

En biologie moléculaire, l'essence du bindu se retrouve dans les molécules d'ADN et d'ARN qui contiennent le programme génétique complet de l'organisme tout entier. Voilà une autre illustration du potentiel et de l'intelligence supérieure condensée et exprimée dans les limites d'un point minuscule. En fait, la science dévoile une puissance et une complexité de plus en plus

grande, au fur et à mesure qu'elle creuse profondément dans la nature et la structure de l'univers. De vastes possibilités de connaissance existent au sein de la dimension microscopique de ces points.

Le pouvoir du point ou bindu a toujours été reconnu par les mystiques à travers l'histoire de l'humanité. Dans le Tantra, chaque bindu, représentant une particule de l'existence manifestée, est considéré comme un centre de la puissance ou Shakti. Cette Shakti est une expression du substratum sous-jacent de la conscience statique. Le but du système tantrique est de provoquer la fusion de Shakti et de Shiva, la puissance individuelle manifestée et la conscience universelle, inerte et invisible.

Le bindu rouge et le bindu blanc

Le bindu représente la semence cosmique engendrant la manifestation et la croissance de toute chose. La relation est souvent faite avec le sperme. La vie se développe à partir de l'infime bindu constitué d'un seul spermatozoïde uni à un minuscule ovule de la femme. L'acte de la conception est un symbole parfait du principe du bindu, et de nombreux textes du kundalini-yoga tantrique l'expliquent en ces termes. Le verset 60 de la Yogachudamani Upanishad déclare : « Il existe deux sortes de bindu, le blanc et le rouge. Le blanc est shukla, le sperme, et le rouge est maharaj, les menstrues. »

Le bindu blanc symbolise ici Shiva, le Purusha ou la conscience. Le bindu rouge représente Shakti, la Prakriti ou le pouvoir de manifestation. Le bindu blanc réside dans bindu visarga, et le bindu rouge est situé dans mooladhara chakra. L'objectif du Tantra et du Yoga est d'unir ces deux principes, afin que Shiva et Shakti deviennent un.

Le texte continue, avec le verset 61 : « Le bindu rouge est établi dans le soleil, le bindu blanc dans la lune. Leur union est

difficile. » Le soleil représente pingala nadi, et la lune équivalait à ida. Les deux bindus symbolisent la disparition du monde des opposés, en termes de mâle et de femelle. De leur union résulte l'ascension de la kundalini. Le verset 63 du même texte explique plus avant : « Quand le bindu rouge, Shakti, monte grâce au contrôle du prana ou ascension de la kundalini, il se confond avec le bindu blanc, Shiva, la personne devient alors divine. »

Tous les systèmes du yoga contrôlent le prana d'une façon ou d'une autre, pour provoquer cette union. Dans certaines pratiques comme le pranayama, ce contrôle est direct, alors qu'il est indirect dans d'autres techniques. Quoi qu'il en soit, la rencontre de ces deux pôles, Shiva et Shakti, mène à la supra-conscience. Le verset 64 affirme : « Celui qui réalise l'unité essentielle des deux bindus, le bindu rouge fusionnant avec le bindu blanc, celui-là seul connaît le yoga. »

Chapitre 24

Sahasrara et samadhi

Sahasrara n'est pas un chakra, bien qu'il soit souvent classé comme tel. Les chakras sont du domaine de la psyché. Selon le centre psychique prédominant, la conscience se manifeste à des niveaux différents. Sahasrara, quant à lui, n'agit en rien, et pourtant, son effet existe en toute chose. Il est au-delà de l'au-delà, paratparam, tout en étant ici même. Il représente le sommet dans l'ascension progressive à travers les différents chakras, et l'apogée dans l'extension de la conscience. La puissance des centres ne réside pas à l'intérieur d'eux, ils ne sont que des interrupteurs. Tout leur potentiel réside dans sahasrara.

Le sens littéral de sahasrara est « un millier », ce qui explique qu'il soit appelé lotus aux mille pétales. Hormis cette signification première, le mot suggère aussi l'ampleur et l'importance de sahasrara et souligne en fait son infinitude. Il est donc plus juste de le symboliser par un lotus au nombre infini de pétales, qui sont le plus souvent dépeints en rouge ou en multicolore.

Sahasrara est à la fois sans forme, nirakara, et avec forme, akara. Mais il reste toujours au-delà et n'est donc jamais conditionné, nirvikara. Il est shoonya, ce qui en vérité exprime le vide de la totalité. Il est Brahman, présent en chaque chose, sans pour autant se confondre avec aucune. Tout ce qui est dit sur sahasrara le limite immédiatement et le range dans une catégorie, même si nous affirmons qu'il est infini. Il transcende la logique,

parce que celle-ci compare une chose à une autre. Sahasrara étant la totalité, avec quoi peut-on le comparer ? Il dépasse tous les concepts et pourtant, il en est la source unique. Il représente la fusion de la conscience et du prana, sahasrara est le sommet du yoga, l'union parfaite.

Union totale et déploiement de l'illumination

Quand la kundalini-shakti atteint sahasrara, on parle de l'union entre Shiva et Shakti. Sahasrara est en effet considéré comme la demeure de la conscience supérieure ou Shiva. L'union de Shiva et de Shakti marque le début d'une grande expérience. Lorsqu'elle se produit, le temps du samadhi ou réalisation de soi est commencé. A ce moment, l'être humain meurt en tant qu'individu. Je ne veux pas dire que le corps physique meurt ! Il s'agit de la disparition de la conscience mondaine ou individuelle, la fin de l'expérience du nom et de la forme. Vous oubliez alors tout ce qui est relatif à « moi », « toi » ou « eux ». L'expérience, l'objet de l'expérience et l'expérimentateur sont une seule et même réalité. Les trois éléments, qui sont celui qui voit, l'acte de voir et ce qui est vu, fusionnent en un tout unifié. En d'autres termes, il n'y a plus de conscience duelle ou multiple, il ne subsiste qu'une conscience unique.

Quand Shiva et Shakti s'unissent, plus rien ne demeure, le silence absolu règne. Shakti ne reste pas Shakti, et Shiva n'est plus Shiva. Tous deux se confondent en Un. Ils ne peuvent plus être identifiés comme deux forces différentes.

Chaque système mystique et religieux a sa propre façon de décrire cette expérience. Certains l'ont appelée nirvana, d'autres samadhi, kaivalya, réalisation de soi, illumination, communion, ciel... En lisant les poèmes religieux et mystiques ou les écritures des différentes cultures et traditions, vous trouverez

d'abondantes descriptions de sahasrara. Toutefois, pour comprendre leur symbolique et leur terminologie ésotérique, votre lecture doit s'effectuer avec un état de conscience différent.

Raja-yoga, kundalini et samadhi

Les Yoga Sutras de Patanjali ne font pas référence au terme kundalini, parce que ce texte ne traite pas directement du kundalini-yoga. Les saints rishis ou enseignants n'ont pas toujours utilisé le mot kundalini. La kundalini est la matière traitée par le Tantra. Patanjali a écrit les Yoga Sutras il y a deux mille six cents ans, pendant la période du Bouddha, environ quatre siècles avant la grande ère des philosophes. A cette époque, le Tantra avait très mauvaise réputation en Inde. Les siddhis, qui sont les résultats de la kundalini, étaient utilisés à des fins mesquines et les gens s'en trouvaient exploités. Aussi fallait-il cacher le Tantra, supprimer la terminologie tantrique et adopter un langage entièrement différent afin de garder la connaissance vivante.

Le raja-yoga de Patanjali met l'accent sur le développement d'un état appelé samadhi, qui signifie textuellement conscience supramentale. En premier, vient la conscience sensorielle. Puis, la conscience mentale s'installe. Et au-dessus des deux règne la conscience supramentale, celle de votre propre soi. La perception des formes, des sons, du toucher, des goûts et des odeurs représente la conscience qui naît des sens. La connaissance du temps, de l'espace et de l'objet correspond à la conscience mentale. La conscience supramentale, quant à elle, n'est pas un point, elle traduit un processus, un éventail d'expériences. De la même façon que le concept de l'enfance recouvre une période relativement longue, le samadhi ne représente pas un stade particulier, mais une suite d'expériences progressant d'un état au suivant.

C'est pourquoi Patanjali classifia le samadhi en trois catégories principales. La première est connue sous le nom de savikalpa samadhi, qui comporte des fluctuations et comprend quatre étapes, vitarka, vichara, ananda et asmita. La seconde s'appelle asampragyata, le samadhi sans conscience. La troisième, le nirvikalpa samadhi, n'a plus aucune fluctuation.

Ces noms ne servent qu'à indiquer un état particulier de votre mental au cours du samadhi. La conscience mentale ordinaire se tarit de façon progressive, elle ne s'annule pas d'un seul coup. Un type de conscience s'installe, tandis qu'un autre s'érode, la conscience normale s'affaiblit et la conscience supérieure se développe. Il existe donc une interaction parallèle entre ces deux états.

A quel moment se termine la méditation et où commence le samadhi ? Vous ne pouvez le dire avec précision, parce qu'ils sont imbriqués l'un dans l'autre. Où finit la jeunesse et où commence la vieillesse ? La même réponse est tout aussi valable. C'est ce qui se produit aussi dans le samadhi. Où finit le savikalpa samadhi, et où commence asampragyata ? Tout le processus se déroule dans la continuité, chaque phase se fondant dans la suivante et se transformant de façon très progressive. Cela semble logique, si l'on considère que c'est une seule et même conscience qui vit l'expérience.

Le Tantra affirme qu'il n'y a pas forcément un caractère divin ou transcendantal dans les expériences vécues lors de l'ascension de la kundalini dans les différents chakras. Mais elles indiquent une évolution de la conscience, correspondant au territoire de savikalpa samadhi, parfois illuminé, parfois sombre et perfide.

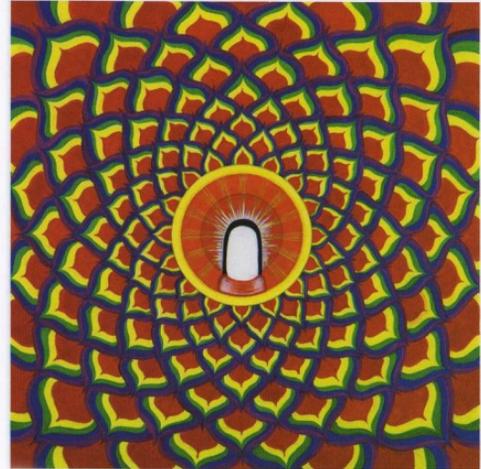
De mooladhara à ajna chakra, la conscience vit des expériences supérieures, mais elle n'est pas libre de l'ego. Vous ne pouvez pas transcender l'ego dans les phases inférieures de l'éveil. La transcendance ne commence qu'au moment où la

kundalini atteint ajna chakra. L'ego éclate alors en un million de fragments, entraînant l'expérience de la mort. Cette phase est la fin de savikalpa et le début de nirvikalpa. A ce moment, les énergies fusionnent et montent ensemble à sahasrara où l'illumination se produit.

Pour le Tantra, sahasrara est le stade supérieur de la conscience. Pour le raja-yoga de Patanjali, le point le plus élevé est nirvikalpa samadhi. Comparez maintenant les descriptions de sahasrara et de nirvikalpa samadhi, vous verrez qu'il s'agit de la même chose. Et confrontez les expériences de samadhi exposées dans le raja-yoga avec les descriptions de l'éveil de la kundalini, vous constaterez aussi qu'elles sont semblables. Il est également important de noter que les deux systèmes exposent des pratiques de même nature.

Le raja-yoga est plus intellectuel dans sa méthode d'expression, il est plus en accord avec la philosophie. Le Tantra est plus émotionnel dans son approche et son exposé. C'est la seule différence. Pour autant que je puisse le comprendre, l'éveil de la kundalini et le samadhi sont une seule et même réalité. Et si vous comprenez les enseignements de Bouddha, des grands saints et des autres Maîtres, vous noterez qu'ils ont exposé cette même réalité dans des langages différents.

Planches des chakras



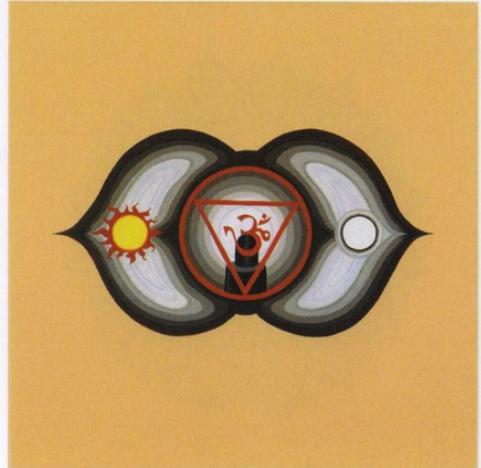
BSY ©

Sahasrara



BSY ©

Bindu



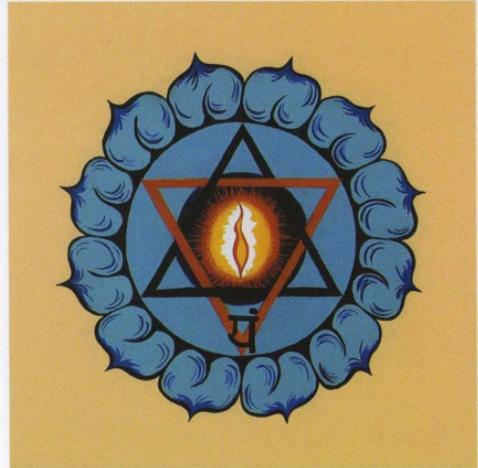
BSY ©

Ajna



BSY ©

Vishuddhi



BSY ©

Anahata



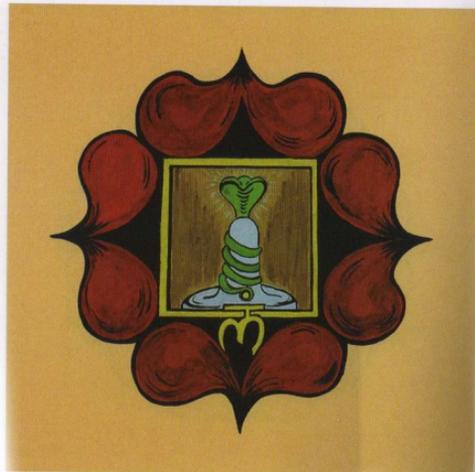
BSY ©

Manipura



BSY ©

Swadhisthana



BSY ©

Mooladhara

Pratiques du Kundalini Yoga

Chapitre 25

Règles et préparation

Cette section comprend les techniques préliminaires pour chaque chakra et kshetram, ainsi que les pratiques avancées du kriya-yoga.

Introduction

L'aspirant qui souhaite sérieusement suivre le chemin du kundalini-yoga devra aborder la vie d'un point de vue différent. Son existence complète se transforme en sadhana, et il se voue entièrement à ses pratiques et à son but. Il devra faire preuve de modération et d'une conscience plus élevée au cours de ses responsabilités quotidiennes. Il ou elle devient un guerrier de la vie et doit rechercher les conseils d'un Guru compétent, capable de lui indiquer la direction future de sa quête spirituelle. Le kundalini-yogi se veut ardent et fidèle à sa pratique et aux instructions de son Guru. Il aura besoin de consacrer chaque matin plus de temps, afin de parfaire les pratiques décrites dans ce livre.

Quel que soit le but personnel de votre vie, quels que soient vos engagements et vos responsabilités, le kundalini-yoga vous aidera sans aucun doute à être plus efficace, plus paisible et plus conscient. Suivez les instructions d'un sannyasin ou d'un professeur de yoga qualifié, apprenez les techniques contenues dans ce livre et pratiquez-les de façon systématique, selon le temps dont

vous disposez chaque jour. Votre vie se transformera ainsi en l'aventure la plus passionnante qui n'ait jamais existé : le voyage vers l'expérience intérieure et vers une existence unifiée.

Les règles décrites ici s'appliquent à la fois aux pratiques spécifiques sur les chakras et aux techniques de kriya-yoga. Elles doivent être suivies aussi attentivement que possible.

Le régime alimentaire

En général, les personnes prêtes pour le kundalini-yoga ont une vie bien réglée et suivent un régime végétarien équilibré. Si vous continuez à vous coucher tard, à boire de l'alcool et à manger de la viande en grande quantité, nous vous suggérons fortement d'y remédier progressivement, et de pratiquer quelques shatkarmas du hatha-yoga, tels que shankhaprakshalana. En fait, nous vous demandons d'attendre de devenir totalement végétarien avant de commencer les pratiques données dans ce livre.

Prenez une nourriture végétarienne qui soit fraîche, propre et facilement assimilable. Mangez avec modération. Le kundalini-yoga est un système qui purifie le corps entier ; si des toxines se trouvent en excès dans votre corps, il engendrera un processus drastique d'élimination. L'absorption massive de nourriture rendra également difficile la pratique correcte de la plupart des exercices, spécialement le pranayama et les techniques incluant uddiyana bandha. Faites preuve de discernement dans le choix de votre nourriture. Souvenez-vous que les cours de kundalini-yoga donnés dans nos ashrams sont accompagnés de restrictions alimentaires obligatoires. Vous devez par conséquent adopter des règles similaires. Mais je vous en prie, veillez à ne pas vous laisser mourir de faim et ne devenez pas un maniaque des régimes ! Essayez plutôt d'adopter des habitudes alimentaires raisonnables.

La maladie

Si vous souffrez d'une quelconque maladie physique, nous vous conseillons de ne pas commencer les techniques de kundalini données dans ce livre. Prenez d'abord des dispositions pour vous guérir par tout moyen approprié, le hatha-yoga par exemple. Si nécessaire, écrivez à notre ashram ou à un de nos ashrams rattachés, ou contactez un professeur de yoga compétent, pour être conseillé.

Si vous avez des problèmes mentaux ou émotionnels sérieux, il est préférable de ne pas débiter tout de suite les pratiques de kundalini-yoga. Adoptez un autre type de yoga, harmonisez votre vie et votre mental, et vous pourrez ensuite démarrer le kundalini-yoga. Ces techniques sont très puissantes, et si vous n'avez pas atteint une certaine stabilité mentale, elles pourraient aggraver votre état. En cas de doute, contactez-nous. Une bonne santé est l'exigence fondamentale pour pratiquer le kundalini-yoga.

Les préparations yogiques

Les techniques de kundalini données dans ce livre ne devraient être abordées qu'après avoir pratiqué pendant plusieurs années d'autres systèmes de yoga, spécialement le hatha-yoga et le raja-yoga. Vous devez particulièrement connaître les techniques suivantes : pawanmuktasana (contre les rhumatismes et les troubles gastriques), shakti-bandha asanas, siddhasana ou siddha yoni asana, surya namaskara, les asanas principaux tels que vipareeta karani asana, dhanurasana, shalabhasana, bhujangasana, matsyasana, paschimottanasana et ardh matsyendrasana, ainsi que les shatkarmas, les pratiques de base du pranayama telle que nadi shodhana, nasikagra drishti, sham-bhavi mudra et maha bandha.

Tous ces exercices sont décrits avec précision dans le livre « Asana, pranayama, mudra, bandha », publié par la Bihar School of Yoga. Vous aurez cependant besoin des conseils suivis d'un professeur de yoga qualifié pour maîtriser ces pratiques.

Le moment pour pratiquer

L'instant le plus propice pour faire votre sadhana (votre pratique) est tôt le matin, au cours des deux heures précédant l'aurore. Cette période s'appelle brahmamuhurta en sanskrit, « le moment divin ». L'énergie spirituelle est alors élevée et les dérangements, tant extérieurs qu'intérieurs, ont moins de chance de se produire qu'à tout autre moment de la journée.

Cependant, si vous êtes incapable de pratiquer durant brahmamuhurta, choisissez une autre heure où l'estomac n'est pas chargé. Faites les pratiques de la kundalini après votre sadhana habituelle et avant la méditation.

L'endroit favorable

Essayez de pratiquer chaque jour à la même place. Cela installera progressivement une atmosphère positive bénéfique pour votre sadhana. Le lieu de la pratique doit être propre, paisible et bien ventilé. Il doit être sec, ni trop chaud ni trop froid. Ne pratiquez pas sur le sol nu, installez-vous sur une couverture ou un matelas.

Enveloppez-vous si nécessaire d'une couverture ou d'un drap. Essayez d'éviter l'utilisation de ventilateur, à moins d'absolue nécessité.

Les vêtements

Le vêtement dépendra du climat dominant mais il doit être aussi léger, lâche et confortable que possible.

La régularité

Tâchez de pratiquer tous les jours à heure fixe, sans manquement, et en suivant le programme progressif que nous vous donnons dans ce livre. Certains jours, le mental trouvera de bonnes raisons pour ne pas faire les pratiques ou bien il paraîtra perturbé, agité et sans repos. Dans la mesure où vous n'êtes pas malade, vous devez vous efforcer de faire votre pratique comme d'habitude.

Les pratiques préliminaires

Avant de commencer les pratiques de kundalini-yoga, essayez de vider vos intestins et prenez une douche froide. Si vous vivez dans un climat froid, lavez-vous au moins la figure à l'eau froide. Ceci est essentiel pour vous sortir du sommeil. Faites quelques asanas avant de commencer les pratiques de kundalini-yoga, cela vous sera bénéfique. Si vous n'avez pas le temps, faites au moins cinq à dix cycles de surya namaskara en débutant lentement et en accélérant progressivement l'allure. Prenez ensuite un court moment de repos en shavasana, jusqu'à ce que le rythme respiratoire revienne à la normale.

La conscience

Ne vous inquiétez pas si le mental saute ici et là, comme un singe sauvage. Laissez les pensées et les émotions survenir sans les refouler. Regardez-les avec l'attitude d'un témoin, et continuez votre pratique. Le mental se focalisera peu à peu. Quoi qu'il arrive, votre pratique doit être poursuivie. Cette façon d'observer le mental sans aucune interférence peut se définir comme la conscience.

Chapitre 26

La posture

La plupart des exercices sur les chakras et les kriyas de la kundalini sont exécutés en position assise ou asana de méditation. La meilleure posture assise est siddhasana pour les hommes et siddha yoni asana pour les femmes. Ces deux asanas provoquent une pression directe sur mooladhara chakra. Si l'application en est correcte, ils engendrent aussi un éveil de l'énergie nerveuse ; ils réorientent celle-ci et la circulation sanguine vers le haut, des régions pelviennes et abdominales en direction du cerveau. Cette force supplémentaire s'avère importante pour la sadhana de la kundalini parce qu'elle conserve le niveau de prana-shakti à un haut voltage. La pression du périnée éveille la source d'énergie et envoie de façon active le prana vers le haut, dans les centres supérieurs.

Padmasana est également utilisé dans certains exercices de la kundalini, tadan kriya notamment. Bien que siddhasana soit généralement recommandé dans la majorité des autres techniques, padmasana reste néanmoins une autre possibilité. L'inconvénient est que padmasana ne comporte pas de pression directe sur mooladhara chakra.

Ceux qui ne réussissent pas à s'asseoir confortablement en siddhasana peuvent adopter à la place utthan padasana, mais cette posture est difficile à maintenir longtemps. Les pratiques

de kriya-yoga appelées maha mudra et maha bheda mudra peuvent être faites en utthan padasana au lieu de siddhasana, la tradition considérant ces deux positions comme équivalentes.

Une autre posture, appelée bhadrasana, exerce également une pression correcte sur mooladhara chakra ; elle peut donc être substituée à siddhasana dans de nombreuses pratiques. C'est aussi la position assise prescrite dans la technique de manduki mudra, l'un des exercices du kriya-yoga.

Dans les descriptions des techniques de kundalini-yoga, nous avons donné la meilleure posture pour chaque pratique. Si l'asana recommandé n'est pas approprié, utilisez l'une des postures de remplacement.

Notes générales sur la pratique : si les hanches, les genoux ou les chevilles ne sont pas assez souples pour prendre et garder siddhasana, siddha yoni asana, padmasana, bhadrasana, etc. nous vous suggérons de pratiquer chaque jour les séries d'exercices pawan muktasanas, notamment goolf naman, chakra et ghoorman (flexion de la cheville, rotation et manivelle), janu chakra (manivelle avec le genou), ardha et poorna titali asana (le demi-papillon et le papillon complet). Vous pouvez aussi faire kawa chalasana, la marche du corbeau, et utthanasana, la posture accroupie et relevée. Pour améliorer la santé du corps dans son ensemble, d'autres asanas peuvent également être adoptés, y compris surya namaskara.

Certains pranayamas, nadi shodhana par exemple, doivent être accomplis pour développer le contrôle sur l'inspiration, l'expiration, la rétention interne et externe. La maîtrise de ces phases respiratoires sera très utile pour perfectionner de nombreuses techniques de la kundalini.

Exécutez ces exercices chaque jour, en les associant avec les pratiques mensuelles décrites pour chacun des chakras.

Siddhasana : la posture parfaite pour les hommes



Asseyez-vous les jambes allongées devant vous.

Repliez la jambe droite et appliquez la plante du pied contre la face interne de la cuisse gauche, le talon pressant le périnée dans la zone de mooladhara chakra, qui est situé entre le sexe et l'anus. C'est un aspect important de siddhasana.

Ajustez le corps de façon à être confortable et à avoir une pression ferme du talon.

Repliez la jambe gauche et placez la cheville gauche directement sur celle de droite, de telle sorte que les astragales se touchent et que les talons soient bien l'un au-dessus de l'autre.

Le talon gauche doit appuyer directement sur l'os du pubis, juste au-dessus du sexe. Les parties génitales reposeront donc entre les deux talons.

Introduisez vos orteils et le bord extérieur de ce pied dans l'espace compris entre le mollet droit et les muscles de la cuisse.

Si cela s'avère nécessaire, vous pouvez élargir un peu cet espace en vous servant de vos mains ou changer momentanément la position de la jambe droite.

Attrapez les orteils droits, soit par dessus, soit par dessous le mollet gauche, et tirez-les vers le haut, dans l'espace entre la cuisse gauche et le mollet.

Les jambes sont maintenant verrouillées, les genoux au sol, et le talon gauche se trouve juste au-dessus du talon droit. Stabilisez la colonne vertébrale, redressez-la comme si elle était plantée dans le sol.

Contre-indications : siddhasana ne doit pas être pratiqué en cas de sciatique ou d'infection dans la région du sacrum.

Bénéfices : siddhasana réoriente vers le haut l'énergie des centres psychiques inférieurs, à travers la colonne vertébrale. Il en résulte une stimulation du cerveau et une détente de tout le système nerveux. La position du pied placé en dessous, contre le périnée, exerce une pression sur mooladhara chakra et active moola bandha. Le contact sur l'os du pubis agit sur le point d'activation de swadhisthana, et met en œuvre automatiquement vajroli ou sahajoli mudra. Ces deux verrous psycho-musculaires font remonter les impulsions nerveuses de nature sexuelle le long de la colonne vertébrale, jusqu'au cerveau. Ils induisent ainsi un contrôle des hormones liées à la reproduction, ce qui est indispensable pour maintenir le brahmacharya à des fins spirituelles. Des assises prolongées en siddhasana provoquent dans la région de mooladhara des sensations tangibles de picotement, qui peuvent subsister pendant dix à quinze minutes. Elles sont dues à une réduction de l'apport de sang dans cette zone et à un rééquilibrage de la circulation pranique dans les chakras inférieurs.

Cette posture redirige la circulation du sang vers la partie basse de la colonne vertébrale et vers la zone abdominale.

Notes sur la pratique : siddhasana peut être pratiqué avec l'une ou l'autre jambe placée sur le dessus. Il est possible d'utiliser

liser d'autres asanas classiques, comme ardha padmasana ou sukhhasana, mais avec moins d'efficacité. Il vaut donc mieux s'occuper d'abord de perfectionner siddhasana.

Au début, il est recommandé de mettre une couverture pliée ou un petit coussin pour surélever légèrement les fessiers. Cela permet d'avoir les genoux au sol et d'accomplir une posture plus équilibrée. Cependant, ne prenez pas une couverture ou un coussin trop épais. Trois ou quatre centimètres de haut suffisent. Vous devez garder une conscience soutenue mais confortable de la pression exercée sur le point d'activation du périnée.

Siddha yoni asana : la posture parfaite pour les femmes



Asseyez-vous les jambes allongées devant vous. Repliez la jambe droite et appuyez la plante du pied contre la face interne de la cuisse gauche. Placez ce talon fermement appliqué contre et dans l'ouverture du vagin (les grandes lèvres).

Ajustez la position du corps de façon à être aussi confortable que possible et à sentir en même temps la pression exercée par le talon droit.

Repliez la jambe gauche et placez la cheville gauche sur celle de droite, de telle sorte qu'elle comprime le clitoris.

Calez ensuite vos orteils gauches vers le bas, dans l'espace compris entre le mollet droit et la cuisse. Ainsi, ils touchent le sol ou presque. Tirez les orteils droits vers le haut, dans l'espace entre le mollet gauche et la cuisse.

Assurez-vous que les genoux appuient fortement sur le sol. Redressez complètement la colonne vertébrale, comme si elle était solidement plantée dans le sol.

Contre-indications et bénéfiques : voir siddhasana.

Padmasana : la posture du lotus



Asseyez-vous en étendant les jambes devant vous.

Repliez une jambe, et placez le pied en haut de la cuisse opposée. La plante du pied doit être dirigée vers le haut, le talon faisant face ou touchant le bassin. Repliez l'autre jambe et placez le pied en haut de l'autre cuisse.

La colonne vertébrale doit être bien droite, le cou, la tête et les épaules détendus, le corps stable.

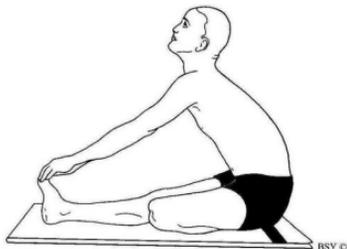
Contre-indications : cet asana ne doit pas être pratiqué si l'on souffre de sciatique, d'infection dans la région du sacrum, de faiblesse ou de blessure aux genoux. Il faut développer une flexibilité suffisante des genoux avant d'essayer cette posture.

Bénéfices : padmasana permet au corps de rester parfaitement stable pendant des périodes prolongées. Le tronc et la tête sont comme une colonne, avec les jambes formant de solides fondations. Lorsque le corps est immobile, le mental le devient aussi. Cette stabilité et cette tranquillité représentent la première étape vers une vraie méditation. Padmasana intensifie l'expérience méditative en dirigeant le flux du prana de mooladhara, dans le périnée, vers sahasrara chakra, au sommet de la tête.

Cette posture crée une pression sur la partie inférieure de la colonne vertébrale, qui a une action relaxante sur le système nerveux. La respiration se ralentit, la tension musculaire diminue et la pression sanguine est réduite.

Les nerfs des régions du coccyx et du sacrum sont tonifiés parce que la grande quantité de sang qui circule habituellement dans les jambes est réorientée vers la région abdominale. Cet effet stimule aussi le processus digestif.

Utthanpadasana : la pose avec la jambe allongée



Asseyez-vous sur le sol, les deux jambes allongées devant vous. Pliez la jambe gauche et appuyez fermement le talon contre le périnée ou à l'entrée du vagin, là où se situe mooladhara chakra. La jambe droite reste allongée.

Placez les deux mains sur le genou droit. Ajustez votre position, afin qu'elle soit confortable.

Penchez-vous en avant, juste assez pour être capable de saisir le gros orteil droit avec les deux mains.

Tenez la posture le temps qu'il vous est possible, tout en restant à l'aise. Revenez à la position verticale avec les deux mains sur le genou droit.

Bhadrasana : la position gracieuse



Asseyez-vous en vajrasana. Séparez les genoux au maximum, en gardant les orteils en contact avec le sol.

Ecarter suffisamment les pieds pour permettre aux fessiers et au périnée de reposer par terre, entre les pieds.

Essayez de séparer un peu plus vos genoux mais sans forcer. Mettez les mains sur les genoux, les paumes vers le bas, et assurez-vous que votre dos est droit.

Chapitre 27

Sadhana sur les chakras

Nous donnons, mois par mois, les pratiques destinées à éveiller successivement chacun des chakras. Elles doivent être suivies de façon systématique. Le premier mois, effectuez uniquement les techniques sur ajna chakra. Puis au cours du deuxième mois, ajoutez celles relatives à mooladhara. Pendant le troisième, complétez par les exercices sur swadhisthana. Le quatrième mois, faites les pratiques ayant trait à manipura, et choisissez certaines techniques agissant sur ajna, mooladhara et swadhisthana chakras. A ce stade, compte tenu du nombre de pratiques, il est nécessaire d'en omettre certaines. Vous devez continuer ainsi, en ajoutant les pratiques sur chaque chakra, jusqu'à ce que vous atteigniez bindu visarga le septième mois.

Nous étudions d'abord l'éveil d'ajna chakra et non celui de mooladhara, le centre le plus bas, qui est traité le second mois. Il semblerait plus logique et sensé de commencer par les pratiques sur mooladhara. Mais le kundalini-yoga insiste sur la nécessité d'éveiller d'abord ajna chakra. Sans cela, l'activation des chakras inférieurs risquerait d'ébranler la stabilité du pratiquant. Des expériences de chocs physiques, mentaux et émotionnels pourraient se produire et ne pas être supportées. L'ouverture d'ajna apporte un degré élevé de détachement qui permet de vivre l'éveil des chakras inférieurs sans traumatisme

excessif. Il est alors possible d'observer les expériences du chakra avec l'attitude d'un témoin, ce qui est tout à fait essentiel dans le kundalini-yoga.

Pour le huitième mois, nous avons donné quelques pratiques qui influencent les chakras dans leur ensemble. Elles doivent être effectuées pendant un mois.

Notons que certaines techniques, qui concernent plusieurs chakras, n'ont été décrites qu'une seule fois, en tant que sadhana du chakra qu'elles affectent plus particulièrement. Sachez également qu'aucun résultat ne sera obtenu, en sélectionnant au hasard une sadhana concernant un chakra, en ne la suivant qu'un jour ou deux, et en passant ensuite à un autre programme. Dans la mesure où chaque exercice constitue un tremplin pour la pratique suivante, les techniques doivent être suivies de façon systématique. Dans chaque chapitre sont décrits les exercices destinés à localiser la position du chakra et de sa contrepartie, le kshetram, placée sur la partie antérieure du corps. Il est important de pouvoir situer ces points de façon exacte.

Toutes les pratiques données pour chacun des chakras sont autant de fondations permettant d'établir les techniques du kriya-yoga. Il faut donc les maîtriser avant de passer aux kriyas. Vous pourrez ensuite vous contenter des kriyas eux-mêmes. Mais soyez d'abord prêt à consacrer une heure par jour minimum aux exercices sur les chakras, et ceci pendant huit mois.

Kriya-yoga

Le chapitre 38 donne une description complète des vingt kriyas de la kundalini connus communément sous le nom de kriya-yoga. A ce stade, les pratiques spécifiques données dans les chapitres précédents pour l'éveil individuel des chakras peuvent être abandonnées. Si vous le souhaitez, vous pouvez cependant en sélectionner quelques-unes, et continuer à les faire.

Les kriyas de la kundalini doivent être appris et pratiqués l'un après l'autre, au rythme d'un par semaine. Ainsi, la première semaine, vous travaillez vipareeta karani mudra. Puis la deuxième semaine, vous ajoutez chakra anusandhana ; la troisième, nada sanchalana, et ainsi de suite. Après vingt semaines, la série complète des vingt kriyas est effectuée quotidiennement, en respectant le nombre traditionnel de cycles pour chaque kriya, ou en adoptant un nombre réduit de cycles, comme cela est indiqué.

Veillez noter que les kriyas de la kundalini ne doivent être pratiqués que sous la conduite d'un professeur qualifié.

Chapitre 28

Pratiques pour ajna chakra

Premier mois

La concentration directe sur ajna chakra étant très difficile, le Tantra et le Yoga utilisent le centre situé entre les sourcils, qui est en fait le kshetram d'ajna. Ce point s'appelle bhrumadhya, « bhru » signifiant sourcil et « madhya » centre. Il est situé entre les deux sourcils, à l'endroit où les femmes indiennes se mettent un point rouge, les pandits et les brahmanes, une marque de pâte de santal. Ce centre peut être expérimenté à l'aide de différentes techniques.

Il existe tout d'abord un shatkriya important (exercice de nettoyage) appelé trataka, qui installe une stimulation d'ajna. C'est une technique puissante qui se définit comme « le regard focalisé sur un point ». Exécutée régulièrement, elle accroît le pouvoir de concentration, ce qui engendre un éveil des facultés latentes d'ajna chakra.

On peut également agir sur ajna en se concentrant directement sur les nadis. La méthode est alors la pratique mentale ou psychique de nadi shodhana appelée anuloma viloma pranayama, le « pranayama qui va et vient », et prana shuddhi, la respiration purifiante.

L'éveil d'ajna chakra peut aussi être réalisé grâce à la concentration sur le centre entre les sourcils, lors de pratiques comme

shambhavi mudra. S'il n'existe au départ aucune perception ou conscience de ce point, il est possible d'appliquer une huile ou un onguent, du baume du tigre par exemple, afin de faciliter la concentration. Avec la pratique, l'intensité de l'attention à cet endroit augmente et les perceptions sont dirigées jusqu'à la glande pinéale, provoquant ainsi un éveil sous forme de visions et d'expériences intérieures.

Ajna et mooladhara chakra sont étroitement reliés, et l'activation de l'un agit sur l'éveil de l'autre. L'idéal serait qu'ajna soit partiellement actif avant mooladhara, afin de permettre une perception détachée des énergies manifestées par mooladhara et les chakras inférieurs. D'un autre côté, l'ouverture de mooladhara sera utile pour un éveil ultérieur d'ajna. En fait, la meilleure façon de stimuler ajna est de pratiquer moola bandha et ashwini mudra qui sont spécifiques à mooladhara.

Les pratiques préliminaires

Jala et sutra neti peuvent être exécutés pendant quelques mois pour purifier la région nasale et l'important carrefour nerveux situé derrière, ce qui sensibilisera ajna chakra et facilitera son éveil. Outre son effet profond sur le système nerveux, neti débarrasse les narines de la saleté et des mucosités. Il remédie aussi bien aux rhumes et sinusites, aux problèmes des yeux, des oreilles, du nez et de la gorge, qu'à l'inflammation des amygdales, des végétations et des muqueuses. Cette pratique dissipe également la somnolence et donne une impression de légèreté et de fraîcheur générale dans le crâne et le corps entier. Par ailleurs, elle modifie profondément la conscience psychique en facilitant une circulation libre de la respiration dans les deux narines, ce qui permet d'atteindre l'état de méditation. L'exercice se fait chaque matin avant de commencer la sadhana. Vous trouverez plus de détails dans la publication de la Bihar School of Yoga intitulée « Asana, pranayama, mudra, bandha ».

Guide de pratique

La sadhana suivante, composée des pratiques 1, 2 et 3, stimule ajna chakra et doit être exécutée chaque jour pendant un mois. Vous pouvez ensuite continuer avec la sadhana destinée à éveiller mooladhara chakra.

Pratique 1 : anuloma viloma pranayama et prana shuddhi, le souffle qui va et vient et la respiration purifiante

Asseyez-vous dans une posture de méditation confortable. Vérifiez que la colonne vertébrale est droite et le corps détendu. La posture doit devenir totalement immobile.

Après quelques minutes, commencez à prendre conscience de la respiration dans les narines.

Au cours de l'inspiration, votre conscience entière circule avec la respiration dans les deux narines, du bout du nez jusqu'au centre entre les sourcils. Et avec l'expiration, toute votre conscience suit le souffle, du centre entre les sourcils jusqu'au bout du nez.

Prenez conscience de la forme triangulaire de la respiration entre les narines et le point entre les sourcils. Le triangle a sa base au niveau de la lèvre supérieure, les côtés sont représentés par les conduits nasaux droit et gauche, et le sommet se situe au centre entre les sourcils.

Sentez d'abord le souffle entrer et sortir par la narine gauche, puis par la narine droite. Prenez ensuite conscience de la respiration qui entre et sort simultanément par les deux narines.

Après avoir bien installé cette conscience du souffle, commencez à alterner volontairement le flux de la respiration entre les deux narines de la même façon que dans nadi shodhana, excepté l'alternance qui se fait de façon psychique ou mentale.

Inspirez consciemment par la narine gauche jusqu'à bhrumadhya, et expirez par la narine droite ; puis inspirez par la narine droite jusqu'à bhrumadhya, et expirez par la gauche.

Ceci constitue un cycle d'anuloma viloma ou le nadi shodhana mental. Faites quatre cycles.

Puis faites un cycle de prana shuddhi qui nécessite de respirer par les deux narines ensemble. Inspirez et expirez par les deux narines simultanément, en visualisant le passage de la respiration qui forme un V inversé.

Continuez de cette façon : quatre respirations alternées puis une respiration par les deux narines.

Au début, les cycles peuvent être comptés comme suit :

1 : inspiration par la narine gauche, expiration à droite, inspiration à droite et expiration à gauche ;

2 : idem, 3 : idem, 4 : idem ;

5 : inspiration et expiration par les deux narines. Continuez ainsi.

Après un certain temps de pratique, le comptage peut se faire à rebours de 100 à 0 de la façon suivante :

100 : inspirez par la narine gauche, expirez par la droite, inspirez par la droite, expirez par la gauche ;

99 : idem, 98 : idem, 97 : idem ;

96 : inspirez et expirez par les deux narines. Continuez ainsi.

Notes sur la pratique : il est indispensable de compter avec précision. En cas d'erreur, la pratique doit être reprise à partir de 100. Il est très important de compter les respirations. Sinon, anuloma viloma s'avère trop puissant pour la majorité des aspirants, dont l'attention risque de se perdre dans la sphère inconsciente.

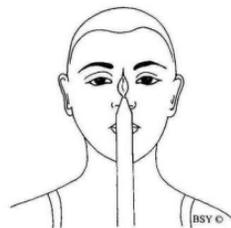
Le but de la pratique est la stimulation d'ajna chakra au niveau psychique du subconscient ; pour que cela se produise, la conscience doit être maintenue.

Si vous sombrez dans l'inconscient, vous ne percevrez que le vaste réservoir d'impressions qui existe à ce niveau du mental, et

vous perdrez complètement l'attention à la pratique. Or, cette attention est essentielle pour instaurer le contrôle mental et permettre un accès conscient à ajna chakra.

Cette pratique peut aussi s'intégrer facilement au yoga nidra (voir chapitre 35).

Pratique 2 : trataka, le regard fixé sur un point



Choisissez une pièce sombre, sans courant d'air, et asseyez-vous dans une posture de méditation confortable.

Placez une bougie allumée à la hauteur des yeux, juste en face du centre entre les sourcils, à une longueur de bras. Assurez-vous que la mèche est parfaitement droite et que la flamme ne bouge plus.

Redressez la colonne vertébrale, fermez les yeux et détendez-vous. Ayez seulement conscience du corps et laissez-le devenir aussi fixe qu'une statue.

Essayez ensuite de maintenir la posture dans une stabilité parfaite pour la durée de la pratique. Quand vous êtes prêt, ouvrez les yeux, et fixez attentivement le regard au sommet de la mèche. Avec l'habitude, vous serez capable d'observer la flamme pendant quelques minutes sans battre des paupières et

sans bouger les globes oculaires. Deux à trois minutes suffisent. Toute votre attention doit être centrée sur la flamme, au point de perdre la conscience du reste du corps et de la pièce. Le regard reste totalement fixé sur l'extrémité de la mèche. Quand vos yeux commencent à se fatiguer ou à pleurer, fermez-les et détendez-vous.

Ne bougez pas le corps et prenez conscience de l'image rémanente de la flamme devant vos yeux clos.

Sans aucun doute, il vous est déjà arrivé de regarder le soleil ou une lumière vive ; en gardant les yeux clos, vous avez pu voir ensuite l'impression très nette de cette lumière sur la rétine, qui subsistait pendant quelques minutes. De la même façon, l'image rémanente de la flamme de bougie restera clairement visible. Pratiquez trataka sur elle, en la maintenant juste en face du centre entre les sourcils ou légèrement au-dessus. Gardez les yeux fermés. Si cette image bouge vers le haut, vers le bas ou d'un côté à l'autre, observez ce phénomène et essayez de la stabiliser sans faire d'effort.

Quand vous êtes sûr que l'image est apparue puis s'est effacée pour la dernière fois, ouvrez de nouveau les yeux et recommencez à fixer la flamme extérieure.

Après le dernier cycle, gardez quelques secondes les yeux fixés dans le vide puis faites le palming.

Moment pour la pratique : les meilleures périodes pour pratiquer trataka sont très tôt le matin ou tard dans la nuit. L'atmosphère est alors très tranquille et calme, aussi bien sur le plan physique qu'aux niveaux mental et psychique. Dans ce silence, l'exercice se réalise facilement.

Durée : trataka peut se pratiquer en fonction du temps disponible. Mais généralement, cinq à quinze minutes suffisent au début, et on peut ensuite progresser peu à peu pour atteindre la durée de trente minutes. Il n'est pas nécessaire de fixer la flamme plus de deux à trois minutes à chaque cycle.

Contre-indications : trataka sur une flamme n'est pas recommandé pour ceux qui sont atteints de myopie, d'astigmatisme ou de cataracte.

Bénéfices : Trataka procure de nombreux bienfaits physiques, mentaux et spirituels. Physiquement, la pratique corrige la faiblesse des yeux et certains défauts tels que la myopie. Mentalement, elle accroît la stabilité nerveuse, débarasse des insomnies et détend l'anxiété. Lorsque les yeux restent fixes et immobiles, le mental l'est aussi. Trataka permet de développer la capacité de concentration ainsi qu'une forte volonté. Sur le plan spirituel, il éveille ajna chakra.

Variations : Trataka se pratique sur un petit point, la pleine lune, le soleil levant, une ombre, une boule de cristal, ou encore sur le bout du nez, une image dans l'eau, un yantra, l'obscurité, un shivalingam et bien d'autres choses.

Pour ceux qui ont une déité personnelle, sa représentation est un support possible, et les personnes qui ont un Guru peuvent utiliser une photographie. Trataka se fait aussi sur sa propre image dans un miroir ou dans les yeux de quelqu'un d'autre. Mais compte tenu des risques, de telles pratiques ne devraient être entreprises que sous la conduite d'un Guru.

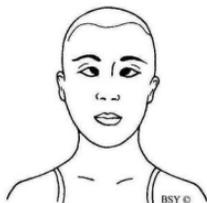
Évitez trataka sur le soleil car cela peut endommager les délicates membranes oculaires.

Il existe deux méthodes de trataka : bahiranga et antaranga, externe et interne. Les méthodes mentionnées jusqu'à présent appartiennent toutes au bahiranga trataka.

Antaranga ou trataka interne consiste en une visualisation intérieure de la déité personnelle, d'un chakra ou d'un yantra, par exemple. Les yeux restent fermés pendant toute la pratique. L'un des meilleurs objets de concentration interne est une toute petite étoile ou un point de lumière.

Pratique 3 : shambhavi mudra, fixer le regard au point entre les sourcils, avec le chant de Om

Etape 1 : perception extérieure



Asseyez-vous dans une posture de méditation de votre choix, le dos droit, les mains sur les genoux.

Regardez un point fixe devant vous, puis levez les yeux aussi haut que possible sans bouger la tête.

Fixez votre regard et concentrez-vous sur le centre entre les sourcils. Essayez de suspendre le processus des pensées et méditez sur ajna chakra.

Répétez Om, Om, Om, en étant conscient des vibrations dans le centre entre les sourcils, à l'endroit où votre regard est fixé. Chaque son Om doit être émis d'une voix douce et claire, en ayant conscience de la résonance de chaque mantra au point entre les sourcils.

Le mantra doit durer une ou deux secondes et être suivi tout de suite du suivant.

Pratiquez de trois à cinq minutes.

Etape 2 : conscience intérieure

Les yeux sont maintenant fermés mais le regard intérieur reste fixé sur bhrumadhya, le point entre les sourcils.

Commencez à chanter le mantra plus lentement, avec une conscience totale de la vibration au point entre les sourcils.

Imaginez que le son est émis par ce centre lui-même. Augmentez progressivement et sans effort la durée de chaque Om, afin qu'il devienne long et continu.

Le son doit rester ferme, se maintenir sur le même ton et se terminer avec la fin du souffle.

Puis remplissez de nouveau les poumons en inspirant profondément par le nez, sans modifier la position du corps et de la tête. Commencez le Om suivant, en maintenant la conscience sur le son qui naît du centre entre les sourcils.

Pratiquez cinq minutes.

Etape 3 : conscience de la vibration sonore

Continuez à chanter le mantra Om mais prenez conscience du son qui résonne dans tout le corps.

Essayez de focaliser complètement votre conscience sur le son et les vibrations qui émergent du centre entre les sourcils et se propagent dans le corps entier.

Ne revenez pas à la conscience de vous-même, mais permettez au son de se manifester complètement en maintenant votre attention focalisée sur la vibration.

Pratiquez cinq minutes.

La durée de la pratique peut augmenter progressivement avec l'habitude. Terminez en faisant le palming.

Précautions : ne créez pas de tension dans les muscles oculaires. Quand ils sont fatigués ou légèrement tendus, relâchez shambhavi mudra et détendez les yeux.

Chapitre 29

Pratiques pour mooladhara chakra

Deuxième mois

Le processus d'éveil de mooladhara chakra n'offre pas de grandes difficultés, des milliers de méthodes différentes donnent un bon résultat. La plus simple est la concentration sur le bout du nez car la partie du cortex sensoriel correspondant à mooladhara chakra est connectée au nez. Par ailleurs, mooladhara chakra est relié à l'élément terre, qui a une relation directe avec le sens de l'odorat. En conséquence, nous incluons dans ce chapitre nasikagra drishti, la fixation du regard sur la pointe du nez, ainsi que moola bandha qui stimule directement mooladhara chakra. Souvenez-vous que ce centre n'a pas de kshetram.

Guide de pratique

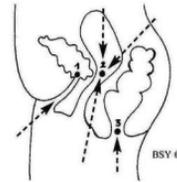
Cette sadhana relative à mooladhara, composée des pratiques 1, 2 et 3, doit être suivie pendant un mois. Continuez également les pratiques destinées à l'éveil d'ajna chakra.

Différence entre moolabandha, vajroli ou sahajoli mudra et ashwini mudra

Souvent, une confusion subsiste entre les trois pratiques. Moola bandha est utilisé pour l'éveil de mooladhara chakra.

Les mudras vajroli ou sahajoli et ashwini sont pratiqués pour stimuler swadhisthana chakra. Les croquis suivants permettront de localiser les emplacements respectifs chez l'homme et la femme et ils aideront à différencier précisément les points de contraction.

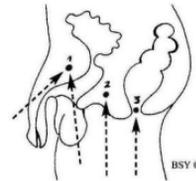
Diagramme : chez la femme



Les points de contraction sont localisés comme suit :

1. sahajoli mudra (clitoris, parois vaginales et urètre) ;
2. moola bandha : col de l'utérus et muscles vaginaux ;
3. ashwini mudra : muscles de l'anus et sphincters.

Diagramme : chez l'homme



Les points de contraction se situent comme suit :

1. vajroli mudra : pénis ;
2. moola bandha : le corps périnéal, entre scrotum et anus ;
3. ashwini mudra : muscles de l'anus et sphincters.

Pratique 1 : localisation du chakra

Pour les hommes

Asseyez-vous en siddhasana ou dans une autre posture qui permet au talon d'exercer une pression sur le périnée. Fermez les yeux, détendez-vous complètement, et prenez conscience de votre corps entier.

Placez votre attention au point de contact entre le talon et le périnée, à mi-chemin entre les testicules et l'anus. Ayez une conscience profonde de la pression particulière exercée sur le périnée. Centrez-vous sur le point de pression.

Prenez maintenant conscience de votre respiration. Sentez ou imaginez que vous inspirez et expirez à partir de ce point de pression.

Percevez votre respiration qui circule dans le périnée.

Elle devient si subtile qu'elle transperce le point de localisation de mooladhara chakra. L'impression est celle d'une contraction psychophysique.

Répétez mentalement trois fois « mooladhara ».

Maintenez la conscience dans le périnée et sur la respiration pendant cinq minutes.

Pour les femmes

Asseyez-vous en siddha yoni asana ou dans une posture appropriée. Détendez-vous complètement et fermez les yeux.

Déplacez votre conscience vers la partie basse du corps et focalisez votre attention sur le point de contact entre le talon et l'ouverture du vagin.

Ayez une conscience profonde de la pression légère mais précise exercée à cet endroit. Centrez-vous sur le point de pression.

Prenez maintenant conscience de votre respiration naturelle.

Sentez ou imaginez que vous inspirez et expirez à partir de ce point de pression.

Poursuivez pendant dix respirations profondes.

Amenez ensuite votre conscience à l'intérieur du corps.

A partir du point de pression externe, déplacez votre conscience vers la base de la colonne vertébrale. Suivez la forme naturelle du vagin et remontez vers l'arrière, en suivant un léger angle, jusqu'à ce que vous arriviez au niveau de l'utérus.

Vous êtes maintenant vers le col de l'utérus, environ à deux ou trois centimètres à l'intérieur de votre corps, juste sous la base de la colonne vertébrale.

Centrez votre attention à cet endroit, et suivez le souffle qui va et vient entre le col de l'utérus et le point de pression externe.

Avec l'inspiration, amenez votre conscience jusqu'au col de l'utérus et avec l'expiration, revenez au point de pression externe, l'ouverture du vagin. Vous trouverez dans cette zone le point correspondant à mooladhara chakra.

Sentez-le clairement et distinctement et répétez mentalement « mooladhara, mooladhara, mooladhara ».

Maintenez une conscience ininterrompue de ce point pendant cinq minutes.

Autre pratique : localisation par le toucher

Les hommes doivent s'asseoir dans une position confortable et exercer une pression du doigt sur le périnée, à mi-chemin entre le scrotum et l'anus, puis serrer les muscles à cet endroit. Sentez la contraction. Si vous arrivez à isoler ces muscles sans aucun autre mouvement de l'anus ou du pénis, vous avez réussi à situer parfaitement le corps périnéal.

Les femmes doivent prendre une position assise ou couchée confortable, puis introduire doucement un doigt dans le vagin, et le monter le plus loin possible. Il faut ensuite serrer les muscles vaginaux vers l'intérieur et vers le haut de telle façon que les parois du vagin supérieur se contractent et compriment le doigt.

Si l'exercice est réalisé sans aucune contraction de l'anus ou de la partie antérieure du périnée (clitoris et urètre), cela signifie que mooladhara est parfaitement localisé.

Pratique 2 : moolabandha, le verrouillage du périnée

Etape 1 : contraction avec rétention du souffle

Asseyez-vous en siddhasana, siddha yoni asana ou dans une autre posture permettant d'exercer une ferme pression dans la région de mooladhara chakra. Fermez les yeux et détendez tout le corps. Inspirez profondément.

Retenez la respiration et contractez les muscles dans la région de mooladhara chakra. Aspirez autant que possible les muscles vers le haut, sans effort excessif.

Essayez de contracter seulement le point de stimulation de mooladhara chakra, de façon à laisser détendus les muscles de la région urinaire à l'avant, et les sphincters de l'anus à l'arrière.

Maintenez votre attention fixée sur ce point précis de contraction. Tenez cette contraction aussi longtemps que possible.

Puis relâchez moola bandha et respirez normalement.

Pratiquez chaque jour quelques minutes.

Notes sur la pratique : on peut ajouter jalandhara bandha, décrit dans le chapitre 33 de cette même partie. Avec la rétention du souffle, pratiquez jalandhara bandha puis moola bandha. Avant d'expirer, relâchez moola bandha puis jalandhara bandha.

Etape 2 : contraction physique

Contractez et relâchez moola bandha de façon rythmique. Faites une contraction par seconde environ, ou si vous le préférez, synchronisez l'exercice sur les battements du cœur.

Assurez-vous de nouveau que votre contraction est précisément localisée au point de stimulation de mooladhara. Fixez toute votre attention sur ce point.

Pratiquez quelques minutes chaque jour.

Etape 3 : contraction mentale

Abandonnez toute contraction physique.

Sentez le battement du pouls au point de stimulation, ou essayez de toucher mentalement ce point.

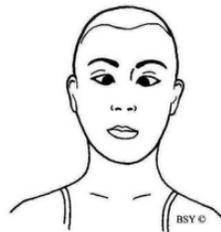
Dirigez toute votre attention dans la zone de mooladhara chakra.

La pratique est la même que dans la deuxième étape, mais aucune contraction physique n'intervient.

Pratiquez en fonction du temps dont vous disposez.

Avec l'habitude, vous arriverez à localiser le point exact de stimulation de mooladhara chakra par la force de votre pensée uniquement.

Pratique 3 : nasikagra drishti, la fixation du regard sur le bout du nez



Asseyez-vous dans une posture de méditation, la colonne vertébrale droite et la tête bien de face. Fermez les yeux et détendez le corps entier pendant quelques minutes.

Puis ouvrez les yeux et regardez la pointe du nez.

Ne fatiguez pas les yeux mais essayez de garder votre regard fixé sur le bout du nez. La respiration doit rester naturelle.

Lorsque les yeux convergent bien, on voit la double barre des narines. Ces deux lignes se rejoignent au bout du nez, pour former un V inversé. Dirigez votre regard sur le sommet du V. Si le contour solide d'un V n'est pas perçu, cela signifie que vos yeux ne sont pas focalisés de façon correcte. Il est alors nécessaire de fixer le regard sur votre index placé devant le visage, à une distance de vingt-cinq centimètres, et de continuer à regarder ce doigt tout en le rapprochant lentement de l'extrémité nasale. Par la suite, vous abandonnez cette méthode, et votre regard se fixera à volonté sur le bout du nez.

Au début, vous aurez peut-être du mal à conserver votre attention sur la pointe du nez plus de quelques secondes.

Quand une gêne se fait sentir, détendez un instant les yeux et reprenez ensuite l'exercice.

Au bout de quelques semaines, vos yeux auront l'habitude, et vous pourrez augmenter progressivement la durée de la pratique. N'installez jamais de tension dans les yeux.

Lorsqu'il vous est possible de garder facilement le regard fixé pendant une minute ou plus, prenez conscience de votre respiration tout en maintenant l'attention sur la pointe du nez. Sentez le souffle entrer et sortir dans les narines. Écoutez en même temps le son subtil de la respiration qui se déplace le long des conduits nasaux. Essayez de vous absorber complètement dans la pratique en excluant toutes les pensées et distractions extérieures.

Soyez conscient de l'extrémité du nez, du mouvement de la respiration et du son qui l'accompagne.

Continuez de cette façon pendant cinq minutes.

Terminez votre pratique par le *palming* pour détendre les yeux et leur donner de l'énergie.

Note : Cet exercice est également appelé *agochari mudra*, le geste de l'invisibilité.

Chapitre 30

Pratiques pour swadhsthana chakra

Troisième mois

La sadhana favorisant l'éveil de swadhsthana chakra ne s'intéresse qu'au système génito-urinaire, à la prostate et aux testicules de l'homme, ou à l'appareil génital et ovarien de la femme. *Vajroli* et *sahajoli mudras* sont deux pratiques très puissantes pour réorienter l'énergie sexuelle et provoquer l'éveil de swadhsthana. Les hommes utilisent *vajroli* et les femmes *sahajoli*. Certaines pratiques de *vajroli* sont simples mais d'autres s'avèrent plus difficiles et elles nécessitent la direction d'un Guru. Néanmoins, les pratiques exposées ici peuvent être exécutées avec une relative facilité par tous ceux qui sont bien familiarisés avec *shalabhasana*, *dhanurasana* et *uddiyana bandha*. Référez-vous au paragraphe « Différence entre *moola bandha*, *vajroli* ou *sahajoli* et *ashwini mudras* » du chapitre 29.

Pratiques préparatoires

Beaucoup d'*asanas* ont un effet direct sur swadhsthana chakra et induisent une première purification et une sensibilisation initiale. Nous vous suggérons la série de *shakti bandhas*, ainsi que *bhujangasana*, *shashankasana*, *dhanurasana* et *shashank-bhujangasana*.

Guide de pratique

La sadhana destinée à l'éveil de swadhisthana chakra est composée des pratiques 1 à 4 et elle doit être suivie pendant un mois. Gardez à l'esprit que swadhisthana est le commutateur de bindu visarga. Par conséquent, les pratiques relatives à swadhisthana provoquent un effet simultané sur l'éveil de bindu. Vous pouvez également poursuivre la sadhana sur ajna et mooladhara chakras.

Pratique 1 : localiser swadhisthana

Asseyez-vous dans une position confortable.

Placez un doigt sur la partie inférieure de la colonne vertébrale et sentez le coccyx. Remontez alors de trois centimètres environ le long du sacrum, et appuyez fortement pendant une minute.

En retirant le doigt, vous faites l'expérience d'une sensation résiduelle. L'emplacement de swadhisthana chakra se situe à environ un centimètre à l'intérieur de cette sensation.

Restez concentré à cet endroit pendant deux minutes, en répétant mentalement « swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana ».

Pratique 2 : localiser le kshetram de swadhisthana

Si vous descendez vers le bas de l'abdomen, à l'avant du bassin, vous arrivez sur une partie osseuse appelée pubis qui correspond à la localisation anatomique de swadhisthana kshetram.

Appuyez fortement sur cet os pendant une minute environ.

Puis retirez le doigt, concentrez-vous sur ce point de pression. Dites mentalement « swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana ».

Pratique 3 : ashwini mudra, le geste du cheval

Asseyez-vous dans une posture de méditation. Détendez tout le corps, fermez les yeux, et respirez normalement.

Serrez les sphincters de l'anus pendant une demi-seconde, puis relâchez-les une demi-seconde. Poursuivez cette alternance contraction / relâchement pendant quelques minutes. Essayez de percevoir les ondes qui se propagent et atteignent swadhisthana chakra. Concentrez toute votre attention sur la partie basse de la colonne vertébrale, et ressentez les ondes de pression.

Pratique 4 : vajroli mudra, attitude du coup de tonnerre destinée aux hommes

Asseyez-vous confortablement en siddhasana, en plaçant de préférence un petit coussin ou une couverture pliée sous les fessiers. Fermez les yeux et détendez-vous.

Portez votre attention sur l'urètre, le passage urinaire situé à l'intérieur du pénis. Essayez de le tirer vers le haut. Cette action musculaire est identique à celle qui permet de contrôler le besoin d'uriner. Les testicules peuvent bouger légèrement du fait de cette contraction.

Essayez de focaliser et de limiter la force de la contraction au niveau de l'urètre. Evitez de prendre moola bandha ou ashwini mudra en même temps.

Contractez dix secondes, relâchez ensuite dix secondes et continuez ainsi pendant quelques minutes.

Concentrez-vous en permanence sur le kshetram au niveau du pubis, en répétant mentalement « swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana ».

Pratique 5 : sahajoli mudra, attitude psychique spontanée destinée aux femmes

Asseyez-vous confortablement en siddha yoni asana, de préférence avec un petit coussin ou une couverture pliée sous les fessiers. Fermez les yeux, et détendez-vous.

Contractez l'urètre. Cette contraction est semblable à celle qui est nécessaire pour contrôler le besoin d'uriner.

Les muscles du vagin et le capuchon du clitoris peuvent bouger légèrement. Augmentez progressivement la force de cette contraction, afin qu'elle devienne intense et profonde. Gardez-la pendant dix secondes, relâchez ensuite dix secondes. Continuez ainsi pendant quelques minutes, en répétant mentalement « swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana ».

Chapitre 31

Pratiques pour manipura chakra

Quatrième mois

Il existe différentes méthodes pour éveiller manipura chakra. Selon le hatha-yoga, manipura est en relation directe avec les yeux. Ajna chakra et manipura chakra sont étroitement liés l'un à l'autre, de la même manière qu'une interdépendance existe entre la vision et l'action volontaire. Par conséquent, la pratique de trataka favorise aussi bien l'éveil de manipura que celui d'ajna chakra.

Bien que le Tantra ne préconise aucune restriction alimentaire, la nourriture doit être très pure en cas d'éveil de manipura chakra. A certains moments, le jeûne peut même devenir nécessaire. Un régime inadéquat peut en effet provoquer des réactions néfastes lors de l'activation de ce centre. Manipura étant le centre du feu digestif, la sadhana relative à ce chakra corrige les désordres du système gastro-intestinal.

Les deux éléments principaux constituant la sadhana sur manipura sont uddiyana bandha et nauli kriya. Uddiyana bandha consiste à contracter le ventre et à contrôler les muscles de la paroi abdominale, ainsi que le gros intestin, l'intestin grêle et les autres viscères. Lorsque uddiyana bandha est parachevé, les interactions entre le foie, la vésicule biliaire, la rate, le pancréas

et l'estomac se font de façon harmonieuse et contrôlée. La maîtrise d'agnisar kriya est cependant nécessaire avant d'entreprendre la pratique d'uddiyana bandha.

Nauli kriya permet de contrôler les muscles grands droits de l'abdomen et de faire tourner tout le ventre. C'est une technique difficile qui demande du temps pour être parfaitement accomplie ; mais sa maîtrise permet néanmoins de créer facilement l'union du prana et de l'apana dans le nombril, afin d'engendrer un éveil de manipura.

Pratiques préliminaires

Les asanas suivants seront utiles pour préparer l'éveil de manipura chakra : pawanmuktasana (série contre les troubles gastriques), chakrasana, dhanurasana, marjari-asana, matsyasana, yoga-mudra, paschimottasana et ushrasana.

Guide de pratique

Pratiquez les exercices destinés à l'éveil de manipura chakra pendant un mois, puis passez à ceux concernant anahata chakra. Beaucoup trouveront nauli difficile. Ne faites pas d'efforts ou trop d'essais pour y parvenir. Il vaut mieux vous y exercer quand agnisar kriya et uddiyana bandha ont été parfaitement maîtrisés. Vous pouvez aussi continuer les pratiques concernant l'éveil d'ajna, de mooladhara et de swadhisthana.

Pratique 1 : localisation du chakra et du kshetram

Installez-vous de profil, devant un miroir. Appuyez sur le nombril avec le doigt d'une main, et placez un doigt de l'autre main à la même hauteur sur la colonne vertébrale. Asseyez-vous, et pressez fermement le doigt sur la colonne pendant une minute, puis retirez-le. Tant que vous ressentez la pression, concentrez-vous sur la région située au même niveau, un peu plus à l'intérieur.

Il s'agit de l'emplacement de manipura chakra. En percevant la pulsation cardiaque à cet endroit, répétez mentalement le mantra « manipura » pendant quelques minutes.

Pratique 2 : purification de manipura

Asseyez-vous dans une posture confortable. Gardez le dos droit et les yeux clos. Respirez lentement et profondément en sentant l'expansion du nombril quand vous inspirez, et sa contraction quand vous expirez. Sentez le souffle se dilater et se contracter dans la région du nombril pendant quelques minutes. A l'inspiration, avec l'expansion de l'abdomen vers l'extérieur, percevez la respiration qui entre par le nombril et se dirige vers manipura dans la colonne vertébrale. A l'expiration, avec la contraction de l'abdomen vers l'intérieur, sentez la respiration qui reflue de manipura chakra vers le nombril et se prolonge à l'avant du corps. Faites cette pratique chaque jour pendant quelques minutes, en répétant mentalement le mantra « manipura ».

Pratique 3 : agnisar kriya

Préparation : swana pranayama, la respiration haletante

Figure 1



Asseyez-vous dans la position de vajrasana. Séparez les genoux le plus possible, les orteils en contact (voir figure 1). Placez les deux mains sur les genoux. Tendez les bras et penchez-vous un peu vers l'avant.

Ouvrez la bouche et tirez la langue au maximum.

Inspirez et expirez rapidement en faisant en même temps une dilatation et une contraction du ventre. La respiration doit s'harmoniser avec le mouvement de l'abdomen et ressembler au halètement d'un chien.

Faites au maximum vingt-cinq respirations.

Pratique d'agnisar kriya, l'activation du feu digestif

Figure 2



Prenez la même position (voir figure 2). Expirez aussi profondément que possible. Pratiquez jalandhara bandha.

Contractez et dilatez les muscles abdominaux plusieurs fois, sur un rythme rapide, aussi longtemps que vous pouvez rester poumons vides.

Relâchez jalandhara bandha et inspirez à fond.

Reprenez cette pratique quatre fois, en respectant une pause entre chaque exercice pour que la respiration revienne à la normale.

Contre-indications : agnisar kriya est déconseillé à ceux qui souffrent d'hypertension, de maladie cardiaque ou d'ulcère aigu à l'estomac ou au duodénum. Il est préférable de s'abstenir en cas de grossesse ou d'intervention chirurgicale au cours des six à neuf mois précédents.

Notes sur la pratique : agnisar kriya se pratique tôt le matin, avant le petit-déjeuner, avec l'estomac vide. Avant de l'entreprendre, il est nécessaire de maîtriser swana pranayama.

Pratique 4 : uddiyana bandha, la contraction abdominale



Asseyez-vous en siddhasana, siddha yoni asana ou padmasana, la colonne vertébrale droite et les genoux appuyant au sol. Si cela s'avère impossible, pratiquez uddiyana bandha debout. Placez les paumes sur les genoux, fermez les yeux et détendez tout le corps. Expirez complètement et restez poumons vides. Prenez jalandhara bandha.

Contractez ensuite les muscles abdominaux au maximum, vers l'intérieur et vers le haut.

C'est une sorte d'aspiration de la structure musculaire.

Maintenez ce verrouillage aussi longtemps que vous pouvez rester poumons vides, sans forcer.

Concentrez-vous sur manipura dans la colonne vertébrale, et dites mentalement « manipura, manipura, manipura ».

Relâchez lentement les muscles de l'abdomen.

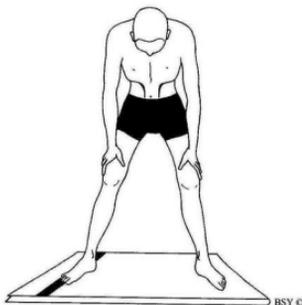
Défaites jalandhara bandha et inspirez de nouveau.

Lorsque la respiration normale est rétablie, recommencez le même processus. Faites quelques cycles et allez jusqu'à dix de façon progressive.

Contre-indications : les mêmes que pour agnisara kriya.

Pratique 5 : nauli, le massage abdominal

Etape 1 : Madhyama nauli, la contraction au centre



Restez debout, les pieds écartés d'environ un mètre. Inspirez par le nez, puis expirez par la bouche en vidant les poumons autant que possible. Fléchissez légèrement les jambes et penchez-vous en avant, en plaçant les paumes de mains juste au-dessus des genoux, pour que tout le poids du corps s'appuie dessus. Les bras doivent rester tendus.

Prenez jalandhara bandha tout en restant poumons vides. Maintenez les yeux ouverts et regardez votre abdomen.

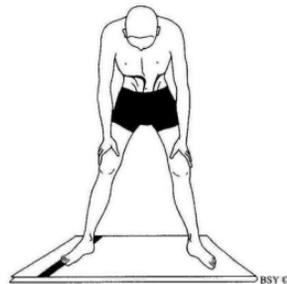
Contractez les muscles grands droits de l'abdomen, de façon à former une arche centrale qui se détache verticalement, en avant du ventre. Gardez la contraction aussi longtemps que vous pouvez rester confortable à vide.

Puis relâchez-la, relevez la tête et revenez à la position verticale. Inspirez lentement et profondément, en laissant votre abdomen se dilater. Détendez tout votre corps.

Ceci constitue un cycle. Continuez à vous relaxer debout jusqu'à ce que la pulsation cardiaque revienne à la normale. Reprenez ensuite la pratique.

Madhyama nauli doit être maîtrisé avant de passer au stade suivant.

Etape 2 : Vama nauli, l'isolation à gauche



Suivez les instructions du paragraphe précédent jusqu'au point où la partie inférieure de l'abdomen se contracte et où les

muscles abdominaux grands droits forment une arche verticale au milieu du ventre.

Isolez ces muscles grands droits sur le côté gauche. Contractez-les vers la gauche, aussi fortement que possible, mais sans forcer. Puis revenez à madhyama nauli.

Relâchez la contraction abdominale, relevez la tête et revenez à la position verticale. Inspirez lentement et profondément en laissant l'abdomen se dilater.

Ceci constitue un cycle. Détendez-vous debout jusqu'à ce que la pulsation cardiaque revienne à la normale, puis passez à la troisième étape.

Etape 3 : Dakshina nauli, l'isolation à droite

Après avoir terminé vama nauli, faites la même pratique, mais du côté droit.

Suivez les instructions relatives à madhyama nauli jusqu'au moment où la partie inférieure de l'abdomen se contracte et où les muscles abdominaux grands droits forment une arche verticale au milieu du ventre.

Isolez ces muscles sur le côté droit. Gardez la contraction aussi serrée que possible tout en restant poumons vides. Ne forcez pas. Revenez à madhyama nauli.

Relâchez la contraction abdominale, relevez la tête et redressez-vous à la verticale. Inspirez lentement et profondément en laissant l'abdomen se dilater. Vous avez ainsi fait un cycle. Détendez-vous debout jusqu'à ce que la pulsation cardiaque revienne à la normale.

Ne passez à la rotation abdominale ou barattage qu'après avoir maîtrisé cette pratique.

Etape 4 : la rotation abdominale ou barattage

Avant d'entreprendre cet exercice, le pratiquant doit savoir exécuter sans la moindre difficulté les trois premiers stades.

Pratiquez vama nauli, puis faites tourner les muscles sur la droite, dakshina nauli, et revenez à gauche, vama nauli.

Continuez à faire tourner les muscles d'un côté à l'autre. Ce processus est également connu sous le nom de barattage.

Commencez par pratiquer trois rotations consécutives, puis relâchez la contraction abdominale.

La fois suivante, commencez par dakshina nauli, et faites tourner les muscles de droite à gauche et de gauche à droite, trois fois de suite.

Puis accomplissez à nouveau madhyama nauli, en isolant les muscles au centre du ventre.

Relevez la tête et retrouvez la position verticale. Inspirez lentement et profondément en laissant votre abdomen se dilater. Vous avez ainsi effectué un cycle.

Détendez-vous debout jusqu'à ce que la pulsation cardiaque revienne à la normale.

Faites chaque cycle aussi longtemps que vous pouvez retenir votre souffle. Pratiquez jusqu'à six cycles.

Contre-indications : les restrictions sont identiques à celles données pour agnisar kriya.

Notes sur la pratique : nauli ne doit être adopté qu'après avoir une maîtrise parfaite d'agnisar kriya et d'uddiyana bandha.

Pratique 6 : union de prana et d'apana

Asseyez-vous en siddhasana ou siddha yoni asana.

Détendez tout le corps pendant quelques minutes, et installez un état d'immobilité absolue.

Prenez ensuite conscience de la respiration abdominale naturelle. Centrez votre attention sur le mouvement du nombril, à l'inspiration et à l'expiration. Poursuivez pendant quelques minutes.

Observez maintenant les deux forces, prana et apana. Apana monte de mooladhara jusqu'au nombril et prana descend depuis le haut. Elles doivent toutes les deux atteindre cette zone de l'ombilic à la fin de l'inspiration. Au moment où vous sentez les

deux forces se réunir dans le nombril, pratiquez kumbhaka, la rétention du souffle et approfondissez votre attention mentale sur le seul point central d'énergie situé à cet endroit.

Ne vous crispez pas. Relâchez le souffle et continuez cette pratique à votre propre rythme.

La conscience doit suivre simultanément les deux forces qui se déplacent et s'unissent dans le nombril.

Laissez ensuite s'installer progressivement moola bandha au moment où les deux forces convergent. Continuez la contraction de moola bandha et dans le même temps, développez une conscience accrue de l'énergie centrée dans la région de l'ombilic. Retenez le souffle le plus longtemps possible, en centralisant la force dans cette zone et en pratiquant moola bandha.

Quand vous relâchez le souffle, abandonnez aussi moola bandha. Ne créez pas de tension.

Poursuivez la pratique pendant trois minutes ou plus.

Chapitre 32

Pratiques pour anahata chakra

Cinquième mois

Anahata chakra est facilement éveillé grâce à la pratique d'ajapa japa. Japa veut dire répétition, et ajapa signifie récitation d'un mantra jusqu'au stade où celui-ci devient finalement la forme spontanée de la conscience.

Bhramari pranayama est également une pratique importante pour l'éveil d'anahata. Malgré sa classification dans le pranayama, il s'agit en réalité d'une pratique de méditation. Elle n'a pas de relation directe avec le contrôle du prana, comme c'est le cas dans les autres formes de pranayama. Les écritures appellent le chakra du cœur « le centre du son non frappé » ou bien « la grotte des abeilles ». Dans la pratique de bhramari, le son bourdonnant des abeilles est produit de façon audible, et il faut faire remonter le son à sa source. Cet exercice provoque une relaxation mentale et émotionnelle profonde, et il se révèle extrêmement efficace dans les cas de désordres cardiaques.

Anahata représente le centre de la bhakti, la dévotion. Son éveil est proportionnel au degré de dévotion dont nous sommes capables. Peu importe que l'on s'appuie ou non sur une forme ou

que la dévotion soit dirigée vers une déité personnelle, le Guru, Dieu ou une autre représentation. Cela dépend de la façon dont nous voyons et comprenons l'intelligence spirituelle universelle.

Toutes les pratiques de yoga, surtout quand elles sont faites avec les bénédictions du Guru, éveillent de façon systématique la dévotion dans le cœur spirituel, anahata chakra. Pour soutenir l'aspiration de celui qui emprunte ce chemin, il existe d'excellents livres sur le bhakti-yoga, ainsi que les biographies de différents saints, yogis et bhaktas. Notre publication intitulée « Cours systématique sur les anciennes techniques tantriques du yoga et du kriya » et les cinq volumes de « Bhakti Yoga Sagar » de Swami Satyananda Saraswati donnent également une très bonne description du processus du bhakti-yoga.

Pratiques préliminaires

Certains asanas facilitent la purification d'anahata chakra. Nous insistons sur les suivants : shalabhasana, dhanurasana, matsyasana, gomukhasana, kandharasana, baddha padmasana, sarpasana, supta vajrasana et sirshasana.

Programme de pratique

Effectuez ces exercices destinés à l'éveil d'anahata chakra pendant un mois, puis poursuivez avec ceux concernant vishuddhi chakra. Vous pouvez conserver les pratiques qui stimulent ajna, mooladhara, swadhisthana et manipura chakras, si vous disposez de temps. Sinon, nous vous suggérons les quelques techniques suivantes, extraites de chaque sadhana.

1. ajna : trataka et shambhavi mudra ;
2. mooladhara : moola bandha et nasikagra mudra ;
3. swadhisthana : localiser le chakra et le kshetram, vajroli ou sahajoli ;
4. manipura : localiser le chakra et le kshetram, uddiyana bandha et nauli si possible.

Pratique 1 : localisation du chakra et du kshetram

Mettez-vous de profil devant un miroir.

Placez un doigt d'une main au centre de la poitrine. Vous localisez ainsi l'emplacement d'anahata kshetram.

Placez un doigt de l'autre main sur la colonne vertébrale, à la même hauteur que le kshetram, pour situer anahata chakra.

Asseyez-vous et appuyez fermement avec les deux doigts pendant une minute. Puis retirez-les.

La sensation de pression au niveau du chakra et du kshetram va se prolonger.

Centrez-vous sur la perception du chakra et répétez mentalement le mantra « anahata, anahata, anahata » pendant quelques minutes.

Pratique 2 : purification d'anahata

Asseyez-vous dans une posture confortable, le dos droit, en évitant toute tension. Gardez les yeux fermés.

Respirez lentement et profondément pendant quelques minutes, en prenant conscience de l'expansion de la cage thoracique à l'inspiration et de sa contraction à l'expiration.

Sentez ensuite la respiration qui entre et sort dans la région d'anahata.

Lorsque la cage thoracique se dilate, vous percevez le souffle qui pénètre par le centre de la poitrine et va vers l'arrière, en direction d'anahata chakra.

Pendant la contraction de la cage thoracique, vous sentez le souffle qui revient d'anahata chakra vers le centre de la poitrine et se prolonge à l'avant du corps.

Pratiquez cet exercice pendant quelques minutes, en répétant mentalement le mantra « anahata, anahata, anahata ».

Pratique 3 : bhramari pranayama, le bourdonnement de l'abeille



Asseyez-vous dans une posture de méditation confortable. Ajustez votre position et relaxez-vous complètement pendant quelques minutes. Restez bien de face. Gardez la tête et la colonne vertébrale aussi droites que possible. Fermez les yeux et détendez tout votre corps. Vos dents doivent être légèrement séparées pendant toute la pratique, et la bouche fermée. La vibration sonore peut ainsi être expérimentée plus distinctement dans le cerveau. Bouchez vos oreilles avec les index. Inspirez lentement et profondément. Puis sur l'expiration, émettez un son bourdonnant. Le son doit rester doux et continu pendant toute la durée de l'expiration. Il n'est pas nécessaire que le bourdonnement soit très fort. L'important est de suivre la résonance sonore dans la boîte crânienne. L'expiration doit être contrôlée et ralentie. Le bourdonnement s'arrête à la fin de cette phase. Inspirez profondément ensuite. Gardez les yeux fermés et les oreilles bouchées.

Le son bourdonnant est repris sur l'expiration suivante. Essayez de vous détendre de façon complète pendant la pratique. Ne créez aucune tension.

Pratiquez de cinq à dix minutes.

Pratique 4 : méditation ajapa japa

Asseyez-vous en siddhasana, siddha yoni asana ou dans une autre posture parfaitement confortable.

Fermez les yeux et détendez-vous quelques minutes.

Prenez maintenant conscience de votre respiration naturelle qui entre et sort de votre corps. N'essayez pas de contrôler le souffle, soyez seulement le témoin de la respiration spontanée.

Prenez ensuite conscience que le son produit par l'inspiration est « So » et le son émis à l'expiration est « Ham ». Le mantra naturel de la respiration est « So-Ham », vous devez seulement le découvrir.

Soyez conscient simultanément de la respiration naturelle et du mantra associé « So-Ham-So-Ham-So-Ham ».

Détendez-vous complètement dans cette pratique.

Ne perdez pas la conscience du mantra et de la respiration spontanée, ne serait-ce qu'un seul instant. Désintéressez-vous des pensées et des sensations qui surviennent. Laissez-les aller et venir librement. Mais restez attentif au souffle naturel et à la répétition incessante du mantra.

Observez maintenant la respiration subtile qui circule dans un passage imaginaire ou psychique, sur la partie antérieure du corps, entre le nombril et la gorge et entre la gorge et le nombril. A l'inspiration, ce souffle psychique s'élève du nombril jusqu'à la gorge et il produit le mantra « So ». A l'expiration, il redescend de la gorge au nombril avec le mantra « Ham ». Maintenez cette conscience du souffle qui va et vient dans le passage psychique en émettant le son « So-Ham-So-Ham-So-Ham ».

Poursuivez la pratique de dix à quinze minutes, en gardant la respiration totalement détendue.

Notes sur la pratique : ajapa japa peut se pratiquer à tout moment, cinq à dix minutes minimum par jour, soit en l'incluant à la sadhana du matin soit juste avant de s'endormir le soir. Poursuivez cette pratique au moins pendant un mois.

Pratique 5 : méditation, entrer dans l'espace du cœur

Etape 1 : conscience de la respiration

Asseyez-vous en siddhasana, siddha yoni asana, ou dans une autre posture confortable. Fermez les yeux et détendez-vous complètement quelques instants.

Placez la conscience dans la région de la gorge. Pendant un certain temps, ne portez attention qu'à la sensation produite par le souffle dans cette région.

Ajoutez ensuite la perception de l'inspiration qui descend de la gorge vers le bas. Vous n'êtes pas concerné par le souffle qui sort. Votre attention se fixe seulement sur le souffle qui entre dans la gorge, suivez-le qui descend et passe ensuite dans la zone du diaphragme.

Prenez conscience du diaphragme, la paroi musculaire au mouvement ascendant et descendant, qui sépare la cage thoracique et les poumons des organes abdominaux inférieurs.

A chaque inspiration, le diaphragme descend légèrement dans l'abdomen, provoquant à cet endroit une pression qui pousse le nombril vers l'avant. Simultanément, les poumons se dilatent dans la cage thoracique.

A l'expiration, l'abdomen se contracte, le diaphragme s'élève et les poumons se vident complètement.

Restez conscient des mouvements du diaphragme pendant quelques instants.

Etape 2 : conscience de l'espace du cœur

Ajoutez ensuite la perception de l'akasha, l'espace dans lequel évolue le diaphragme. Cet espace se remplit avec le souffle qui entre.

Ne vous intéressez qu'au processus de remplissage. Il est seulement une base vous permettant d'avoir conscience de ce vaste espace. La sensation de la respiration n'est qu'un moyen pour expérimenter l'espace du cœur.

Percevez cet espace au niveau du cœur. Amenez votre conscience directement à ce niveau. Sentez cet espace à l'intérieur du centre du cœur qui se contracte et se dilate en suivant la respiration naturelle.

La respiration n'est qu'un support. Le processus de remplissage n'est que le point de départ.

Poursuivez jusqu'à appréhender l'espace entier.

Puis vous n'êtes conscient que de cet espace. Vous le sentez qui se contracte et se dilate, ces mouvements épousant le rythme de la respiration qui doit rester naturelle.

En aucun cas vous ne devez changer votre souffle. N'essayez pas de l'allonger ou de le diminuer, de le ralentir ou de l'accélérer, de l'approfondir ou de l'alléger. Le mouvement de la respiration doit rester spontané mais devenir volontaire.

L'important dans cette pratique est la perception de l'espace du cœur.

Etape 3 : vision d'un lotus bleu et d'un lac

Si votre attention reste constamment fixée sur l'expansion et la contraction de l'espace du cœur, des visions et des expériences multiples s'y produiront après un certain temps.

Vous n'avez rien à visualiser ou à imaginer.

La vision s'établira d'elle-même, lorsque la conscience de l'espace du cœur sera continue.

Un lac et un lotus bleu vous apparaîtront.

Si vous arrivez à percevoir la contraction et la dilatation de l'espace du cœur, maintenez votre attention sur ces sensations. Si cela n'est pas possible, revenez à la conscience du souffle qui remplit l'espace. Il s'agit de la première étape de la pratique. La seconde étape de la pratique consiste à percevoir directement l'espace, avec ses mouvements de contraction et de dilatation qui suivent le rythme de la respiration. La troisième étape est la conscience du lotus bleu et du lac tranquille. Elle surviendra spontanément. Restez prêt à vivre cette expérience.

Etape 4 : fin de la pratique

Reprenez maintenant conscience de la respiration naturelle qui entre et sort dans la gorge. Dégagez votre conscience de l'espace du cœur. Portez votre attention sur le souffle spontané au niveau de la gorge. Maintenez pendant quelques instants cette conscience de la respiration qui entre et sort à ce niveau. Continuez pendant cinq à dix minutes. Répétez « Om » trois fois. Laissez le son se manifester pleinement et spontanément du plus profond de vous-même. Pendant plusieurs minutes, écoutez attentivement la résonance intérieure du son. Abandonnez votre posture et ouvrez les yeux.

Chapitre 33

Pratiques pour vishuddhi chakra

Sixième mois

Vishuddhi chakra peut être directement stimulé grâce aux pratiques de jalandhara bandha, vipareeta karani asana et ujjayi pranayama, qui sont toutes trois des bases indispensables pour acquérir une maîtrise finale du kriya-yoga.

Il existe un chakra mineur, qui est étroitement lié à vishuddhi et aide grandement à l'éveiller. Son nom est lalana chakra, il se trouve vers l'arrière de la bouche, au niveau de la partie molle du palais.

C'est pour cette raison qu'un des kriyas de la kundalini, appelé amrit pan, s'intéresse à la stimulation de ce chakra. Une pratique plus simple, khechari mudra, est décrite dans ce chapitre.

Pratiques préliminaires

De nombreux asanas peuvent être utilisés pour purifier vishuddhi chakra. Les plus importants sont bhujangasana, matsyasana, supta vajrasana et sarvangasana.

Programme de pratique

Pendant un mois, perfectionnez les techniques relatives à vishuddhi chakra, puis commencez celles destinées à l'éveil de bindu visarga. Vous pouvez aussi poursuivre la sadhana sur les autres chakras, avec quelques techniques sélectionnées pour chacun d'eux.

1. ajna : trataka et shambhavi mudra ;
2. mooladhara : moola bandha et nasikagra mudra ;
3. swadhisthana : localisation du chakra et du kshetram, vajroli ou sahajoli ;
4. manipura : localisation du chakra et du kshetram, uddiyana bandha et nauli ;
5. anahata : localisation du chakra et du kshetram, ajapa japa.

Pratique 1 : jalandhara bandha, le verrouillage de la gorge



Choisissez une posture de méditation où les genoux touchent fermement le sol. Si cela s'avère impossible, vous pouvez pratiquer jalandhara bandha debout.
Installez les paumes des mains sur les genoux.
Fermez les yeux et détendez tout le corps.

Inspirez profondément, retenez la respiration poumons pleins et penchez la tête en avant, en appuyant bien le menton contre la poitrine, au niveau du sternum.

Tendez les bras et gardez-les dans cette position. Remontez en même temps les épaules vers le haut et vers l'avant. Cela permet de maintenir les bras tendus. Laissez les paumes sur les genoux. Restez dans cette posture finale le temps que vous pouvez tenir aisément la rétention.

Puis pliez les bras, détendez les épaules, relâchez lentement le verrouillage, redressez la tête et expirez ensuite.

Reprenez l'exercice lorsque la respiration est revenue à la normale.

Pratiquez cinq fois.

Contre-indications : les personnes souffrant d'hypertension, d'une forte tension intracrânienne ou de maladies cardiaques ne doivent exécuter cette pratique que sous la conduite d'un guide compétent.

Notes sur la pratique : cet exercice peut aussi se pratiquer en rétention à vide. Il ne faut jamais inspirer ou expirer avant d'avoir relâché le verrouillage du menton et redressé la tête.

Pratique 2 : khechari mudra, le verrouillage de la langue

Asseyez-vous dans une posture de méditation confortable. Fermez la bouche et roulez la langue vers l'arrière et vers le haut, de sorte que sa partie inférieure touche le haut du palais. Essayez d'amener le bout de la langue le plus loin possible en arrière, sans créer de tension.

Gardez cette position le temps qu'elle reste confortable.

En cas de gêne, détendez la langue quelques secondes, et reprenez ensuite l'exercice.

Avec l'habitude, il est possible d'allonger la langue au-delà du palais et de l'introduire vers le haut, dans le rhino-pharynx, ce qui stimulera de nombreux centres nerveux vitaux.

Respiration : respirez normalement pendant cette pratique, à moins que vous n'utilisiez ujjayi.

Durée : sur une période de plusieurs mois, vous pouvez réduire la fréquence respiratoire à sept ou huit respirations par minute. On peut encore la diminuer davantage, sous la surveillance d'un guide expérimenté.

Pratique 3 : ujjayi pranayama, la respiration psychique

Asseyez-vous dans une posture de méditation confortable. Prenez khechari mudra. Sentez que la respiration se fait en entrant et en sortant de la gorge et non par les narines.

Contractez doucement la glotte dans la gorge.

En respirant de cette façon, un très léger ronflement est émis automatiquement dans la région du cou. Cela ressemble au bruit d'un bébé qui dort.

Sentez que vous respirez profondément à partir de l'abdomen et non du nez.

Essayez d'allonger et de détendre les respirations.

Commencez par pratiquer pendant deux minutes, puis augmentez progressivement la durée jusqu'à dix ou vingt minutes.

Pratique 4 : localiser et purifier le chakra et le kshetram

Asseyez-vous ou tenez-vous debout devant un miroir.

Placez un doigt sur la glotte, la protubérance située dans le creux de la gorge. C'est l'emplacement de vishuddhi kshetram.

Posez ensuite un doigt de l'autre main sur la colonne vertébrale, à la même hauteur que le kshetram.

Ce point est appelé vishuddhi chakra.

Appuyez une minute sur la colonne pour obtenir une sensation dans la région du chakra.

Puis enlevez vos mains.

Concentrez-vous sur la pression ressentie dans le chakra et répétez mentalement « vishuddhi, vishuddhi, vishuddhi ».

Asseyez-vous dans une position confortable, le dos droit.

Fermez les yeux et prenez conscience de la respiration.

Retournez votre langue en khechari mudra et pratiquez ujjayi pranayama.

Soyez conscient pendant une minute environ du son de la respiration dans la gorge ; laissez votre souffle devenir lent et profond.

Puis avec l'inspiration, imaginez que le souffle est absorbé au niveau de vishuddhi kshetram, à l'avant de la gorge.

Sentez-le pénétrer par le kshetram et percer finalement vishuddhi chakra dans la colonne vertébrale.

A l'expiration, percevez le souffle qui revient vers l'avant, de vishuddhi chakra jusqu'au kshetram et qui va même plus loin, devant le corps.

Ceci constitue un cycle. Continuez quelques minutes.

Une pratique quotidienne développe peu à peu la sensibilité à vishuddhi chakra et à son kshetram.

Pratique 5 : vipareeta karani asana, la posture inversée

Allongez-vous sur le sol, les pieds joints, les bras le long du corps et les paumes face au sol. Détendez tout le corps.

Soulevez les jambes, en les gardant tendues et jointes. Faites-les basculer en arrière au-delà de la tête.

Appuyez-vous sur les bras et les mains pour soulever les fessiers. Décollez la colonne vertébrale du sol, et amenez les jambes au-dessus de la tête.

Tournez les paumes vers le haut, pliez les coudes et laissez la partie supérieure des hanches reposer sur la base des paumes de main, vers les poignets. Les mains forment une coupe où s'inscrivent les hanches et elles soutiennent le poids du corps.

Gardez les coudes aussi serrés que possible.

Levez les deux jambes jusqu'à ce qu'elles soient à la verticale et relâchez les pieds.

Dans la position finale, le poids du corps repose sur les épaules, la nuque et les coudes, le buste fait un angle de quarante-cinq degrés par rapport au sol et les jambes sont verticales. Notez que le menton n'appuie pas contre la poitrine.



Fermez les yeux et relaxez-vous dans la posture finale aussi longtemps que cela vous est confortable.

Pour revenir à la position de départ, abaissez lentement le rachis sur le sol, vertèbre après vertèbre, sans relever la tête.

Lorsque les fessiers sont par terre, abaissez les jambes en les gardant tendues. Détendez-vous en shavasana.

Durée : les pratiquants avancés peuvent garder la posture quinze minutes ou plus. Les débutants ne doivent maintenir l'exercice que quelques secondes, et ajouter chaque jour des secondes supplémentaires.

Séquence : après avoir effectué vipareeta karani asana, shavasana doit être pratiqué quelques minutes, suivi par une contre-pose telle que saral matsyasana.

Contre-indications : cet asana est déconseillé à ceux qui souffrent de la thyroïde, de dilatation du foie ou de la rate, d'hypertension artérielle ou de maladie cardiaque.

Notes sur la pratique : vipareeta karani asana ressemble à sarvangasana. Néanmoins, le menton n'appuie pas contre la poitrine, et le buste décrit un angle de quarante-cinq degrés et non un angle droit par rapport au sol.

Note : vipareeta karani asana est couramment utilisé dans le kundalini-yoga, car il permet de réorienter les énergies physiques des chakras inférieurs vers les chakras supérieurs.

Il fait partie intégrante du premier kriya de la kundalini, connu sous le nom de vipareeta karani mudra.

Chapitre 34

Pratiques pour bindu visarga

Septième mois

Le point d'activation de bindu visarga est considéré comme un minuscule endroit situé au sommet et à l'arrière de la tête. Mais il est impossible de le localiser dans le corps physique. Pour pouvoir le sentir, il faut avoir découvert et ramené à sa source le nada, le son émanant de bindu. La conscience du nada se développe par la pratique de moorchha pranayama et de vajroli - sahajoli mudra. Ensuite, des pratiques telles que bhramari pranayama et shanmukhi mudra permettent de réorienter le nada vers sa source.

Il ne s'agit pas de suivre l'ensemble des techniques du nada-yoga, mais d'adopter l'exercice que vous pouvez faire sans difficulté. Peu importe la technique avec laquelle vous commencez car chacune d'elles induit une prise de conscience des mêmes sons subtils intérieurs.

Une relation très intime existe entre swadhsthana chakra et bindu visarga. En effet, bindu est le lieu où se manifeste tout d'abord le son primordial de la création, il est le point originel de l'individualité. Quant à swadhsthana chakra, il représente la source d'où émerge l'impulsion liée à la reproduction et à la sexualité. Il est l'expression matérielle du désir de s'unir de

nouveau à la conscience infinie, au-delà de bindu. Le sperme et les menstrues sont les résidus matériels provenant de la goutte du nectar ambrosiaque qui s'écoule de bindu visarga.

Souvenez-vous que bindu n'a pas de kshetram.

Programme de pratique

Faites les exercices relatifs à bindu visarga pendant un mois. Puis passez aux techniques données dans le chapitre suivant, concernant la conscience intégrée des chakras.

Les techniques sélectionnées pour ajna, mooladhara, swadhsthana, manipura et anahata peuvent également être suivies tous les jours, telles qu'elles sont expliquées dans la partie « Programme de pratique » du chapitre précédent. Pour vishuddhi chakra, vous pouvez faire jaladhara bandha, puis la purification de vishuddhi et enfin vipareeta karani asana. Khechari mudra et ujjayi pranayama n'ont pas à être exécutés séparément car ils sont tous deux intégrés dans les pratiques données dans ce chapitre.

Pratique 1 : moorchha pranayama, la respiration de l'évanouissement

Cette pratique exige une posture de méditation ferme et stable, telle que siddhasana ou siddha yoni asana.

Redressez le dos et la tête, et détendez tout le corps.

Pratiquez khechari mudra.

Inspirez par les narines avec ujjayi pranayama, tout en inclinant la tête en arrière et prenez shambhavi mudra. L'inspiration doit être lente et profonde. A la fin de l'inspiration, la tête est penchée vers l'arrière mais la flexion n'est pas complète. La position de la tête doit être conforme au dessin de la posture.

Retenez autant que possible le souffle poumons pleins, tout en restant confortable. Maintenez en même temps shambhavi mudra mais fixez votre attention sur bindu.

Gardez les bras tendus, en bloquant les coudes et en appuyant les mains sur les genoux. Dirigez toute votre attention sur bindu.



Puis fléchissez les bras, et expirez lentement en ujjayi pranayama, tout en ramenant la tête. Abaissez lentement le regard et fermez doucement les yeux.

À la fin de l'expiration, la tête est droite et les yeux sont complètement fermés. Détendez tout le corps quelques instants, en gardant les yeux clos. Abandonnez khechari mudra et respirez normalement. Prenez conscience de la légèreté et du calme qui envahissent tout le mental.

Ceci constitue un cycle. Après un certain temps, commencez un nouvel exercice.

Durée : faites dix cycles ou plus, jusqu'au moment où vous éprouverez une sensation d'étourdissement. Pratiquez chaque cycle aussi longtemps que possible, sans inconfort.

Contre-indications : cette pratique est déconseillée en cas d'hypertension, de vertiges, de tension intracrânienne élevée ou d'hémorragie cérébrale.

Arrêtez l'exercice dès que la sensation d'étourdissement apparaît. Le but est d'induire un état de semi-évanouissement et non de sombrer dans l'inconscience.

Bénéfices : Cette pratique est très efficace pour provoquer pratyahara et dégager l'esprit de toute pensée, surtout quand vous prolongez kumbhaka.

Pratique 2 : vajroli ou sahajoli mudra avec la conscience de bindu

Asseyez-vous en siddhasana ou en siddha yoni asana, en plaçant de préférence un coussin pas trop épais ou une couverture pliée sous les fessiers. Fermez les yeux et détendez-vous. Portez votre attention sur l'urètre.

Contractez-le comme si vous vouliez le tirer vers le haut et vers l'intérieur. Ce mouvement des muscles est identique à celui que vous exercez lorsque vous essayez de contrôler le besoin d'uriner.

Essayez d'effectuer la contraction exclusivement au niveau de l'urètre. Ne prenez pas en même temps moola bandha ou ashwini mudra. Maintenez la contraction dix secondes, relâchez dix secondes et poursuivez ainsi pendant quelques minutes.

Chaque fois que vous parvenez à la contraction complète du système urinaire, dirigez votre conscience vers swadhisthana chakra dans la colonne vertébrale, au niveau du coccyx. Répétez mentalement « swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana ». Puis conduisez la conscience jusqu'à bindu visarga, en empruntant le passage de la sushumna.

Répétez mentalement « bindu, bindu, bindu ». Retournez ensuite dans swadhisthana et relâchez le mudra vajroli ou sahajoli.

Ceci constitue un cycle. Continuez pendant plusieurs minutes cette alternance, et faites jusqu'à vingt-cinq cycles.

Notes sur la pratique : cet exercice doit suivre immédiatement moorchha pranayama car ils éveillent tous deux la conscience de bindu.

Pratique 3 : perception des sons intérieurs subtils

Cet exercice doit être précédé de bhamari pranayama.

A ce stade, aucun bourdonnement sonore n'est émis, et vous ne faites qu'écouter attentivement le son intérieur.

Gardez les yeux fermés et les doigts dans les oreilles pour éviter toute perturbation extérieure.

Ecoutez chacun des bruits subtils à l'intérieur de votre crâne. Persévérez même si cela paraît difficile au début.

Dès que vous entendez un son, quel que soit celui-ci, essayez de fixer votre conscience sur lui, en excluant tous les autres.

Continuez à écouter.

Après quelques jours ou quelques semaines de pratique, vous découvrirez qu'un son se distingue et s'amplifie peu à peu.

Soyez-en totalement conscient.

Il s'agit du véhicule de votre conscience. Laissez votre attention glisser vers ce son, en abandonnant les autres et toutes les pensées.

Grâce à la pratique, votre sensibilité augmentera progressivement. Finalement, vous entendrez un autre son plus faible, en arrière-plan. Bien qu'audible, il restera en partie masqué par celui que vous êtes en train d'écouter et qui est plus fort.

Vous devez maintenant écouter ce nouveau son dont le volume est plus faible.

Abandonnez le premier et continuez à écouter le nouveau. Il deviendra de plus en plus perceptible. Il sera le nouveau véhicule de votre conscience, d'une nature plus subtile. Laissez-le accaparer toute votre attention, cela augmentera vos facultés de perception.

Vous finirez par entendre un autre son plus faible, émergeant derrière celui qui est plus fort. Fixez votre conscience sur celui qui vient d'apparaître, et débarrassez-vous du précédent.

Continuez ainsi, en laissant le nouveau son envahir toute votre conscience.

Lorsqu'il deviendra assez fort, essayez d'en percevoir un autre, sous-jacent et encore plus subtil. Placez votre attention sur lui. De cette façon, votre perception deviendra de plus en plus fine, vous permettant de plonger profondément dans votre être.

Notes sur la pratique : il faut un entraînement suivi pendant des semaines et des mois, pour percevoir ces sons d'une subtilité croissante. Il est possible que pendant plusieurs semaines, vous n'en perceviez aucun, pas même le premier.

Cet exercice est très simple mais puissant, et il portera ses fruits si vous persévérez. Seuls le temps et les efforts sont nécessaires. Essayez de pratiquer aussi longtemps que vous le pouvez. Commencez par y consacrer quinze minutes ou plus, pour faire à la suite bhamari et cette technique.

Pratique 4 : shanmukhi mudra, la fermeture des sept portes

Asseyez-vous si possible en siddhasana ou siddha yoni asana. Sinon, prenez une posture de méditation confortable, en plaçant un coussin sous le périnée, pour exercer une pression à cet endroit. Maintenez la tête et la colonne vertébrale droites.

Fermez les yeux et placez les mains sur les genoux.

Détendez complètement le corps et le mental.

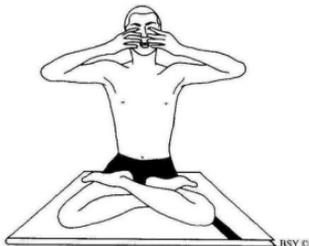
Amenez les mains devant le visage, les coudes pointant sur les côtés, à l'horizontale.

Fermez les oreilles avec les pouces, les yeux avec les index, les narines avec les majeurs, la bouche avec les annulaires les auriculaires au-dessus et en dessous des lèvres.

Les doigts ferment les sept portes doucement mais fermement. Relâchez la pression des majeurs et ouvrez les narines.

Inspirez lentement et profondément en utilisant la respiration yogique complète.

A la fin de l'inspiration, refermez les narines avec les majeurs et retenez votre souffle aussi longtemps que possible, tout en restant confortable.



Essayez d'entendre les sons émanant de bindu à l'arrière de la tête, ou au milieu du crâne ou bien encore dans l'oreille droite. Tout d'abord, vous ne percevrez aucun son ou vous en entendrez beaucoup. Continuez juste à écouter. Restez poumons pleins aussi longtemps que vous êtes à l'aise. Puis relâchez la pression des majeurs et expirez lentement. Ceci constitue un cycle. Inspirez une nouvelle fois, fermez les narines et retenez votre respiration. Ecoutez les sons intérieurs. Après un temps raisonnable, relâchez les narines et expirez. Continuez de cette façon pendant la durée de la pratique. Au cours de la rétention du souffle, toute votre attention doit être dirigée sur la perception du nada intérieur. Au début, un mélange confus de bruits peut être perçu mais progressivement, un son spécifique se détachera. Cela peut prendre quelques jours ou quelques semaines pour qu'il devienne audible.

Quand vous entendez un son distinct, soyez-en totalement conscient. Il deviendra de plus en plus net. Gardez votre attention fixée sur lui, écoutez-le très attentivement.

Si votre sensibilité est suffisamment développée, vous en entendrez un autre à l'arrière-plan. Il peut être faible mais il est néanmoins perceptible. Laissez la perception initiale et déplacez votre conscience vers l'écoute du son le plus ténu. Ainsi, vous transcenderez le premier et le deuxième finira par submerger totalement votre attention.

Grâce à la pratique et à une sensibilité accrue, vous entendrez de nouveau un son plus éloigné qui commence à apparaître. La perception en sera faible, en arrière-plan du deuxième qui reste le plus fort. Dirigez votre conscience vers ce nouveau son.

Poursuivez de cette façon : vous percevez un son, puis vous l'abandonnez quand vous avez réussi à en entendre un autre, plus subtil. Au fur et à mesure que vous percevrez des sons d'une subtilité croissante, vous descendrez dans les profondeurs de votre être.

Continuez cette pratique pendant quelques minutes.

Respiration : cette technique est plus efficace si vous arrivez à maintenir la rétention plus longtemps. Les aspirants qui ont auparavant pratiqué régulièrement nadi shodhana pranayama pendant quelques mois, trouveront dans shanmukhi mudra un moyen simple et efficace d'introspection.

Conscience : pendant la pratique, la concentration de la conscience doit se faire à l'arrière de la tête, dans la région de bindu. Mais si vous entendez un son distinct dans une autre zone, l'oreille droite ou le centre de la boîte crânienne par exemple, vous devez alors fixer votre attention à cet endroit.

Certaines personnes, notamment celles ayant une nature dévotionnelle, trouveront peut-être qu'il est plus facile d'écouter le nada dans la région d'anahata chakra, l'espace du cœur. L'important n'est pas tant le point de fixation de la conscience,

mais son immersion dans des sons d'une subtilité croissante. L'absorption totale dans le nada peut mener à dhyana, l'état méditatif de la conscience.

Notes sur la pratique : ne vous attendez pas à entendre des sons subtils à votre première tentative. La pratique est nécessaire. Vous serez finalement capable de transcender facilement les bruits grossiers extérieurs, puis des sons de plus en plus subtils. Ne vous arrêtez pas trop longtemps sur chacun d'eux. Ce n'est pas le but de la pratique. Le principe est d'abandonner chaque son que vous avez découvert, pour descendre plus profond et atteindre la source de toutes les vibrations sonores. Ne vous laissez pas égarer ou distraire par la beauté des sons qui se manifesteront au cours de votre voyage.

La pratique de shanmukhi mudra est plus avancée que celle de bhramari. Elle est un peu plus difficile parce qu'elle s'associe à une rétention du souffle et qu'elle n'est pas précédée d'un son bourdonnant audible. Cet exercice convient à ceux qui ont un mental relativement harmonisé et ne se laissent pas assaillir par les distractions.

Note : Shanmukhi mudra signifie « la fermeture des sept portes ». Ce nom se justifie du fait de la fermeture des deux yeux, des deux oreilles, des deux narines et de la bouche pendant la pratique. Ce sont les sept portes de la perception externe qui permettent de recevoir les données sensorielles provenant du monde extérieur. Quand ces portes sont fermées, il est plus facile de diriger sa conscience vers l'intérieur, c'est à dire dans le mental.

Chapitre 35

Pratiques concernant l'ensemble des chakras

Huitième mois

Jusqu'à présent, nous avons donné une série d'exercices pour chaque chakra pris individuellement. Dans ce chapitre, nous allons décrire des pratiques qui s'intéressent à l'éveil de l'ensemble des chakras. Il est évident que l'activation d'un chakra ne peut pas se produire isolément. Des répercussions ont lieu, avec plus ou moins d'intensité, sur tous les centres. Les exercices agissant sur tel ou tel chakra influenceront également les autres, mais les techniques données dans ce chapitre travaillent de façon systématique sur l'ensemble des chakras. Elles installent un équilibre global dans l'axe formé par le corps, le mental et les chakras :

1. méditation sur les chakras ;
2. méditation musicale sur les chakras ;
3. chaturtha pranayama ;
4. yoga nidra sur les chakras ;
5. unmani mudra ;
6. beeja mantra sanchalana ;
7. dessins des chakras.

Programme de pratique

Vous n'aurez pas le temps de suivre toutes les pratiques données dans ce chapitre. Nous vous suggérons donc de pratiquer quotidiennement pendant un mois la méditation sur les chakras, chaturtha pranayama, le yoga nidra sur les chakras, unmani mudra et beeja mantra sanchalana.

Si vous en avez le temps et l'envie, vous pouvez faire la méditation musicale et le dessin des chakras. Ces pratiques peuvent être omises sans nuire à l'éveil de la kundalini.

Les techniques relatives à chaque chakra peuvent être suivies de la façon suivante.

1. ajna : shambhavi mudra ;
2. mooladhara : moola bandha et nasikagra mudra ;
3. swadhisthana : vajroli et sahajoli ;
4. manipura : uddiyana bandha ;
5. anahata : ajapa japa ;
6. vishuddhi : jalandhara bandha, vipareeta karani asana ;
7. bindu : shanmukhi mudra.

Un mois plus tard, vous pourrez commencer l'apprentissage du kriya-yoga, en ayant tout d'abord demandé les conseils d'un enseignant expérimenté, ou en écrivant à la Bihar School of Yoga, Munger, 811 201 Bihar, Inde.

Pratique 1 : méditation sur les chakras

Pour la pratique du kriya yoga et de certaines formes avancées de méditation, il est essentiel d'avoir une conscience subtile des chakras et de pouvoir les localiser tous avec précision. Au début, la plupart des gens n'éprouvent pas de sensation concrète et c'est simplement une affaire d'imagination. Mais lorsque la conscience devient plus subtile, il est certain que la pulsation sera expérimentée.

Etape 1 : préparation

Asseyez-vous dans une posture de méditation confortable, de préférence siddhasana ou siddha yoni asana.

Placez les deux mains sur les genoux en chin mudra. Fermez les yeux, stabilisez et tranquillisez tout le corps.

La colonne vertébrale doit être absolument droite, le dos et les épaules bien détendus. La tête se place confortablement en équilibre au-dessus de l'axe vertébral.

Le corps entier est parfaitement détendu et immobile, sans aucun mouvement, comme une statue.

Maintenez une conscience totale du corps physique pendant quelques minutes.

Etape 2 : conscience d'ajna

Prenez conscience de la colonne vertébrale.

Portez votre attention sur ajna chakra. Ajna est situé dans le cerveau, derrière le point entre les sourcils et au sommet de l'axe vertébral, où se situe la glande pinéale.

Essayez de découvrir une pulsation dans cette région d'ajna chakra. Soyez parfaitement attentif à cette pulsation.

Synchronisez maintenant le mantra Om avec la pulsation ressentie à cet endroit.

Les sons Om, Om, Om... associés à la pulsation d'ajna chakra représentent la forme de votre conscience. Comptez la pulsation vingt et une fois.

Commencez maintenant l'exercice d'ashwini mudra, la contraction et la détente de l'anus.

Ne vous intéressez plus à ajna chakra, pratiquez seulement ashwini mudra. Faites l'exercice à un rythme raisonnable, ni trop vite ni trop lentement.

Après avoir pratiqué de cette façon pendant plusieurs séances, vous serez capable de sentir automatiquement le centre ajna, tout en accomplissant ashwini.

Quand cela se produira, vous pourrez commencer à vous concentrer directement sur ajna.

En attendant, vous devez reprendre la pratique d'ashwini mudra pendant quatre minutes environ.

Etape 3 : conscience de mooladhara

Placez maintenant votre conscience dans la région du périnée, au centre psychique de mooladhara. Trouvez le point exact de mooladhara chakra.

Essayez d'y découvrir une pulsation subtile. Localisez-la très précisément dans la région de mooladhara, et comptez vingt et une pulsations.

Ouvrez maintenant les yeux, et pratiquez nasikagra drishti, la fixation du regard sur le bout du nez.

Ne vous intéressez plus à mooladhara chakra, soyez uniquement conscient du bout du nez.

La conscience simultanée de mooladhara chakra s'installera avec le temps. Continuez la pratique pendant trois minutes.

Etape 4 : conscience de swadhsthana

Amenez maintenant votre conscience au niveau de swadhsthana chakra, dans la région du coccyx. Trouvez le point psychique de swadhsthana.

Essayez de découvrir la pulsation dans ce centre. Comptez cette pulsation vingt et une fois.

Pratiquez ensuite vajroli ou sahajoli mudra, l'aspiration et le relâchement du système urinaire.

Pratiquez ce mudra pendant quatre minutes.

Etape 5 : conscience de manipura

Amenez ensuite votre conscience dans la région de l'ombilic. Prenez conscience de la respiration psychique dans le passage frontal entre mooladhara et le nombril d'une part, et entre la gorge et le nombril d'autre part. Au moment où l'inspiration est maximale, ces deux souffles atteignent l'ombilic.

Lorsque ces deux forces se rejoignent et s'unissent, faites une rétention du souffle dans le nombril. Développez à cet endroit la conscience mentale du point de force central unique.

Puis relâchez le souffle, et continuez cette pratique à votre propre rythme naturel. Poursuivez quatre minutes.

Conduisez ensuite votre conscience vers l'intérieur, dans manipura chakra, qui se trouve dans la colonne vertébrale, derrière l'ombilic.

Essayez d'isoler ce point et d'y sentir la pulsation. Comptez vingt et une pulsations dans manipura chakra.

Etape 6 : conscience d'anahata

Amenez maintenant votre conscience dans la région d'anahata chakra dans la colonne vertébrale, au niveau du centre de la cage thoracique.

Isolez ce point et essayez d'y découvrir une pulsation. Comptez la pulsation vingt et une fois.

Placez ensuite votre conscience dans l'espace du cœur.

Prenez d'abord conscience du souffle qui entre dans la gorge.

Avec chaque souffle inspiré, sentez le vaste espace du cœur qui s'élargit. Percevez directement l'espace du cœur, soyez conscient de sa contraction et de sa dilatation, au rythme de la respiration naturelle et spontanée.

Soyez attentif à la vision qui va se produire dans le vaste espace du cœur. Laissez-la venir d'elle-même.

Poursuivez deux minutes.

Etape 7 : conscience de vishuddhi

Placez maintenant votre conscience dans le creux de la gorge, puis dirigez-la directement vers vishuddhi chakra dans la colonne vertébrale.

Répétez mentalement « vishuddhi, vishuddhi, vishuddhi ».

Essayez de découvrir la pulsation dans vishuddhi, et soyez témoin de vingt et une pulsations.

Etape 8 : conscience des chakras dans la sushumna

Ecoutez maintenant les noms des chakras qui sont cités, déplacez votre conscience à l'intérieur de la sushumna, comme si vous vouliez toucher mentalement chaque centre avec une petite fleur imaginaire.

Votre attention sur chacun des chakras doit être très précise : mooladhara, swadhisthana, manipura, anahata, vishuddhi, ajna ; ajna, vishuddhi, anahata, manipura, swadhisthana, mooladhara. Guidez la conscience à travers chaque chakra dans la sushumna, en montant et en descendant encore quatre fois.

Etape 9 : fin de la pratique

Préparez-vous maintenant à terminer votre pratique. Ramenez votre conscience dans le corps et chantez trois fois le son Om.

Pratique 2 : méditation musicale sur les chakras

Le son est un moyen particulièrement efficace et agréable pour développer la conscience des chakras. C'est pourquoi le nada-yoga est une méthode d'éveil spirituel si puissante.

Les sept notes de l'échelle musicale correspondent à la vibration des sept chakras, de mooladhara à sahasrara, et elles sont la base d'une excellente technique de méditation musicale. Le meilleur de tous les instruments est la voix humaine, qui peut être soutenue par l'harmonium. Néanmoins, on peut aussi utiliser d'autres instruments, comme le tampura et le tabla.

Etape 1

On doit tout d'abord monter très lentement la gamme sur l'harmonium, tout en fixant la conscience sur mooladhara et en la faisant circuler ensuite d'un chakra à l'autre à travers sushumna. Parallèlement, la vibration de chaque note est ressentie dans la colonne vertébrale au niveau du chakra correspondant.

Gamme	Chakra	Gamme sanskrite
do	mooladhara	sa सा
ré	swadhisthana	re रे
mi	manipura	ga ग
fa	anahata	ma म
sol	vishuddhi	pa प
la	ajna	dha ध
si	bindu	ni नि
do	sahasrara	sa सा

Quand on atteint sahasrara, la conscience redescend avec la gamme à travers la sushumna, jusqu'à mooladhara.

L'attention monte et descend plusieurs fois le long de la sushumna, en accélérant progressivement lorsque la localisation des chakras se fait de façon plus rapide et sans effort.

Etape 2

Intégrez maintenant le son de la voix aux notes de l'instrument. Chantez le nom des chakras avec beaucoup de précision. Les noms eux-mêmes sont des mantras. S'ils sont récités avec la bonne prononciation et sur la note correcte, chaque centre se trouve activé, le passage de la sushumna et le corps entier commencent à vibrer d'énergie. Cette pratique est très puissante. Sa durée peut être de dix minutes ou plus.

Etape 3

A ce stade, la conscience circule toujours à travers la sushumna avec la gamme, mais la voix émet un son « A » continu (comme le a de calme), tandis que la conscience monte et descend à travers les différents chakras.

Dans l'étape finale, toute la puissance de la voix est libérée et une énergie considérable est générée, à la condition que la hauteur des sons soit maintenue correctement.

Pratique 3 : chaturtha pranayama, quatrième pranayama

Il s'agit d'une pratique combinant le souffle, le mantra et la conscience des chakras. Bien qu'elle ne soit pas enseignée très souvent, elle est puissante et constituée à la fois un pranayama et une méditation. Cette pratique amènera une conscience profonde et une meilleure compréhension des chakras. C'est également une technique préparatoire au kriya-yoga puisqu'elle développe la sensibilité des chakras et du passage vertébral psychique.

Chaturtha pranayama signifie « quatrième pranayama » ou pranayama du quatrième stade, un état transcendantal impossible à traduire par des mots et des définitions.

Etape 1 : conscience de la respiration

Adoptez une posture de méditation confortable, redressez la colonne vertébrale et la tête, fermez les yeux.

Respirez profondément.

Faites des respirations plus profondes et plus subtiles.

Fixez votre attention sur le flux rythmique du souffle. Poursuivez pendant plusieurs cycles.

Etape 2 : conscience du mantra

Synchronisez mentalement le mantra Om sur la respiration. Le son « O » apparaît avec l'inspiration, et le son « m-m-m-m » est produit pendant l'expiration. Ces sons sont uniquement mentaux.

Respirez par le nez, la bouche restant fermée.

Continuez ainsi, en ayant conscience de la circulation du souffle et du mantra.

Etape 3 : conscience des chakras

Fixez ensuite votre attention au point entre les sourcils.

Sentez que votre inspiration est faite à travers ce centre avec le son mental « O ».

Puis percevez que vous expirez par ce point en chantant mentalement « m-m-m-m ». Poursuivez avec la conscience du souffle, du mantra et du centre psychique.

Focalisez votre attention sur mooladhara.

Avec l'inspiration et le son « o-o-o-o-o », sentez que le souffle monte dans la colonne vertébrale et transperce tous les chakras, mooladhara, swadhisthana, manipura, anahata, vishuddhi, ajna, sahasrara.

Avec l'expiration et la vibration « m-m-m-m-m », sentez le souffle et le son redescendre le long de la colonne vertébrale, en transperçant chaque chakra, sahasrara, ajna, vishuddhi, anahata, manipura, swadhisthana, mooladhara.

Faites plusieurs cycles.

Fixez de nouveau votre attention au point entre les sourcils.

Continuez la répétition mentale du Om, synchronisée avec le souffle mais ne vous occupez pas de la respiration.

Soyez uniquement conscient du mantra et du centre psychique.

Percevez les sons « O » et « m-m-m-m ».

Poursuivez ainsi le plus longtemps possible.

Pratique 4 : yoga nidra sur les chakras

Le yoga nidra est très efficace pour développer la conscience des chakras. Voici un exemple d'une séance de relaxation ou yoga nidra, incluant une visualisation et une rotation de conscience dans les centres psychiques. Les enseignants pourront adopter dans leurs cours la pratique telle qu'elle est décrite ici. Pour un usage personnel, faites-vous guider par quelqu'un ou bien enregistrez les instructions sur une cassette.

Etape 1 : préparation

Allongez-vous en shavasana sur une couverture repliée sur le sol. Desserrez vos vêtements afin de vous sentir parfaitement à

l'aise. Si cela est nécessaire, couvrez-vous avec une couverture pour éviter d'avoir froid, ou bien mettez un drap sur vous pour ne pas être dérangé par les insectes.

La bouche et les yeux restent fermés pendant la pratique.

Assurez-vous que la colonne vertébrale est droite, que le cou et la tête sont bien dans l'axe. Les hanches et les épaules sont parfaitement relâchées.

Séparez légèrement les pieds et les jambes. Les bras sont le long du corps mais sans qu'il y ait de contact. Les paumes sont tournées vers le ciel.

Ajustez votre position pour être tout à fait confortable.

Prenez la ferme décision de ne pas bouger votre corps pendant toute la pratique.

Etape 2 : immerger le corps

Percevez l'espace en face de vos yeux clos. Imaginez que cet espace entoure votre corps entier. Celui-ci se trouve immergé dans l'espace.

Restez toujours conscient de votre corps.

Percevez sa légèreté, comparable à celle d'une feuille tombant d'un arbre. Imaginez votre corps s'enfonçant progressivement dans l'espace situé en face de vos yeux clos, comme une feuille qui tombe.

Votre corps sombre lentement dans l'espace infini. Soyez conscient de cette sensation.

Continuez ainsi pendant quelques minutes.

Etape 3 : conscience de la respiration rythmique

Prenez conscience de votre souffle. Sentez le nombril qui monte et descend à chaque fois que vous respirez.

Imaginez que la respiration se fait par le nombril : l'air rentre à ce niveau avec l'inspiration et ressort avec l'expiration. Il s'agit d'un processus rythmique. Sous aucun prétexte, vous ne devez changer la respiration naturelle, soyez-en seulement conscient.

Etape 4 : sankalpa

Répétez votre sankalpa en adoptant une courte phrase positive. C'est une cristallisation de votre aspiration spirituelle, et vous ne devez pas le modifier.

Dites-le avec beaucoup de sensibilité, non pas avec les lèvres mais avec le cœur.

Répétez au moins trois fois votre sankalpa.

Etape 5 : visualisation et conscience du corps

Essayez maintenant de visualiser votre propre corps. Imaginez que vous l'observez de l'extérieur. Sentez que votre corps est un objet d'étude, votre perception se fait de l'extérieur. Il se peut que cet exercice soit difficile. Ne vous inquiétez pas et faites de votre mieux.

Si cela peut vous aider, imaginez un grand miroir suspendu au-dessus de vous et observez le reflet de votre corps.

Examinez votre propre image.

Regardez tout votre corps : les pieds, les genoux, les cuisses, l'abdomen, la poitrine, les deux mains, les bras, les épaules, le cou, la tête, la bouche, le nez, les oreilles, les yeux, le centre entre les sourcils, tout votre visage et votre corps entier.

Synchronisez la rotation de la conscience avec la visualisation de chacune des parties du corps.

Poursuivez ainsi durant quelques minutes.

Etape 6 : rotation de conscience dans les chakras

Maintenant, vous devez découvrir l'emplacement des centres psychiques. Développez la conscience physique de chacun de ces centres. Commencez à la base de la colonne vertébrale et déplacez votre conscience vers le haut.

Prenez d'abord conscience de mooladhara. Chez les hommes, il est situé à l'intérieur du périnée, entre l'anus et le sexe ; chez la femme, il est au niveau du col de l'utérus.

Essayez de percevoir la sensation de mooladhara. Il s'agit d'un point très précis que vous tentez d'isoler.

Quand vous l'avez localisé, répétez mentalement « mooladhara, mooladhara, mooladhara ».

Déplacez ensuite la conscience vers le deuxième chakra, swadhisthana. Il est situé à la base de la colonne vertébrale, dans le coccyx.

Soyez conscient de la sensation à cet endroit, et répétez mentalement « swadhisthana, swadhisthana, swadhisthana ».

Le troisième chakra est manipura. Il est localisé dans la colonne vertébrale au niveau du nombril.

Sentez ce point, et dites mentalement « manipura, manipura, manipura ».

Prenez maintenant conscience d'anahata chakra, dans la colonne à la hauteur du centre de la cage thoracique.

Essayez de localiser précisément ce point, et répétez mentalement « anahata, anahata, anahata ».

Amenez ensuite votre conscience à vishuddhi chakra, dans la colonne, directement derrière le creux de la gorge.

Percevez la sensation qui survient à cet endroit, et dites mentalement « vishuddhi, vishuddhi, vishuddhi ».

Le chakra suivant est ajna. Il est situé tout au sommet de la colonne vertébrale dans la région de la glande pinéale, juste derrière le point entre les sourcils.

Fixez votre conscience à cet endroit, et répétez mentalement « ajna, ajna, ajna ».

Placez maintenant votre conscience dans bindu, en arrière et en haut du crâne.

Sentez ce point minuscule aussi précisément que possible, et dites mentalement « bindu, bindu, bindu ».

Enfin, prenez conscience de sahasrara, au sommet de la tête et répétez mentalement « sahasrara, sahasrara, sahasrara ».

Reprenez ensuite le même processus dans l'ordre inverse, en descendant lentement à travers les chakras : sahasrara, bindu, ajna, vishuddhi, anahata, manipura, swadhisthana, mooladhara. Vous avez ainsi fait un cycle complet de rotation dans les chakras.

Commencez un deuxième cycle : mooladhara, swadhisthana, manipura, anahata, vishuddhi, ajna, bindu, sahasrara ; sahasrara, bindu, ajna, vishuddhi, anahata, manipura, swadhisthana, mooladhara.

Ainsi se termine le deuxième cycle.

Faites un troisième cycle en allant un peu plus vite.

Lorsque votre attention se fixe en chaque point, essayez d'y sentir une légère vibration, une petite pulsation.

Si vous le désirez, chantez Om mentalement à chaque fois que vous localisez le point.

Pratiquez cinq cycles minimum ou plus, si vous en avez le temps.

Etape 7 : visualisation des centres psychiques

Essayez maintenant de visualiser les symboles relatifs à chacun des chakras.

Vous pouvez utiliser votre système personnel de symboles psychiques ou bien les symboles traditionnels des chakras comme ils sont exposés ici.

Quand un chakra est cité, sentez une légère pression à l'endroit correspondant, comme la pression exercée par le pouce.

Visualisez en même temps le symbole psychique.

Celui de mooladhara est un lotus rouge foncé à quatre pétales.

Un lingam enfumé se trouve à l'intérieur, avec un serpent qui s'enroule autour, formant trois spires et demie. La tête de ce serpent est dressée vers le haut.

Visualisez ce symbole le mieux possible et associez-le à l'emplacement précis dans le corps.

Passez ensuite à swadhsthana chakra. Son emblème est un lotus vermillon à six pétales. A l'intérieur, une nuit étoilée est figurée au-dessus de la mer.

Le point le plus important est un croissant de lune. Essayez de le visualiser.

Puis déplacez-vous à manipura chakra. Il est représenté par un lotus jaune à dix pétales avec un feu très vif en son centre.

Voyez cela, en imaginant que le lotus existe vraiment en manipura chakra.

Passez ensuite à anahata chakra, un lotus bleu à douze pétales. Au milieu, une flamme solitaire brûle dans l'obscurité.

Essayez de visualiser ce symbole en ressentant l'emplacement exact dans le corps.

Déplacez-vous à vishuddhi chakra qui est représenté par un lotus violet à seize pétales.

Au centre existe une goutte de nectar immaculée. Percevez l'emplacement dans le corps.

Montez ensuite à ajna chakra, décrit comme un lotus gris argenté à deux pétales avec une pleine lune sur le pétale gauche et un soleil rougeoyant sur le pétale droit.

Un lingam noir se trouve à l'intérieur, avec le signe du Om. Créez l'image mentale correspondante, et veillez à sa localisation exacte.

Continuez avec bindu. Son symbole est une goutte minuscule de nectar blanc.

Placez-le en haut et à l'arrière de la tête.

Passez enfin à sahasrara, la source de tous les chakras.

C'est un lotus à mille pétales avec au centre un lingam blanc. Voyez cette image au sommet de la tête.

Visualisez maintenant les différents symboles dans l'ordre inverse : sahasrara, bindu, ajna, vishuddhi, anahata, manipura, swadhsthana et mooladhara.

C'est la fin du premier cycle. Prenez quelques secondes pour visualiser chaque centre.

Faites encore quelques cycles, selon le temps disponible.

Etape 8 : visualisation du centre entre les sourcils

Fixez votre attention sur le point entre les sourcils. Sentez votre pouls à cet endroit. Prenez conscience du battement continu et régulier.

Synchronisez la répétition mentale du mantra Om sur ce rythme. Poursuivez pendant quelques minutes.

Etape 9 : sankalpa et fin

Répétez trois fois votre sankalpa avec sensibilité et intensité. Prenez conscience de votre respiration naturelle.

Sentez votre corps physique tout entier.

Soyez attentif aux perceptions sensorielles externes.

Commencez lentement à bouger votre corps. Quand vous êtes totalement revenu au monde extérieur, asseyez-vous lentement et ouvrez les yeux.

Pratique 5 : unmani mudra, attitude de l'absence de pensée

Unmani mudra est une excellente pratique pour développer la conscience des chakras dans la colonne vertébrale, de bindu à mooladhara. Elle fait aussi partie intégrante de plusieurs exercices de kriya-yoga : nada, pawan et shabda sanchalana, maha mudra et maha bheda mudra. Il faut donc en avoir la maîtrise avant de commencer à apprendre et à pratiquer ces techniques.

Le mot unmani signifie « sans mental » ou « absence de pensée ». Il se réfère à l'état qui survient pendant la méditation. Par conséquent, unmani mudra signifie « l'attitude relative à l'absence de mental ou à l'absence de pensée ».

La technique

Asseyez-vous dans une posture de méditation confortable, le dos droit, de préférence siddhasana, siddha yoni asana ou padmasana.

Ouvrez largement les yeux, en évitant de focaliser le regard sur les objets extérieurs.

Inspirez profondément et fixez votre conscience sur bindu en restant poumons pleins. Puis avec l'expiration, imaginez votre souffle qui descend le long de la colonne vertébrale.

Laissez simultanément votre conscience descendre le long de la colonne, en traversant chacun des chakras : ajna, vishuddhi, anahata, manipura, swadhisthana, mooladhara.

Les paupières s'abaissent lentement au fur et à mesure que le souffle et la conscience descendent. Les yeux sont fermés quand l'attention se trouve dans mooladhara.

Bien que vos yeux soient ouverts pendant la pratique, votre attention doit rester intériorisée et maintenue sur les chakras et la respiration. Cela veut dire que les yeux sont ouverts mais que vous regardez à l'intérieur.

Ne forcez pas et laissez les choses se produire de façon spontanée.

Ceci constitue un cycle.

Inspirez profondément et commencez le deuxième cycle.

Faites onze cycles.

Notes sur la pratique : Cette pratique est très facile à accomplir d'un point de vue physique mais l'accent doit être mis sur le processus qui se déroule mentalement. Quand les yeux sont ouverts, rien ne doit être perçu à l'extérieur.

Pratique 6 : beej mantra sanchalana, conduire le son germe

Cette pratique appartient au kriya-yoga, même si elle ne fait pas partie des vingt kriyas que nous enseignons. Elle consiste à

répéter mentalement les beej mantra correspondant à chaque kshetram et à chaque chakra, en déplaçant en même temps la conscience dans chacun d'eux.

Le mot beej veut dire « germe », mantra signifie « son mystique » et sanchalana « conduction ». On peut donc appeler cette technique « la conduction du son germe ».

Les passages psychiques

Dans beej mantra sanchalana, ainsi que dans beaucoup d'autres pratiques du kriya-yoga, il est demandé de déplacer la conscience à travers deux passages psychiques appelés arohan et awarohan. Décrivons le trajet suivi par ces passages psychiques.

Arohan, le passage ascendant, monte de mooladhara chakra à swadhisthana kshetram, dans la région du pubis. De là, il suit la courbe du ventre jusqu'à manipura kshetram. Il continue ensuite vers anahata kshetram puis vishuddhi kshetram dans le creux de la gorge, et il suit enfin une ligne droite en direction de bindu, en haut et à l'arrière de la tête.

Un autre trajet est également cité par la tradition pour ce passage psychique arohan. Après la traversée de mooladhara, swadhisthana kshetram et au-delà, la conscience est conduite à partir de vishuddhi kshetram vers jalana chakra, au niveau du palais. Puis elle monte vers le bout du nez puis dans le centre entre les sourcils. Elle suit ensuite la courbe du crâne en direction de sahasrara, au sommet de la tête, et de bindu, plus en arrière, là où les cheveux s'enroulent en spirale.

Dans ce livre, nous faisons référence au passage arohan qui passe directement de vishuddhi kshetram à bindu. Néanmoins, vous pouvez essayer les deux trajets et utiliser celui qui vous convient le mieux.

Awarohan, le passage descendant, commence à bindu et passe par ajna chakra. Il descend ensuite à travers la sushumna dans la colonne vertébrale, en passant par chaque chakra, pour aboutir finalement à mooladhara.

Il faut vous familiariser avec ces deux canaux psychiques pour accomplir la pratique suivante. Cela vous sera également utile comme préparation aux kriyas de la kundalini.

Beeja mantras : les beej mantras correspondant à chaque kshetram et à chaque chakra sont les suivants :

1. mooladhara, Lam
2. swadhisthana, Vam
3. manipura, Ram
4. anahata, Yam
5. vishuddhi, Ham
6. ajna, Om
7. bindu, Om

La technique

Prenez une position confortable, de préférence siddhasana ou siddha yoni asana. Gardez la tête droite, le dos bien redressé et les yeux fermés.

Aucun mouvement physique ne doit avoir lieu pendant la pratique, le kriya se fait mentalement.

Placez votre attention dans mooladhara chakra.

Répétez mentalement une fois le mantra « Lam » et essayez de sentir la vibration dans mooladhara chakra.

Puis suivez le canal ascendant arohan.

Laissez votre attention sauter à swadhisthana kshetram, et répétez le mantra « Vam » en sentant la vibration à cet endroit.

Sautez à manipura kshetram et répétez le mantra « Ram ».

Dans anahata kshetram, « Yam ».

A vishuddhi kshetram, « Ham ».

A bindu, « Om ».

Puis descendez par awarohan. Répétez « Om » dans ajna, au centre de la tête, « Ham » dans vishuddhi chakra dans la colonne vertébrale, « Yam » dans anahata chakra, « Ram » dans manipura, « Vam » dans swadhisthana.

Vous arrivez enfin au point de départ, mooladhara. Commencez le cycle suivant en répétant le mantra « Lam ».

Votre conscience doit sauter d'un centre au suivant.

Faites neuf cycles ou plus si vous avez le temps.

Notes sur la pratique : beej mantra sanchalana est une excellente technique pour préparer la sadhana du kriya-yoga. On peut également faire cette pratique en s'attardant plus longtemps dans les kshetrams ou les chakras, cinq minutes par exemple. Le mantra est alors chanté oralement sur un ton bas, et on le sent vibrer dans le chakra correspondant.

Pratique 7 : dessiner les chakras

Le dessin de mandalas, les chakras par exemple, est une partie importante du Tantra. Beaucoup de pratiques exigent que les mandalas soient d'abord construits de façon correcte. Le dessin d'un chakra doit être fait avec une attention maximale et une concentration absolue. Il faut respecter les mesures et les rapports de dimension. Assurez-vous que vous ne serez pas dérangé pendant une heure au moins, et abordez cet exercice comme s'il s'agissait d'une méditation. Dans certains monastères bouddhistes tibétains, dessiner et peindre des mandalas constitue une partie de la sadhana quotidienne. Il en est de même dans les monastères grecs orthodoxes, où la peinture très précise d'icônes est utilisée chaque jour comme méditation.

Vérifiez que vous avez le matériel nécessaire : crayon, stylos, gomme, règle, compas, couleurs et peintures. Ainsi, vous ne serez pas dérangé dans votre concentration lorsque vous aurez commencé. Si vous disposez d'une pièce pour votre sadhana, c'est le meilleur endroit pour créer votre mandala. Un carré de papier d'une bonne qualité, de vingt-cinq centimètres de côté environ, s'avère suffisant pour dessiner les chakras. En effet,

cette dimension permet d'effectuer un affichage visuel et de faire des pratiques de concentration. Des chakras plus grands ou plus petits peuvent être réalisés à d'autres fins.

Au début, n'utilisez qu'un crayon de papier, afin que les lignes et l'organisation, à la fois simples et subtiles, vous deviennent perceptibles. Découvrez la symbolique cachée au fur et à mesure que votre visualisation mentale s'éclaircit. L'étape suivante consiste à mettre les couleurs dans le chakra, selon les descriptions traditionnelles décrites dans ce texte. Les mandalas des sept chakras peuvent ainsi être achevés en sept jours ou plus.

Cette pratique est très relaxante et agréable. Lorsque vous commencerez à comprendre les chakras de façon plus personnelle, vous aurez peut-être envie de créer des représentations plus subjectives et artistiques, en utilisant vos propres couleurs et symboles. Cela élargira votre conscience aux nombreuses possibilités que renferme l'expérience des chakras et plus généralement à la vie elle-même.

On ne doit pas interpréter les chakras à un ou deux niveaux seulement mais dans toutes leurs dimensions. Après avoir dessiné et peint avec succès les chakras, vous pourrez passer à l'étape suivante et les créer en trois dimensions. A cet effet, vous pouvez utiliser des matériaux tels que l'argile, la pâte à modeler, le fil de fer, la fibre de verre, le cuivre ou la pierre.

Souvenez-vous toutefois que les dessins traditionnels sont tout aussi subjectifs que vos perceptions et vos expériences du chakra. Par conséquent, utilisez ces expériences pour exprimer votre dimension spirituelle profonde et intérieure, que ce soit sur du papier ou avec de l'argile ou de la pierre. Grâce à cette pratique, vous verrez que l'image confuse et floue de la vie fera place à une vision claire.

Chapitre 36

Votre programme de sadhana

Les pratiques du kundalini-yoga doivent être suivies de façon systématique. Nous vous suggérons de pratiquer et de parfaire la sadhana sur chacun des chakras pendant un mois ou plus, avant d'adopter la sadhana du chakra suivant. La sadhana se poursuivra ainsi pendant huit mois, comme cela a été indiqué précédemment.

Premier mois : pratiques sur ajna anuloma viloma pranayama trataka shambhavi mudra en chantant Om	page 249
Deuxième mois : pratiques sur mooladhara localisation du chakra moola bandha nasikagra drishti	page 258
Troisième mois : pratiques sur swadhisthana localisation du chakra et du kshetram ashwini mudra vajroli / sahajoli mudra	page 265
Quatrième mois : pratiques sur manipura localisation du chakra et du kshetram purification de manipura	page 269

agnisar kriya uddiyana bandha nauli union du prana et de l'apana	
Cinquième mois : pratiques sur anahata localisation du chakra et du kshetram purification d'anahata bhramari pranayama ajapa japa méditation : entrer dans l'espace du cœur	page 279
Sixième mois : pratiques sur vishuddhi jalandhara bandha khechari mudra ujjayi pranayama localisation et purification du chakra et du kshetram vipareeta karani asana	page 287
Septième mois : pratiques sur bindu visarga moorchha pranayama vajroli ou sahajoli mudra avec la conscience sur bindu perception des sons intérieurs subtils shanmukhi mudra	page 294
Huitième mois : pratiques sur tous les chakras méditation sur les chakras méditation musicale sur les chakras chaturtha pranayama yoga nidra sur les chakras unmani mudra beeja mantra sanchalana dessins des chakras	page 303

Chapitre 37

Kriyas de la Kundalini

Les kriyas tantriques expliqués ici offrent ce qui est sans doute la méthode la plus efficace jamais développée pour obtenir une évolution systématique de la conscience de l'être humain. Ils sont sensés être l'enseignement de la sadhana transcendante, donnée par le seigneur Shiva à son épouse et disciple, Parvati.

Traditionnellement, le kriya-yoga ne faisait pas l'objet d'un enseignement public. Les kriyas étaient toujours transmis oralement de Maître à disciple. Ce n'est que depuis ces dernières années qu'ils sont publiés, compte tenu des besoins de notre époque.

Ces kriyas sont assez avancés et trop puissants pour l'aspirant moyen. Avant d'adopter cette pratique, il faut être bien familiarisé avec toutes les techniques préliminaires décrites dans ce livre, et en avoir une expérience pratique. De plus, il est conseillé d'aborder ces kriyas sous la conduite d'un Guru. Celui-ci pourra vérifier si l'aspirant est parfaitement prêt ; il s'assurera aussi que les obstacles pouvant survenir durant la pratique, maladie, déséquilibres mentaux ou bouleversements psychiques, seront facilement surmontés. Si cela est possible, essayez de venir dans un ashram pendant un mois, pour suivre l'initiation complète aux techniques élevées du kriya-yoga.

Préparation

Toutes les règles énumérées au début de cette section sur les pratiques s'appliquent également aux aspirants souhaitant apprendre et suivre le kriya-yoga.

Il est essentiel de développer la perception concernant les points de localisation des chakras et des kshetrams. Cela est acquis en faisant les exercices pour chacun des centres, expliqués dans les chapitres 28 à 34, et les techniques induisant une conscience intégrée des chakras du chapitre 35. Cette sensibilité doit être telle que l'expérience est aussi bien physique que mentale. Vous devez également connaître le trajet des deux canaux psychiques appelés arohan et awarohan. Ils sont décrits dans la pratique « beeja mantra sanchalana » au chapitre 35.

Les techniques suivantes font partie intégrante de la série des vingt kriyas. Nous donnons pour chacune la référence du chapitre concerné.

vipareeta karani asana	chapitre 33
ujjayi pranayama	chapitre 33
siddhasana ou siddha yoni asana	chapitre 26
unmani mudra	chapitre 35
khechari mudra	chapitre 33
ajapa japa	chapitre 32
utthanpadasana	chapitre 26
shambhavi mudra	chapitre 28
moola bandha	chapitre 29
nasikagra drishti	chapitre 29
uddiyana bandha	chapitre 31
jalandhara bandha	chapitre 33
bhadrāsana	chapitre 26
padmasana	chapitre 26
shanmukhi mudra	chapitre 34
vajroli ou sahajoli mudra	chapitre 30

Ces pratiques sont intégralement décrites dans les chapitres indiqués, et il est essentiel d'en avoir la maîtrise. Si vous essayez d'apprendre le kriya-yoga avant de les connaître parfaitement, les techniques de kriya elles-mêmes vous paraîtront très difficiles à suivre, et vous n'en retirerez que très peu de bénéfices.

La façon d'apprendre les kriyas

Il n'est pas possible d'apprendre tous les kriyas en une seule fois. Nous vous suggérons donc de les apprendre de façon séquentielle, en consacrant au moins une semaine à la maîtrise de chacun d'eux, et en ajoutant à chaque fois un nouveau kriya à ceux déjà appris. Ainsi, vous étudiez et vous perfectionnez le premier kriya, vipareeta karani mudra, au cours de la première semaine. La deuxième, vous apprenez le deuxième kriya, chakra anusandhana, et vous pratiquez le premier et le deuxième chaque jour. La troisième semaine, vous apprenez le troisième kriya, nada sanchalana, et vous le faites quotidiennement avec les deux kriyas précédents. Vingt semaines sont donc nécessaires pour connaître de façon systématique et approfondie l'ensemble des kriyas. Cependant, il faut parfois de nombreux mois d'une pratique régulière pour atteindre la perfection.

Longueur de la pratique

Dans la mesure où vous ajoutez progressivement des kriyas supplémentaires à votre programme de pratiques, le temps requis pour la sadhana journalière augmente. Quand vous aurez finalement maîtrisé tous les kriyas, votre pratique quotidienne incluant le nombre requis de cycles prendra deux heures à deux heures et demie. Si vous disposez quotidiennement de ce laps de temps, vous profiterez alors de la pratique au maximum.

La plupart des gens ne peuvent néanmoins pas consacrer autant de temps à leur pratique, quelle que soit leur sincérité. Aux personnes qui souhaitent suivre le kriya-yoga et qui ne

disposent pas d'un temps suffisamment long, nous suggérons de réduire le nombre de cycle pour chaque kriya de la façon suivante.

Technique de kriya	normal	réduit
1. vipareeta karani mudra	21	11
2. chakra anusandhana	9	9
3. nada sanchalana	13	5
4. pawan sanchalana	49	11
5. shabda sanchalana	59	11
6. maha mudra	12	6
7. maha bheda mudra	12	6
8. manduki kriya	1 à 3 mn	1 à 3 mn
9. tadan kriya	7	7
10. naumukhi kriya	5	5
11. shakti chalini	5	5
12. shambhavi	11	5
13. amrit pan	9	9
14. chakra bhedan	59	11
15. sushumna darshan	---	---
16. prana ahuti	1 mn	1 mn
17. utthan	2 à 3 mn	2 à 3 mn
18. swaroopa darshan	2 à 3 mn	2 à 3 mn
19. linga sanchalana	2 à 3 mn	2 à 3 mn
20. dhyana	---	---

Ce programme journalier, comprenant tous les kriyas avec un nombre réduit de cycles, prendra au total une heure à une heure et demie. Les bénéfiques seront peut-être amoindris, en comparaison de la pratique incluant un nombre complet de cycles par kriya. Vous en retirerez cependant beaucoup de bienfaits. Quand vous êtes dans la phase d'apprentissage du kriya, vous devez faire le nombre total de cycles, mais lorsque vous passez au suivant, vous pouvez alors en réduire le nombre.

Indications pour la pratique

Les suggestions suivantes vous aideront à maîtriser les kriyas et à en tirer le maximum de bénéfiques.

Sous aucun prétexte, vous ne devez créer des tensions physiques ou mentales. Sinon, vous risquez d'avoir des effets secondaires négatifs. Cela s'avère particulièrement important pour les kriyas tels que maha mudra, maha bheda mudra, tadan kriya, naumukhi et shakti chalini. Une pratique quotidienne et régulière produira peu à peu des changements conséquents dans le corps et le mental. Au bout d'un certain temps, vous pourrez ainsi pratiquer les kriyas pratiquement sans effort.

Ne retenez pas votre respiration au-delà de vos capacités. Au début, beaucoup éprouveront des difficultés pour accomplir un cycle complet en une respiration, sans effort excessif et sans suffoquer. Cela est particulièrement évident dans certains kriyas, tels que maha mudra et maha bedha mudra. Il est alors préférable de s'arrêter au milieu de chaque cycle, ou de se reposer quelques instants à la fin de chacun d'eux, en prenant quelques respirations normales. Lorsque vous serez capable de retenir plus longtemps la respiration, et de contrôler l'inspiration et l'expiration, cette concession devra être abandonnée.

Après de longues rétentions poumons pleins, il vaut mieux inspirer légèrement avant d'expirer. Dans de nombreux kriyas, maha mudra, maha bedha mudra, naumukhi et shakti chalini par exemple, la rétention du souffle est prolongée longtemps. Les poumons ont alors tendance à se bloquer. Le meilleur moyen pour surmonter ce problème est de relâcher les poumons en inspirant légèrement avant l'expiration. Cela rendra les kriyas beaucoup plus aisés.

Dans votre apprentissage de chaque kriya, vérifiez que vous suivez bien les différentes étapes et que votre pratique est correcte.

PRATIQUES DE PRATYAHARA

1 : vipareeta karani mudra, l'attitude de l'inversion

Chapitre 38

Pratiques du kriya-yoga

La tradition dénombre un total de soixante-seize kriyas de la kundalini inclus dans le kriya-yoga. Nous vous présentons vingt pratiques majeures, celles-ci étant suffisantes pour la pratique quotidienne de tout sadhaka sincère.

Les techniques sont divisées en trois groupes :

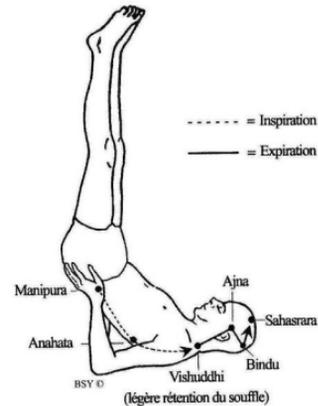
1. celles qui installent pratyahara,
2. celles qui amènent dharana,
3. celles qui induisent dhyana.

Il est à noter que ces trois états forment en fait une évolution sans rupture, la conscience passant de l'un à l'autre sans point de repère apparent. Par conséquent, ces techniques doivent être effectuées en séquence ininterrompue.

Bien entendu, la pratique de ces kriyas ne vous mènera pas automatiquement à de tels états de conscience élargie, dès le premier jour.

Mais pratiqués correctement avec un guide sérieux, ils permettront sûrement à un aspirant convenablement préparé d'y parvenir un jour ou l'autre.

A ce moment-là, la progression constante et sans rupture de la conscience prendra tout son sens. Souvenez-vous que vous devez apprendre un kriya par semaine.



Prenez vipareeta karani asana, en suivant la description donnée au chapitre 33.

Le menton ne doit pas appuyer contre la poitrine.

Pratiquez ujjayi pranayama de façon subtile.

Assurez-vous que vos jambes sont parfaitement verticales.

Fermez les yeux.

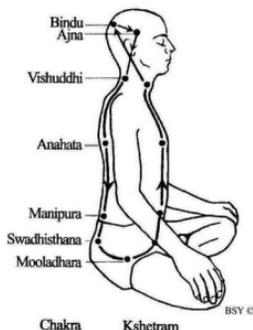
Tout en inspirant en ujjayi, sentez un courant chaud de nectar ou d'amrit, qui coule dans le canal vertébral de manipura chakra jusqu'à vishuddhi, dans la gorge. Le nectar est recueilli dans vishuddhi.

Retenez le souffle quelques secondes, et prenez conscience du nectar qui demeure dans vishuddhi et se refroidit à cet endroit. Expirez ensuite en ujjayi, en sentant le nectar passer de vishuddhi à ajna, puis à bindu et enfin à sahasrara. Sentez que le nectar est propulsé par la respiration.

Après l'expiration, replacez immédiatement votre conscience à manipura, et recommencez le kriya pour faire descendre plus de nectar vers vishuddhi, puis vers sahasrara.

Pratiquez vingt et une respirations ou cycles.

2 : chakra anusandhana, la découverte des chakras



Prenez siddhasana, siddha yoni asana ou padmasana. Fermez les yeux. Respirez normalement.

Dans cette pratique, il n'existe aucune relation entre la respiration et la conscience.

Portez votre attention dans mooladhara chakra.

Votre conscience va monter lentement par le passage frontal arohan : de mooladhara, passez au point de résonance frontal de swadhisthana, au niveau de l'os du pubis. Puis dirigez-vous vers celui de manipura, au niveau du nombril. Continuez vers le kshetram d'anhata, à hauteur du sternum, puis celui de vishuddhi dans la gorge. Faites ensuite une boucle en direction de bindu, à l'arrière et au sommet de la tête.

Lors de la progression, répétez mentalement « mooladhara, swadhisthana, manipura, anahata, vishuddhi, bindu » en même temps que vous traversez ces centres.

Puis laissez votre conscience glisser dans le passage vertébral awarohan, de bindu à mooladhara en répétant mentalement « ajna, vishuddhi, anahata, manipura, swadhisthana, mooladhara », lorsque vous passez par ces centres.

De mooladhara, montez tout de suite par le passage frontal, comme vous l'avez fait précédemment, en prononçant mentalement le nom des chakras, le premier étant swadhisthana.

Poursuivez cette rotation de conscience à travers les chakras sans qu'il y ait de rupture entre les cycles.

Ne faites pas trop d'effort et ne créez pas de tension pour localiser les chakras au moment où vous les traversez. Observez-les simplement d'un coup d'œil en passant, comme le paysage que vous regardez d'un train roulant à grande vitesse. Si vous le souhaitez, vous pouvez pendant ce kriya visualiser votre conscience sous la forme d'un mince serpent argenté, qui se déplace en ellipse à l'intérieur du corps.

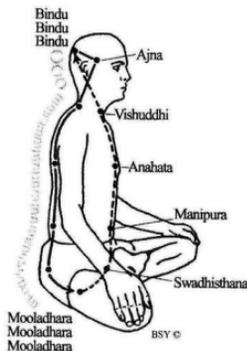
Faites neuf cycles.

3 : nada sanchalana, conduire la conscience du son

Asseyez-vous en siddhasana, siddha yoni asana ou padmasana. Expirez complètement. Gardez les yeux ouverts et penchez la tête en avant, cette inclinaison se faisant en détente. Evitez que le menton n'appuie trop fortement sur la poitrine.

Amenez votre conscience dans mooladhara chakra. Répétez mentalement « mooladhara, mooladhara, mooladhara ».

Au cours de l'inspiration, votre conscience va s'élever par le canal frontal arohan, jusqu'à bindu.



Ayez clairement conscience de swadhishthana, manipura, anahata et vishuddhi lorsque vous les traversez pour aller jusqu'à bindu, et répétez mentalement leurs noms.

Quand votre conscience se déplace entre vishuddhi et bindu à la fin de l'inspiration, votre tête s'élève lentement et s'incline en arrière, selon un angle de vingt degrés environ au-dessus de l'horizontale. Retenez le souffle à l'intérieur et la conscience dans bindu. Répétez mentalement « bindu, bindu, bindu ».

La répétition du mot bindu va augmenter le pouvoir de la conscience et celui-ci va exploser ensuite dans la récitation du son Om à haute voix. C'est ce chant qui vous fera redescendre par le passage vertébral avarohan jusqu'à mooladhara.

Le son « O » est percutant et il descend, pour culminer dans la vibration « m-m-m-m », à l'approche de mooladhara.

Lorsque votre conscience descend dans la colonne vertébrale, vos yeux doivent se fermer peu à peu en unmani mudra.

Pendant la descente par le canal avarohan avec le son Om, vous devez également prendre conscience des chakras, ajna, vishuddhi, anahata, manipura, swadhishthana, mais sans répétition mentale. Arrivé à mooladhara, vous pouvez lâcher votre tête vers l'avant et ouvrir les yeux. Répétez mentalement « mooladhara, mooladhara, mooladhara » en restant poumons vides. Puis, recommencez l'ascension comme précédemment, en inspirant et en répétant mentalement le nom des chakras lors de leur traversée.

Faites treize cycles ou respirations complètes et terminez en répétant « mooladhara, mooladhara, mooladhara ».

4 : pawan sanchalana, conduire la conscience du souffle

Asseyez-vous en padmasana, siddhasana, ou siddha yoni asana et gardez les yeux ouverts.

Pratiquez khechari mudra pendant ce kriya.

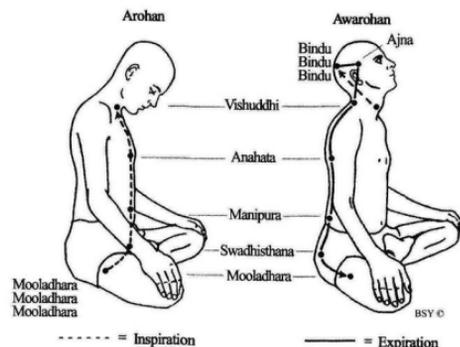
Expirez complètement et penchez la tête en avant comme dans nada sanchalana.

Prenez conscience de mooladhara et répétez mentalement « mooladhara, mooladhara, mooladhara ».

Puis dites une fois mentalement « arohan » et commencez votre ascension par le passage frontal avec une inspiration subtile en ujjayi. Au cours de la montée, prenez conscience des chakras, et répétez leurs noms au moment où vous y passez.

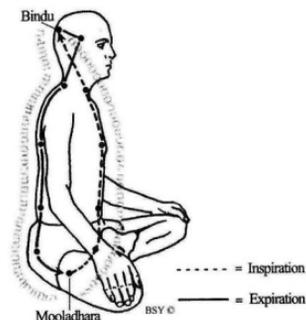
Lorsque votre conscience se déplace entre vishuddhi et bindu, votre tête doit s'élever lentement jusqu'à ce qu'elle penche légèrement vers l'arrière, comme dans nada sanchalana.

Arrivé à bindu, répétez mentalement « bindu, bindu, bindu ». Puis dites mentalement « awarohan » et descendez par le passage vertébral avec une expiration en ujjayi, en récitant mentalement le nom des chakras que vous traversez. Lors de la descente, vos yeux se fermeront très progressivement en unmani mudra, l'attitude de l'assoupissement. Au niveau de mooladhara, ils seront clos. Puis ouvrez les yeux et penchez la tête en avant. Répétez mentalement « mooladhara, mooladhara, mooladhara ».



Recommencez une nouvelle ascension en inspirant en ujjayi, comme précédemment. Pratiquez quarante-neuf cycles ou respirations complètes. Après la dernière répétition de « mooladhara, mooladhara, mooladhara », ouvrez les yeux et terminez votre pratique.

5 : shabda sanchalana, conduire la conscience du verbe



Asseyez-vous en siddhasana, siddha yoni asana ou padmasana. Gardez les yeux ouverts et pratiquez khechari mudra et ujjayi pranayama pendant toute la durée de la pratique. Expirez complètement, penchez la tête vers l'avant et prenez conscience de mooladhara pendant quelques instants. Inspirez en ujjayi et montez par le passage frontal. Au cours de l'ascension, écoutez le bruit de la respiration qui prend la forme du mantra « So ». Prenez simultanément conscience de chaque kshetram mais sans répétition mentale. Lorsque vous passez de vishuddhi à bindu, la tête doit s'incliner vers l'arrière, comme dans pawan sanchalana et nada sanchalana. Prenez ensuite conscience de bindu pendant quelques secondes, en retenant le souffle à l'intérieur.

Puis, descendez par le passage vertébral, en pratiquant unmani mudra, et en écoutant parallèlement le son naturel de l'expiration et le mantra « Ham ».

Soyez conscient de chaque chakra sans répétition mentale de leurs noms.

A mooladhara, ouvrez les yeux et baissez la tête.

Recommencez votre inspiration en ujjayi, en montant par le passage frontal avec le mantra de l'inspiration « So ».

Continuez ainsi pendant cinquante-neuf cycles complets.

6 : maha mudra, la grande attitude

Asseyez-vous en siddhasana ou siddha yoni asana, le talon du pied inférieur comprimant fermement mooladhara chakra.

Pratiquez khechari mudra, expirez à fond, et penchez la tête en avant. Au début, gardez les yeux ouverts. Répétez mentalement « mooladhara, mooladhara, mooladhara ».

Montez par le passage frontal en inspirant en ujjayi, et prenez conscience des kshetrams au moment où vous y passez.

Relevez la tête lorsque vous passez de vishuddhi à bindu.

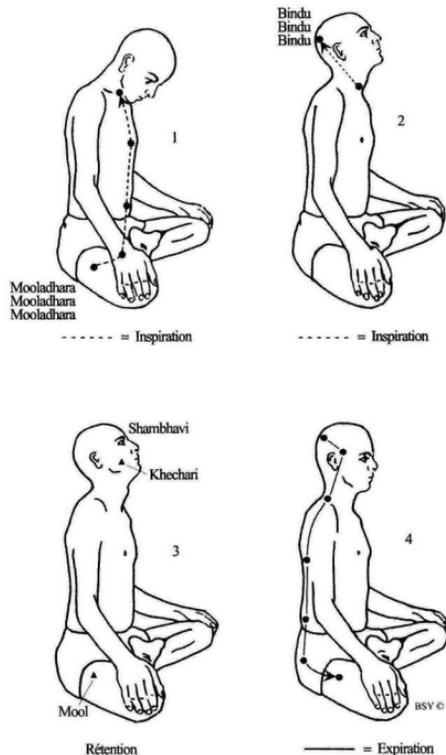
A bindu, répétez mentalement « bindu, bindu, bindu ».

Pratiquez moola bandha et shambhavi mudra, en retenant le souffle poumons pleins.

Répétez mentalement « shambhavi-khechari-mool », en déplaçant en même temps votre conscience dans les centres correspondants. Quand vous dites « shambhavi », votre conscience doit être fixée sur le centre entre les sourcils. Quand vous dites « khechari », votre conscience doit être concentrée sur la langue et la voûte du palais. Quand vous dites « mool », votre conscience se tient dans mooladhara chakra.

Les débutants doivent répéter ce circuit de la conscience trois fois. Les élèves avancés peuvent faire jusqu'à douze rotations.

Ensuite, vous devez relâcher dans l'ordre shambhavi mudra, puis moola bandha.



Ramenez votre conscience à bindu, et descendez le long du passage vertébral jusqu'à mooladhara, en expirant en ujjayi, en pratiquant unmani mudra, et en ayant conscience des chakras au moment où vous y passez.

Lorsque vous atteignez mooladhara, penchez la tête en avant et ouvrez les yeux.

Répétez « mooladhara, mooladhara, mooladhara ».

Montez ensuite le long du passage frontal avec une inspiration en ujjayi, comme précédemment.

Pratiquez douze cycles ou respirations, et terminez après la dernière répétition « mooladhara, mooladhara, mooladhara ».

Pratique alternative : ce kriya peut aussi se faire en utthanpadasana. Si vous pratiquez maha mudra en utthanpadasana, un léger changement doit être apporté à la technique.

Après être monté à bindu, répétez « bindu, bindu, bindu ».

Penchez-vous en avant et attrapez le gros orteil de la jambe étendue avec les doigts des deux mains, pour former la posture utthanpadasana.

Le genou de la jambe allongée ne doit pas se fléchir.

Prenez ensuite moola bandha et khechari mudra.

Poumons pleins, dites mentalement « shambhavi-khechari-mool », de trois à douze fois.

En même temps que vous répétez le nom de ces trois pratiques, faites circuler votre attention aux endroits du corps où elles sont exécutées.

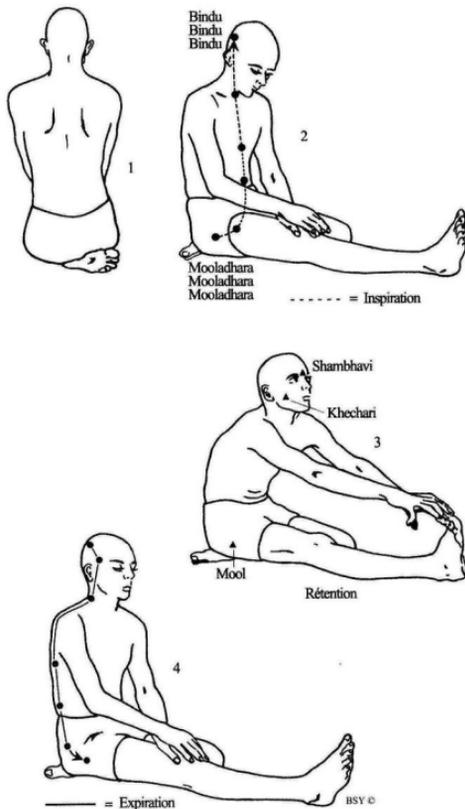
Relâchez shambhavi, puis moola bandha et utthanpadasana.

Redressez-vous et placez vos mains sur le genou.

Ramenez votre conscience à bindu.

Redescendez ensuite par le canal vertébral en expirant en ujjayi et en pratiquant unmani mudra.

Faites quatre cycles avec la jambe droite tendue, quatre cycles avec la jambe gauche et quatre cycles avec les deux jambes allongées.



Notes sur la pratique : ce kriya peut être réalisé dans une posture parfaite de siddhasana - siddha yoni asana ou en utthan-padasana. Les deux possibilités sont également bonnes car elles appliquent l'une et l'autre une pression ferme et constante sur mooladhara. Si vous pouvez vous asseoir facilement en siddhasana ou siddha yoni asana, la meilleure méthode est alors la première. Si cela vous est difficile, utilisez la variante. La pratique de kriya-yoga peut facilement engendrer une envie de dormir ; cette variante présente un avantage supplémentaire car elle aide à supprimer la somnolence.

Vous pouvez également répéter mentalement le nom des chakras et des kshetrams quand vous montez et descendez dans arohan et awarohan.

7 : maha bheda mudra, l'attitude du grand percement

Asseyez-vous en siddhasana ou siddha yoni asana, avec le talon du pied inférieur qui presse fermement la région de mooladhara. Prenez khechari mudra et expirez complètement, en gardant les yeux ouverts. Penchez la tête en avant.

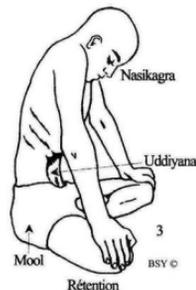
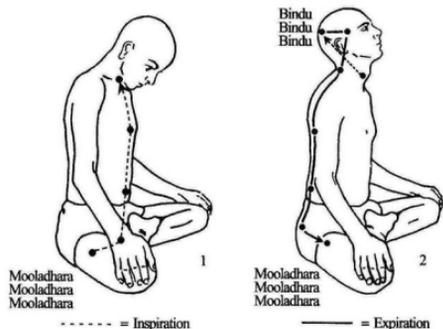
Répétez mentalement « mooladhara, mooladhara, mooladhara ». Inspirez en ujjayi tout en montant par le passage frontal jusqu'à bindu.

Lorsque vous passez de vishuddhi à bindu, relevez la tête. Répétez mentalement « bindu, bindu, bindu » puis descendez par le passage vertébral jusqu'à mooladhara en expirant en ujjayi et en pratiquant unmani mudra. Assurez-vous que vous avez conscience des chakras au moment où vous y passez.

Puis prenez jalandhara bandha en rétention poumons vides.

Pratiquez nasikagra drishti, uddiyana bandha et moola bandha. Répétez mentalement « nasikagra-uddiyana-mool » et déplacez en même temps votre conscience dans le siège de ces trois pratiques.

Faites cette rotation de conscience trois fois si vous êtes débutant, et douze fois maximum si vous êtes plus avancé. Relâchez ensuite nasikagra drishti, moola bandha, uddiyana bandha et jalandhara bandha, mais gardez la tête baissée.



Ramenez votre conscience à mooladhara. Répétez mentalement le mantra « mooladhara, mooladhara, mooladhara ».

Puis avec l'inspiration en ujjayi, remontez par le passage frontal jusqu'à bindu pour le cycle suivant.

Faites douze cycles complets.

Pratique alternative : ce kriya peut aussi se faire en utthanpadasana comme maha mudra.

Placez les deux mains sur le genou de la jambe tendue, expirez complètement et penchez la tête en avant en gardant les yeux ouverts.

Répétez mentalement « mooladhara, mooladhara, mooladhara ». Inspirez en ujjayi par le passage frontal de mooladhara à bindu, en relevant la tête au moment où vous passez de vishuddhi à bindu.

Répétez « bindu, bindu, bindu » et expirez ensuite en ujjayi par le passage vertébral, en faisant unmani mudra et en ayant conscience des chakras sur votre chemin.

Restez poumons vides, penchez-vous vers l'avant, et attrapez le gros orteil de la jambe tendue pour faire utthanpadasana.

Pratiquez jalandhara bandha en pressant le menton contre la poitrine.

Prenez nasikagra drishti, uddiyana bandha et moola bandha, en restant poumons vides.

Répétez mentalement « nasikagra-uddiyana-mool » et déplacez en même temps votre conscience au siège de ces pratiques.

Répétez trois fois cette rotation de conscience si vous êtes débutant, et douze fois maximum si vous êtes expérimenté.

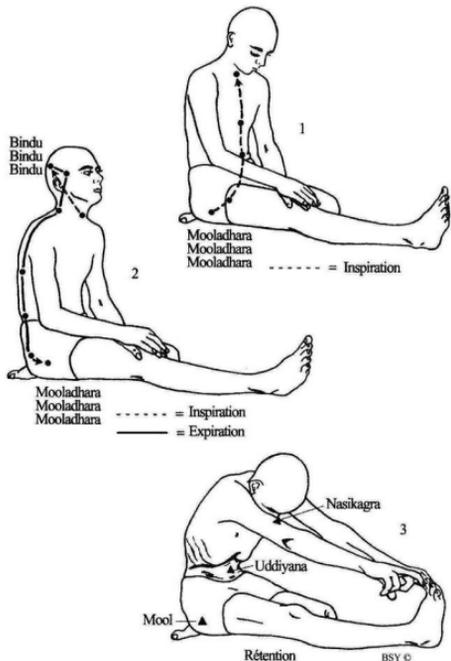
Puis relâchez nasikagra drishti, moola bandha et uddiyana bandha.

Ramenez les mains sur le genou et redressez le dos. Libérez jalandhara bandha mais gardez la tête penchée en avant.

Votre conscience revient à mooladhara.

Répétez le mantra « mooladhara, mooladhara, mooladhara » et recommencez à monter par le passage frontal en inspirant en ujjayi.

Faites ainsi quatre cycles complets avec la jambe droite tendue, quatre cycles avec la jambe gauche et enfin quatre cycles avec les deux jambes allongées.



A la fin du quatrième cycle dans chacune de ces trois positions, vous devez faire monter le souffle une fois encore jusqu'à bindu, avec ujjayi. Répétez le mantra « bindu », descendez jusqu'à mooladhara et répétez son mantra.

Détendez-vous ensuite et changez de jambe.

La rotation de conscience à travers nasikagra, uddiyana et mool s'effectue en rétention poumons vides, lorsque vous avez atteint mooladhara.

Il est conseillé de ne faire que trois rotations au début, et d'augmenter progressivement d'une rotation par semaine jusqu'à parvenir aux douze rotations.

Notes sur la pratique : assurez-vous que tous les bandhas sont accomplis de façon correcte et dans le bon ordre. Au début, vous devez être particulièrement attentif à cela. Mais avec une pratique régulière, les bandhas se verrouilleront automatiquement et sans effort, aux moments corrects du kriya.

La fixation du regard sur le bout du nez aide à resserrer le verrouillage des bandhas.

Pendant votre rotation de conscience à travers les centres, assurez-vous que nasikagra drishti et tous les bandhas sont effectués de façon simultanée, sans en omettre aucun.

Ne créez pas de tension. Si vous sentez une gêne ou une douleur dans les yeux, arrêtez nasikagra drishti mais continuez les bandhas et la rotation de conscience.

Augmentez la durée de nasikagra quand les muscles des yeux se seront adaptés à cette pratique.

Vous pouvez répéter trois fois le mantra « mooladhara » avant de prendre les bandhas, comme vous le faites au début de chaque cycle.

Vous pouvez aussi réciter mentalement les noms des chakras et des kshetrams, lorsque vous montez et descendez le long d'arohan et d'awarohan.

8 : manduki mudra, l'attitude de la grenouille



Prenez bhadrasana. Vos yeux doivent rester ouverts. La zone de votre corps se trouvant sous mooladhara chakra doit toucher le sol. Si ce n'est pas le cas, mettez un coussin pour exercer une pression ferme à cet endroit.

Placez les mains sur les genoux et pratiquez nasikagra drishti. Prenez conscience de la respiration naturelle qui entre et sort par les narines. Avec l'inspiration, le souffle monte dans les narines, formant deux flux qui se rejoignent au centre entre les sourcils. Quand vous expirez, les deux flux divergent à partir du centre entre les sourcils et descendent dans les narines. Le souffle suit un chemin en forme de cône ou de V inversé. Percevez-le.

En même temps, prenez conscience de toutes les odeurs. L'objectif de ce kriya est de sentir l'arôme du corps astral qui a une odeur apparentée à celle du bois de santal.

Si vos yeux se fatiguent, fermez-les pendant un moment, puis reprenez nasikagra drishti.

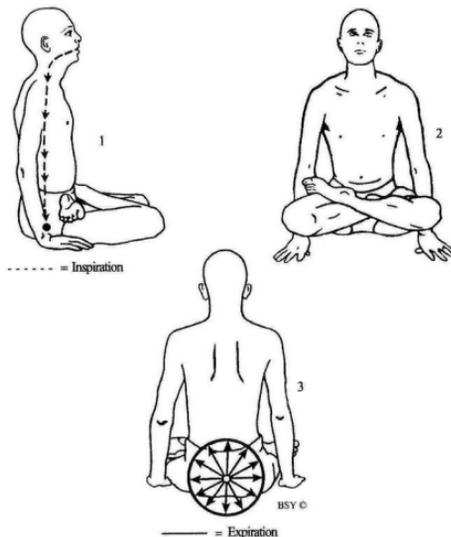
Pratiquez ce kriya jusqu'à ressentir une sorte d'ivresse.

N'allez pas jusqu'au stade de complète absorption dans cette sensation, sinon vous n'aurez plus envie de terminer la pratique.

9 : tadan kriya, battre la kundalini

Asseyez-vous dans la posture de padmasana, en gardant les yeux ouverts. Placez les paumes sur le sol, de part et d'autre du corps, près des hanches, les doigts dirigés vers l'avant. Inclinez légèrement la tête en arrière et pratiquez shambhavi mudra.

Inspirez par la bouche en ujjayi pranayama bien audible. Lorsque vous inspirez, sentez le souffle qui descend dans un tube reliant la bouche à mooladhara chakra. Le souffle s'accumule dans mooladhara chakra.



Retenez la respiration, gardez la conscience dans mooladhara et pratiquez moola bandha.

En utilisant vos mains, soulevez votre corps du sol. Puis laissez tomber légèrement votre corps, de sorte que mooladhara soit doucement battu. Recommencez ce battement trois fois. Ne pratiquez pas trop rapidement ou trop durement. Après le troisième battement, expirez doucement par le nez en ujjayi pranayama.

Vous percevrez le souffle qui se diffuse dans toutes les directions à partir du réservoir de mooladhara. Pratiquez ce kriya sept fois au total. Le nombre de battements pratiqués dans chaque cycle peut progresser lentement de trois à onze maximum.

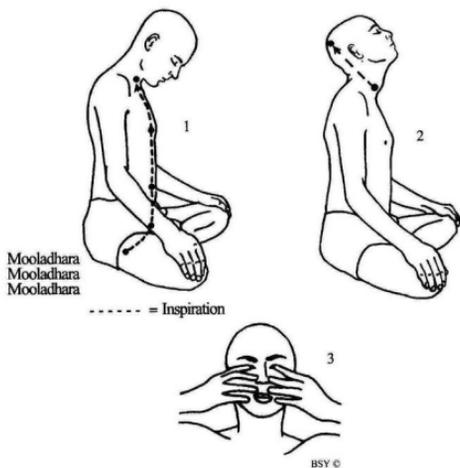
PRATIQUES DE DHARANA

10 : naumukhi mudra, la fermeture des neuf portes

Asseyez-vous en siddhasana, siddha yoni asana ou padmasana. Les yeux doivent rester fermés pendant toute la pratique. Si nécessaire, utilisez un coussin afin que mooladhara soit bien comprimé.

Pratiquez khechari mudra et penchez légèrement la tête en avant, mais ne faites pas jalandhara bandha. Répétez mentalement « mooladhara, mooladhara, mooladhara ».

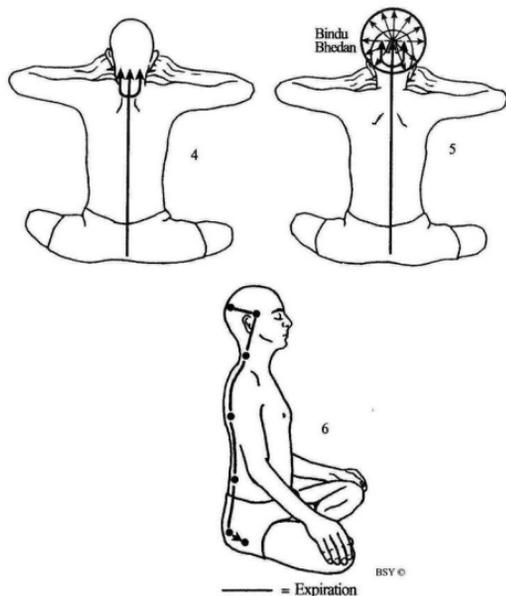
Puis inspirez en ujjayi par le passage frontal jusqu'à bindu. Redressez la tête lorsque vous passez de vishuddhi à bindu. Pratiquez shanmukhi mudra de la façon suivante : fermez les oreilles avec les pouces, les yeux avec les deux index, les narines avec les majeurs ; appuyez les annulaires sur la lèvre supérieure et les auriculaires sur la lèvre inférieure. N'exercez pas une pression trop forte.



Pratiquez moola bandha et vajroli ou sahajoli mudra. Les neuf portes du corps sont maintenant closes : les oreilles, les yeux, les narines, la bouche, l'anus et le sexe. Soyez conscient du passage vertébral et de bindu.

Visualisez maintenant un trident de cuivre brillant (trishul). Sa racine est dans mooladhara, le manche passe dans le canal vertébral, et les dents se dirigent vers le haut à partir de vishuddhi. Les dents sont très pointues. Le trishul va se soulever légèrement de lui-même un certain nombre de fois, et il perce bindu avec la dent centrale.

Lorsque celle-ci traverse bindu, répétez le mantra « bindu bhedan », ce qui signifie le percement de bindu.



Après un certain temps, relâchez vajroli ou sahajoli mudra et moola bandha. Ouvrez les portes supérieures et descendez les mains sur les genoux. Expirez en ujjayi par le passage vertébral, en descendant de bindu à mooladhara. Répétez mentalement « mooladhara » trois fois. Puis inspirez par le passage frontal jusqu'à bindu pour un second cycle. Faites cinq cycles complets et à la fin du cinquième cycle, terminez la pratique après l'expiration.

Notes sur la pratique : il est extrêmement important que le dos soit parfaitement droit pendant tout le kriya. Si la colonne vertébrale n'est pas droite, vous ne sentirez pas la sensation qui suit le percement de bindu.

Vajroli ou sahajoli mudra doit aussi être accompli de façon correcte, parce qu'il intensifie également les perceptions lors de cette pratique. Quand vajroli / sahajoli mudra est bien fait, la contraction du vajra nadi s'accomplit sans contracter les muscles du sphincter anal. La sensation est similaire à un courant électrique parcourant toute la longueur de vajra nadi jusqu'au cerveau. Essayez d'aiguiser votre conscience afin de sentir réellement le percement de bindu comme un choc électrique.

Lorsque vous montez et descendez par arohan et awarohan, vous pouvez, si vous le souhaitez, répéter mentalement le nom des chakras et des kshetrams.

11 : shakti chalini, conduire la force de pensée

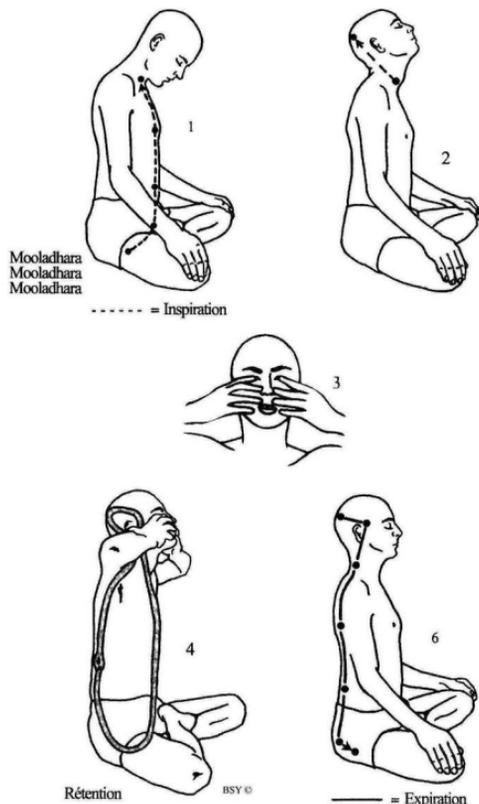
Asseyez-vous en siddhasana, siddha yoni asana ou padmasana. Les yeux doivent rester fermés pendant la pratique.

Prenez khechari mudra. Expirez complètement et penchez la tête en avant. Amenez votre conscience à mooladhara.

Répétez mentalement « mooladhara, mooladhara, mooladhara ». Puis montez par le passage frontal jusqu'à bindu en inspirant en ujjayi, et en relevant la tête lorsque vous approchez de bindu.

Retenez le souffle poumons pleins, et pratiquez shanmukhi mudra en fermant les yeux, les oreilles, les narines et les lèvres avec les doigts.

Laissez votre conscience effectuer des rotations en un cycle continu, en descendant par le passage vertébral jusqu'à mooladhara, et en remontant par le passage frontal jusqu'à bindu. Vous formez ainsi une boucle ininterrompue, tout en retenant le souffle poumons pleins.



Visualisez un mince serpent vert se déplaçant dans les passages psychiques. La queue de ce serpent est à bindu, le corps descend jusqu'à mooladhara, et il remonte par le passage frontal. La tête est également située dans bindu, la bouche mordant le bout de la queue.

Si vous regardez ce serpent, il va commencer à bouger dans un cercle formé par les passages psychiques. Il est aussi possible qu'il sorte de cette trajectoire et suive un chemin qui lui est propre. Contentez-vous de regarder le serpent, quoi qu'il fasse. Quand votre rétention de souffle est à sa limite, relâchez shanmukhi mudra, replacez les mains sur les genoux, et ramenez votre conscience à bindu.

Puis descendez ensuite jusqu'à mooladhara par le passage vertébral en expirant en ujjayi.

Arrivé à mooladhara, baissez la tête, répétez « mooladhara » trois fois et remontez par le passage frontal.

Pratiquez ce kriya cinq fois sans interruption, ou pendant cinq respirations.

Notes sur la pratique : vajroli mudra et moola bandha peuvent être pratiqués en même temps que shanmukhi mudra.

12 : shambhavi, le lotus de Parvati

Asseyez-vous en siddhasana, siddha yoni asana ou padmasana. Fermez les yeux et pratiquez khechari mudra.

Visualisez une fleur de lotus avec une longue tige fine s'étirant vers le bas.

Les racines du lotus sont blanches ou vert transparent. Elles se développent à partir de mooladhara chakra.

La fine tige verte du lotus est située dans votre canal vertébral.

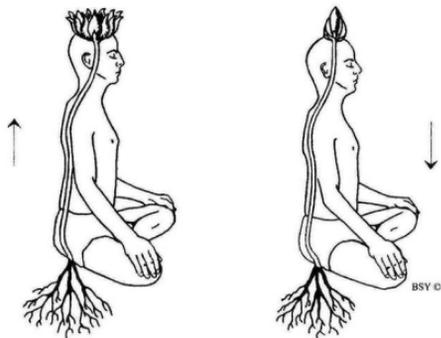
La fleur de lotus est dans sahasrara, fermée comme un bouton.

À la base du bouton, il y a quelques pétales immatures, vert pâle.

Les plus gros pétales de la fleur sont roses avec de fines veines rouges.

Essayez de voir distinctement ce lotus. Vous le visualisez dans chidakasha, mais vous le percevez dans votre corps.

Expirez et amenez votre conscience aux racines du lotus dans mooladhara.



Inspirez en ujjayi pranayama, et laissez votre conscience monter lentement au milieu de la tige de lotus, à l'intérieur du canal vertébral.

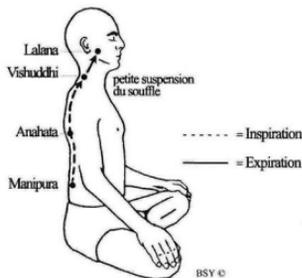
À la fin de l'inspiration, vous atteindrez le bouton fermé, au sommet de la tige.

Votre ascension ressemble à celle d'une chenille, rampant à l'intérieur de l'étroite tige.

Maintenez votre conscience dans sahasrara avec une rétention de souffle poumons pleins. Vous êtes à l'intérieur du lotus, mais vous pouvez aussi le voir de l'extérieur. Il va commencer à s'ouvrir très lentement.

Lorsque le bouton s'épanouit en une belle fleur de lotus, vous verrez au centre les étamines dont les extrémités sont jaunes comme le pollen. Puis la fleur se referme ensuite lentement, pour s'ouvrir une nouvelle fois presque immédiatement. Quand le lotus cesse de s'ouvrir et de se fermer et reste scellé, descendez alors lentement par la tige jusqu'à mooladhara, en vous laissant porter par la vague de votre expiration en ujjayi. Restez dans mooladhara quelques secondes, et visualisez les racines qui s'y déploient dans toutes les directions. Remontez ensuite par la tige en inspirant en ujjayi. Montez et descendez onze fois et stoppez ensuite cette pratique.

13 : amrit pan, boire le nectar



Asseyez-vous en siddhasana, siddha yoni asana ou padmasana. Gardez les yeux fermés pendant la pratique et prenez khechari mudra.

Amenez votre conscience dans manipura, où existe une réserve de liquide chaud et sucré. Expirez complètement en ujjayi.

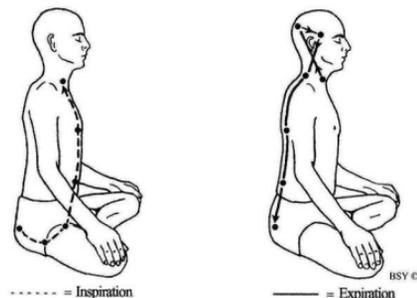
Puis inspirez en ujjayi, en aspirant une quantité de ce liquide jusqu'à vishuddhi chakra par le canal vertébral, grâce au pouvoir de succion de votre souffle. Restez dans vishuddhi quelques secondes. Dans vishuddhi, le nectar que vous avez puisé dans manipura va devenir froid comme de la glace.

Expirez ensuite en ujjayi jusqu'à lalana chakra, à l'arrière du voile du palais, par le passage du nectar. Avec votre souffle, poussez le nectar frais vers lalana chakra.

Votre respiration va se disperser d'elle-même, dès que vous aurez atteint lalana chakra. Ramenez sans attendre votre conscience à manipura. Avec une autre inspiration en ujjayi, continuez à aspirer le liquide vers le haut.

Faites neuf cycles en tout.

14 : chakra bhedan, percer les chakras



Asseyez-vous en siddhasana, siddha yoni asana, ou padmasana. Gardez les yeux fermés pendant toute la pratique.

Pratiquez khechari mudra et ujjayi pranayama. Respirez sans faire aucune interruption entre l'inspiration et l'expiration.

Expirez et amenez votre conscience à swadhisthana chakra à la base de la colonne vertébrale.

Inspirez et dirigez votre conscience, vers mooladhara d'abord, pour remonter ensuite dans le passage frontal.

Au niveau de vishuddhi kshetram, vous allez vous retrouver à bout de souffle et vous commencerez alors à expirer. Expirez de vishuddhi kshetram en remontant jusqu'à bindu, et en redescendant le long de la colonne vertébrale, d'ajna à swadhisthana chakra. Vous achevez ainsi le premier cycle.

Ce kriya doit normalement se pratiquer cinquante-neuf fois, mais si l'introversion commence à se produire avant la fin, il faut interrompre la pratique et passer au kriya suivant.

Notes sur la pratique : vous pouvez aussi répéter mentalement le nom des chakras et des kshetrams, si vous le souhaitez.

15 : sushumna darshan, visualisation interne des chakras

Pour effectuer la visualisation des chakras, référez-vous aux diagrammes correspondant à chacun d'eux.

Asseyez-vous en siddhasana, siddha yoni asana ou en padmasana. Fermez les yeux et respirez normalement. Dans ce kriya, il n'existe aucune relation entre la respiration et la conscience.

Portez votre attention dans mooladhara. Imaginez un crayon avec lequel vous dessinez un carré à l'endroit de mooladhara. A l'intérieur de ce carré, dessinez un triangle équilatéral inversé le plus large possible. Puis faites un cercle qui touche les quatre coins du carré. Dessinez quatre pétales, sur chaque côté du carré. Portez votre attention à swadhisthana. Faites un cercle du même diamètre que celui de mooladhara. Dessinez six pétales sur la circonférence et un croissant de lune dans la partie inférieure du cercle.

Puis passez à manipura. Dessinez un cercle, et faites un triangle inversé le plus grand possible inscrit dans ce cercle. Au centre, dessinez une boule de feu, et dix pétales sur le pourtour.

Montez la conscience jusqu'à anahata. Là, vous dessinez deux triangles, l'un pointé vers le haut et l'autre inversé. Ils sont entrelacés, et se traversent mutuellement. Entourez-les par un cercle ayant douze pétales.

Passez ensuite à vishuddhi. Dessinez un cercle avec un autre cercle plus petit à l'intérieur, qui ressemble à une goutte de nectar. Dessinez seize pétales autour du cercle.

Montez à ajna, formez un cercle et écrivez en grand à l'intérieur la lettre sanskrite ॐ . Faites deux grands pétales, l'un à droite et l'autre à gauche du cercle.

A bindu, dessinez un croissant de lune avec un très petit cercle au-dessus.

Passez à sahasrara et là, formez un cercle et dessinez à l'intérieur un triangle pointé vers le haut le plus grand possible. Mille pétales entourent ce cercle.

Essayez d'avoir une vue globale de tous les chakras à leur bonne place. Si les voir tous s'avère trop difficile, voyez-en deux seulement, puis essayez d'en ajouter un chaque jour jusqu'à ce qu'ils apparaissent ensemble.

16 : prana ahuti, l'absorption du prana divin

Asseyez-vous en siddhasana, siddha yoni asana ou padmasana. Fermez les yeux et respirez normalement.

Sentez le contact léger d'une main divine posée sur votre tête. La main insuffle un prana subtil dans votre corps et votre mental. Ce prana descend depuis sahasrara dans le passage vertébral.

Vous pouvez expérimenter une vague de froid, de chaud, d'énergie, de courant électrique, ou bien à un flux de liquide ou un courant d'air.



Le passage du prana provoquera des vibrations, des chocs, des secousses ou des sensations de chatouillement qui traversent le corps. Quand le prana a atteint mooladhara, passez alors immédiatement au kriya suivant, sans attendre une deuxième expérience du prana.

17 : utthan, la montée de la kundalini

Asseyez-vous en siddhasana, siddha yoni asana ou en padmasana. Gardez les yeux fermés tout au long de la pratique.

La respiration reste normale pendant ce kriya.

Portez votre conscience dans mooladhara chakra. Essayez de le visualiser clairement, et notez-en tous les détails.

Vous verrez un shivalingam noir composé d'une substance fumeuse et gazeuse.

Le bas et le haut du lingam sont coupés, et un serpent rouge immature s'y trouve enroulé.

Ce bébé serpent de couleur rouge essaye de se dérouler afin de grimper dans la sushumna. Il émet un sifflement de colère, quand il est en train de se libérer et de monter.



La queue du serpent reste fixée à la base du shivalingam, alors que la tête et le corps se déplacent vers le haut et redescendent ensuite.

Parfois, le shivalingam et le serpent peuvent changer de localisation physique, et il est même possible de les voir pour un moment dans ajna ou dans sahasrara. La tête du serpent est très grande, aussi large que votre corps, mais ce n'est pas un cobra. Après un certain temps, vous pouvez sentir votre corps se contracter ; il s'ensuivra une sensation de béatitude. Quand cela se produit, passez au kriya suivant.

18 : swaroupa darshan, la vision de votre Soi

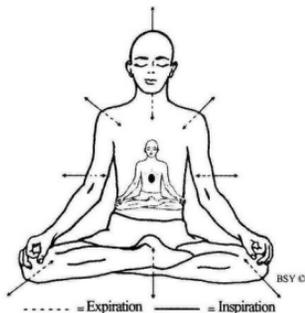
Restez assis en siddhasana, siddha yoni asana ou padmasana et n'ouvrez pas les yeux. Prenez conscience de votre corps physique.

Il est totalement immobile, et vous maintenez constamment cette sensation. Assurez-vous que vous êtes tout à fait stable, comme un roc. Lorsque la stabilité de votre corps vous paraît absolument sûre, vous devez également prendre conscience de la respiration naturelle.

Examinez le flux constant de votre respiration, tout en contrôlant la stabilité du corps.

Votre corps va commencer à se rigidifier. Plus il devient rigide, plus votre conscience adhère intimement avec le mouvement de votre respiration. Le corps, quant à lui, continue à se raidir de lui-même. Quand votre corps est devenu aussi rigide qu'une pierre, quand il est devenu impossible de bouger, même si vous le vouliez, vous pouvez passer au kriya suivant.

19 : linga sanchalana, conduire le corps astral



Demeurez immobile les yeux fermés dans votre asana devenu rigide. Du fait de la raideur du corps, votre respiration passera automatiquement en ujjayi.

Vous devrez prendre khechari mudra.

Ayez une conscience totale de votre respiration.

Vous allez remarquer que votre corps paraît se dilater sur chaque inspiration et sur chaque expiration, il semble se contracter.

C'est un fait étrange, car votre corps physique ne bouge pas. Il est immobile et aussi raide qu'une statue. C'est votre corps astral que vous sentez se dilater et se contracter.

En observant ce processus d'expansion et de contraction, il va progressivement s'accroître.

Après un certain temps, vous commencez à perdre conscience du corps physique et vous n'observez plus que le corps astral.

Cependant, le degré de contraction va devenir plus prononcé.

Vous atteindrez finalement un stade où, pendant sa contraction, le corps astral se réduira à un simple point lumineux.

A ce moment-là, interrompez le kriya immédiatement et passez au suivant.

PRATIQUE DE DHYANA

20 : dhyana, la méditation

Vous venez de prendre conscience de votre corps astral comme d'un unique point de lumière.

Examinez plus attentivement ce point de lumière, et vous verrez qu'il prend la forme d'un œuf d'or. Si vous regardez cet œuf doré, il va commencer à se dilater.

L'œuf d'or est lumineux et rayonne intensément. Il ne produit cependant aucun rayon de lumière.

Lorsque l'œuf d'or se dilate, il va commencer à prendre la même forme que votre corps astral et votre corps physique.

Cette forme n'est toutefois pas de nature matérielle ou même subtile.

Elle est faite de lumière rayonnante. Il s'agit de votre soi causal.

Les recherches sur la Kundalini

Dr. Swami Shankardevananda

Chapitre 39

Introduction

Cette partie est constituée par un ensemble varié d'éléments scientifiques, rassemblés et comparés au centre de coordination de la recherche IYFM à Munger, Bihar, Inde. Sous la direction de notre Guru, Swami Satyananda Saraswati, nous avons pu souvent remarquer que la science moderne vérifie actuellement les affirmations et les enseignements des nombreux yogis, saints et sages de tous les temps. Notre travail a été de rassembler ces recherches, et de faire ressortir les points suivants :

1. les analogies entre les affirmations des yogis et celles de la science moderne,
2. la façon dont les différents éléments se combinent pour offrir un concept élargi de l'être humain,
3. les différentes pistes permettant de concevoir et d'analyser la recherche à la lumière de la psychophysiologie du Yoga.

L'un des grands pièges dans les tentatives de recherche sur le Yoga est de concevoir des expérimentations, sans avoir une connaissance approfondie de la discipline elle-même. On ne peut alors observer qu'une parcelle limitée de l'ensemble, tout comme les six « sages » aveugles, qui examinaient chacun une partie différente d'un éléphant et prononçaient leur jugement sur la base de ces limitations. Ils ne purent jamais appréhender l'éléphant dans son ensemble, ni comprendre à quoi il ressemblait !

La pratique du Yoga exige de nombreuses années et nécessite les conseils experts d'un Maître, qui nous aide à en découvrir les principes fondamentaux et les modalités d'application, et à nous préparer à l'expérience qui découle de cet apprentissage.

L'être humain dans sa totalité

La caractéristique première du Yoga est sans doute sa capacité à nous donner une vision plus large de ce que nous sommes. Le Yoga nous permet d'unir les différents aspects de notre personnalité, dans une perspective à la fois plus simple, plus subtile et plus vaste. Il nous enseigne également qu'une puissance vitale, une essence fondamentale, existe en chacun de nous, constituant le fil directeur de toute la vie. Même les appareils les plus sophistiqués ne peuvent pas détecter cette nature essentielle. Mais elle se manifeste dans notre vie, elle motive nos actions, elle régit notre respiration, notre pensée, notre corps et notre mental. Nous pouvons voir les effets de cette énergie subtile. Nous pouvons mesurer ses formes et ses multiples changements lorsqu'elle pénètre et réagit sur la sphère physique. Les nerfs, les processus chimiques et intracellulaires, les flux et les pressions du corps sont sensibles à son action. Néanmoins, cette force elle-même n'a pas encore été scientifiquement définie.

La sadhana yogique permet d'appréhender l'énergie subtile, appelée prana ou kundalini, qui sous-tend toute la matière. C'est une expérience transfigurante, qui donne au domaine subtil une réalité et une signification beaucoup plus concrètes que celles de l'univers physique, matériel, et soi-disant solide. Elle modifie notre perspective, élargit notre champ de connaissance et éveille notre conscience ou moi supérieur. Elle nous révèle qu'il existe en nous une essence éternelle et immortelle, emplie de connaissance, de béatitude et de vérité.

Le fait même qu'une telle expérience soit possible nous incite à changer de direction et de but. Nous réalisons que nous ne vivons pas uniquement pour la satisfaction sensorielle et mondaine, mais pour une destinée plus élevée et plus vaste. Le but ultime du Yoga ne doit jamais être oublié lorsque nous entreprenons des recherches en ce domaine. Nous constatons que les techniques yogiques apportent la détente, modifient nos ondes cérébrales et nos sécrétions hormonales. Nous savons qu'il procure la santé, qu'il augmente la mémoire et facilite la concentration. Il nous aide aussi à entretenir de meilleures relations humaines, à profiter de notre vie, à rester joyeux, et à nous accomplir de façon saine et équilibrée. Bien que ces résultats soient souhaitables et positifs, ils ne constituent cependant pas le but ultime du Yoga. Ils ne sont que les effets secondaires de notre effort pour atteindre une conscience plus élevée et une connaissance plus profonde quant à la vérité de notre existence. Rechercher exclusivement ces avantages est un autre piège, une ruse du mental. Ceux-ci n'existent pas de façon indépendante mais sont les fruits d'une transformation complète de la vie. Le processus yogique apporte un épanouissement total du corps, du mental et de l'esprit - ida, pingala et sushumna. C'est la voie la plus directe pour atteindre ces résultats et beaucoup plus encore.

Le Yoga n'est pas une science de guérison et n'a pas besoin d'étudier le côté négatif de l'existence. Les enseignements nous disent qu'en pratiquant et en mettant en valeur les aspects positifs et sains, nous atteindrons automatiquement bonheur et santé. Cela peut aisément se comprendre. Si nous privilégions l'exercice, la modération, une vie saine, la relaxation, la méditation et l'autodiscipline, nous sommes alors sûrs de réussir dans la vie. Les recherches sur la relaxation, la méditation, les asanas et le pranayama ne cessent de démontrer que le Yoga induit des changements réels dans le corps et le mental. Il ne peut qu'amé-

liorer nos vies, s'il est pratiqué correctement et sous les instructions d'un Maître. Cependant, nous devons nous souvenir que le Yoga ne se limite pas à ces seuls avantages. Nous devons savoir que toutes nos réalisations seront finalement inutiles, si nous ne transformons pas la qualité de notre conscience.

Le Yoga nous invite à éveiller notre mental, à développer l'énergie qui est en nous, afin de vivre une existence plus riche, plus large et plus globale. Les preuves s'accumulent pour attester qu'il existe un côté psychique de la vie. Le mental et l'intangible sont loin d'être imaginaires. Ils sont animés d'une énergie subtile, que l'on peut capter et développer, jusqu'à transformer complètement l'aspect le plus matériel de nos vies. Il est aussi démontré, par les études des physiciens sur la nature de l'énergie dans notre univers, que la connaissance et la conscience peuvent être indépendantes du corps.

But de cette partie

La recherche présentée dans les chapitres suivants est davantage orientée vers l'énergie que vers la conscience. Notre intérêt se porte sur l'étude de la kundalini, plutôt que sur l'aspect de la conscience, dont la réalité doit être considérée comme acquise. Les investigations sur l'aspect énergétique du Yoga prouvent l'existence dans le corps d'une force, qui a une base physique, tout en possédant aussi une dimension psychique. Cela coïncide avec la description yogique du prana, dont l'expression la plus forte est la kundalini.

Les histoires des saints et des yogis nous surprennent souvent. Nous éprouvons beaucoup de respect en lisant leurs enseignements anciens et universels sur le yoga, et en constatant qu'ils sont encore applicables de nos jours. Nous sommes curieux de savoir comment les yogis ont initialement élaboré cette science. Celle-ci provient manifestement d'une expérience

profonde et inhabituelle, située au-delà des capacités qu'un homme ordinaire peut développer ou même concevoir sans l'appui des pratiques de yoga.

Swami Satyananda Saraswati fait partie de ceux qui ont atteint les hauteurs transcendantes et reviennent pour nous parler de la kundalini en termes scientifiques. Il en a parlé de nombreuses fois et il a établi les fondements du kundalini-yoga, en suivant une méthode rapide, précise et profonde, et pourtant systématique et facilement accessible. C'est ainsi que ce livre a été conçu. Au cours de ces dernières années, Swamiji a abordé de nombreux sujets concernant les fonctions du corps. Il a par exemple expliqué que la narine droite est reliée à l'hémisphère gauche du cerveau, et la narine gauche à l'hémisphère droit. Cela dépassait tout d'abord notre compréhension, et ce fait n'a été vérifié que récemment, en 1983, par des chercheurs du Salk Institute en Amérique (voir le chapitre intitulé « Le contrôle des nadis et du cerveau »). Il a constaté par ses propres expériences intérieures que la grande majorité des hommes ne sait pas utiliser son potentiel. A l'intérieur du cerveau existent des zones inutilisées d'énergie virtuelle, de conscience psychique et de connaissance totale. Il est effectivement possible d'expérimenter le cerveau de l'intérieur. La source est en nous, mais nous ne savons pas connecter les différents centres et circuits avec le générateur et les interrupteurs principaux. Pour réaliser ces branchements, Swami Satyananda nous dit de pratiquer le kundalini-yoga.

Swami Satyananda a souvent utilisé les travaux des chercheurs, pour valider et décrire l'expérience de la kundalini en termes scientifiques abordables, et pour montrer que de nombreuses personnes travaillent sur cet aspect primordial de la vie. Beaucoup de ces recherches sont décrites ici en termes simples. Elles représentent les efforts des pionniers pour décrire les fonctions élargies de l'être humain. Dans l'avenir, il faudra

sans doute créer de nouvelles méthodes et de nouveaux appareils, car nous n'en sommes actuellement qu'aux premiers balbutiements de la recherche sur le yoga. Cependant, les efforts de ces chercheurs resteront toujours dans les mémoires, et ils seront les jalons pour des études plus sophistiquées et mieux reconnues sur le plan scientifique.

Il est évident que la science et le yoga ont progressé de façon parallèle, en suivant une même direction. Ils commencent à converger en un point de rencontre promettant de transformer la société. Le concept de la kundalini et des disciplines supérieures se répand et gagne en considération. De plus en plus de gens adoptent les pratiques correspondantes. Ce livre et cette partie sont une invitation pour aider à acquérir une vision plus globale et plus compréhensible de la kundalini. Ils sont un soutien donnant aux chercheurs des lignes directrices et une nouvelle perspective, permettant à chacun d'atteindre la réalisation de la kundalini dans sa propre vie.

Chapitre 40

La Kundalini est une réalité non une fiction

Aussi sûrement qu'on ouvre une serrure avec une clé, de même le yogi doit utiliser la kundalini pour ouvrir la porte qui mène à la libération. La grande déesse est assoupie, et ses lèvres closes obstruent le passage vers le brahmarandhra, ce lieu où ne subsistent ni peine ni souffrance. La kundalini sommeille au-dessus du kanda... Elle offre la libération au yogi et asservit le fou. Qui l'expérimente connaît le yoga. Elle est décrite comme un serpent lové, et elle libère celui qui provoque son éveil.

Hatha-yoga Pradipika ch. 3 v.105-111

Actuellement, l'état de conscience de l'être humain est limité. L'homme moderne est aliéné par les expériences des sens, qui deviennent monotones et ennuyeuses, à force d'être répétées. Incapable d'échapper à ses tensions, ses problèmes et ses anxiétés, il se trouve confronté à une crise à la fois matérielle et spirituelle. Cette crise est à double tranchant, la kundalini pouvant asservir ou libérer. D'un côté, elle est néfaste, elle engendre l'anxiété et la dépression et accélère le fléau sans précédent des souffrances et des maladies psychosomatiques. Mais à l'inverse, elle est aussi bienfaisante, cachant une bénédiction qui nous force à changer et à grandir, à évoluer sur le plan individuel et social.

Nous sommes témoins d'un fantastique regain d'intérêt pour le yoga, la méditation et les valeurs spirituelles. La connaissance et le mode de vie yogique sont en train de renaître. Le yoga et les sciences qui s'y rattachent sont maintenant considérés comme de précieux instruments par les professions médicales. La psychologie et la philosophie se sont enrichies d'une dimension nouvelle, plus élevée et plus profonde. Les scientifiques trouvent une source d'inspiration en explorant les mystères du yoga, et en étudiant la façon dont il agit. Par l'utilisation d'une terminologie scientifique moderne, ils rendent les enseignements des anciens rishis et des yogis plus compréhensibles. On constate en fait que la science ne découvre rien de nouveau mais établit le bien-fondé de l'enseignement ancestral des yogis.

Les investigations scientifiques effectuées dans le yoga et les sciences voisines ont rendu cette connaissance accessible. Et une intégration s'est produite au sein d'un éventail complet de techniques thérapeutiques et de méthodes nouvelles, dont l'objectif est d'accroître notre potentiel. Le biofeedback, le training autogène, les techniques de contrôle mental, la guérison psychique en font partie, ainsi qu'une myriade d'autres disciplines similaires. De nouvelles spécialités médicales ont fait leur apparition. La reconnaissance du mental, amorcée par Freud tout au début de ce siècle, peut maintenant s'imposer jusque dans l'usage courant. La médecine psychosomatique et la médecine du stress sont des exemples illustrant une meilleure compréhension de l'interaction entre l'énergie, le corps et le mental. Cette vision s'est développée grâce à une nouvelle exploration du yoga.

Certains pionniers se sont attachés à pénétrer les mystères de prana-shakti et de chitta, qui sont respectivement les aspects physique et mental de l'énergie psychique. Satisfaisant aux rigoureuses exigences de la démarche scientifique, ces chercheurs éminents et respectés ont accumulé un solide échan-

tilon de preuves. Ils ont ainsi expliqué en termes scientifiques le phénomène de l'énergie psychique, et ils ont confirmé les enseignements des yogis. La science a démontré l'existence d'une énergie subtile, basée dans le corps, et possédant des propriétés à la fois physiques et psychiques. Cette force n'est pas simplement un mythe ou une idée. Elle alimente notre conscience, transforme et élargit notre dimension consciente. Il ne s'agit pas d'un concept métaphysique mais d'un fait réel. La kundalini est définie comme la forme ultime et maximale de cette énergie qui sommeille en chacun de nous.

La parapsychologie

Les précurseurs de la communauté scientifique internationale se sont intéressés de près aux phénomènes comme la télépathie, la guérison psychique, la psychokinésie (déplacement de matière par le pouvoir de l'esprit), la radiesthésie, la tégnoèse (lecture psychique de l'histoire et association d'objets) et certaines autres manifestations paranormales. Ces démonstrations étaient un moyen permettant de mieux comprendre les relations entre énergie et conscience.

Aux USA, en Grande Bretagne, en Allemagne, en Hollande, en Scandinavie et en Australie, des chercheurs de haut niveau emboîtent le pas aux scientifiques d'Union Soviétique. Leurs travaux sont souvent financés par les gouvernements. Ce secteur d'analyse est généralement appelé parapsychologie, bien que l'on parle dans certains milieux de bioélectronique ou de parapsychique.

En Tchécoslovaquie, le terme employé est psychotronique. L'un des plus grands chercheurs en ce domaine, le Docteur Zdenek Rejdač commença à travailler avec Swami Satyananda au début des années soixante-dix, pendant son séjour à la Bihar School of Yoga. Pendant un discours qu'il prononça en 1976 au Japon, à l'occasion de la cinquième conférence de l'Association

internationale pour la religion et la parapsychologie, il donna une définition de la psychotronique et de tout le champ parapsychologique. Il expliqua que cette science consiste à « étudier sous une forme pluridisciplinaire les interactions éloignées entre les organismes vivants et leur environnement intérieur et extérieur. Une analyse des processus énergétiques qui sous-tendent ces manifestations est également entreprise, pour compléter et élargir la compréhension humaine des lois naturelles. »

L'énergie psychique

On a découvert que l'énergie psychique agissait sur de nombreux appareils de laboratoire, des voltmètres aux compteurs Geiger, en passant par les magnétomètres. Mais cela ne signifie pas qu'elle soit de nature électrique, magnétique ou radioactive. Il semble plutôt qu'elle englobe ces propriétés tout en les dépassant. La plupart des chercheurs sont tombés d'accord avec les Soviétiques, qui attribuent l'origine de l'énergie psychique à une activité électrique, mais lui reconnaissent une nature entièrement différente. Quant aux yogis, ils déclarent que le prana est l'essence de notre univers matériel, qu'il interpénètre et organise la totalité de la matière, et qu'il est le fondement de toutes les énergies. Ils considèrent le prana d'un point de vue différent et selon une perspective plus élevée.

Emboîtant le pas aux yogis, la plupart des scientifiques reconnaissent aussi que l'énergie psychique, plus connue sous le nom de bioénergie, est basée dans le corps et affecte les sphères physique et mentale. Un neuropsychiatre de Yale, Léonard Ravitz, a mesuré cette énergie en l'assimilant à un champ de force entourant le corps jusqu'à une distance de trois mètres soixante-cinq. (*1) Cela semble confirmer le concept yogique

du corps subtil pranique, qui joue le rôle d'un moteur pour le corps physique, en entretenant avec lui des relations d'interdépendance et d'interpénétration.

Cette hypothèse est fortement étayée par des tests effectués en laboratoire sur des personnes psychiques, au cours d'événements paranormaux. Certains changements physiologiques ont ainsi pu être enregistrés. Citons les expériences du Docteur Grenady Sergejev, de l'Institut physiologique d'Utkomsky (Laboratoire militaire de Léningrad). Pendant sa procédure expérimentale, il enregistra les ondes cérébrales, les battements du cœur et le pouls de Neyla Mikhailova, lors de ses nombreuses démonstrations de psychokinésie. (*2) Au moment où Mikhailova faisait bouger des objets sans les toucher, les instruments relevaient une vibration énorme. Cette vibration palpait dans tout son corps et dans le champ de force qui suivait la direction de son regard. Les battements de son cœur et ses ondes cérébrales étaient en accord avec cette pulsation énergétique. Ces faits démontrent que l'énergie utilisée par Mikhailova au cours de ses prouesses psychiques était intimement liée à son corps entier.

Les rapports précisent : « Une fois les tests effectués, Madame Mikhailova était complètement épuisée. Son pouls était pratiquement nul et elle avait perdu près de deux kilos en une demi-heure. L'EEG (relevé des ondes cérébrales) traduisait une agitation émotionnelle intense. Elle avait un taux de sucre élevé dans le sang et son système endocrinien était perturbé. Tout son organisme était affaibli comme lors d'une réaction extrême au stress. Elle perdait le sens du goût, avait des douleurs dans les bras et les jambes, des vertiges et n'arrivait plus à coordonner ses mouvements. » (*3)

Une autre fois, Mikhailova perdit momentanément la vue, après avoir fait un film de sept heures sur ses capacités. D'autres soviétiques enregistrèrent des fluctuations dans les relevés

d'ondes cérébrales au moment de la réception de signaux télépathiques. Des chercheurs aux USA ont aussi montré que le volume du sang dans le corps se modifie lors d'échanges télépathiques.

Il ne fait pas de doute que l'énergie psychique, ou bioénergie, est issue du corps. Tous les aspects de notre métabolisme, des glandes au cœur en passant par le cerveau, sont alimentés par la même force. Il s'agit du pouvoir qui est derrière les émotions et le fonctionnement des sens. Le prana, qui est basé dans la structure physique et qui en affecte le fonctionnement, présente en même temps un éventail élargi de propriétés. Il est associé à la clairvoyance, l'audience extrasensorielle et à d'autres formes de perceptions subtiles. Il possède des composants mentaux et psychiques, et il est à la fois grossier et subtil.

L'énergie psychique peut agir sur la matière sans aucun intermédiaire physique apparent. Une force invisible est à l'œuvre et ses résultats sont manifestes, bien qu'il nous soit impossible de la mesurer. Elle peut même servir à guérir. La Soeur Justa Smith, médecin en Amérique, a démontré que l'énergie psychique influence les enzymes. (*4) Elle a découvert qu'un enzyme digestif, la trypsine, se trouve activé par un champ magnétique de forte intensité, alors qu'il se détériore et dégénère quand il est exposé aux rayons ultraviolets. Une solution d'eau et de trypsine endommagée fut placée pendant soixante-douze minutes dans les mains d'un guérisseur, connu pour ses capacités psychiques. Le degré d'activité de la trypsine augmenta.

R. Yaeger fit une autre expérience. Un pratiquant de kundalini-yoga s'asseyait après certains exercices de pranayama à côté d'un oignon. Il laissait ses mains immobiles à environ soixante centimètres de la plante, pendant quinze minutes environ. On constata une augmentation de cent huit pour cent dans la

division cellulaire et donc dans l'énergie métabolique. (*5) Un sujet de contrôle n'ayant pas pratiqué de pranayama et s'asseyant dans la même position n'avait aucun effet sur la plante.

Ces expériences démontrent clairement qu'il existe une forme insoupçonnée d'énergie. Les descriptions, que les textes yogiques et les traditions orales donnent du prana et de la kundalini, correspondent à cette force, dont la nature est à la fois psychique et physiologique.

Résumé

La science moderne a pu vérifier que l'énergie psychique est un phénomène réel, ayant sa base dans le corps physique. Bien qu'elle ne relève pas d'une catégorie scientifiquement répertoriée, ses effets peuvent être expérimentés et reproduits de façon systématique. Personne ne met réellement en doute son existence. Les scientifiques doivent mener d'autres recherches, en se laissant guider par les perspectives et les expériences des sages yogis. Ces travaux nous aideront à comprendre la nature de cette énergie et la façon dont elle agit. Ils permettront aussi de découvrir quelle relation elle entretient avec notre corps et notre mental, et nous pourrions connaître son pouvoir potentiel en tant qu'outil d'évolution.

Il nous sera ainsi possible de mieux comprendre les relations entre le corps et le mental. Il y aura sans doute des répercussions fantastiques dans les domaines de la médecine psychosomatique, de la psychologie et d'autres secteurs tout aussi importants. On ressent une joie intense et une saine vitalité à accroître l'énergie psychique, et à exercer sa sensibilité dans cette direction. En expérimentant soi-même cette part oubliée de notre être, il devient possible d'étendre ses possibilités, de réaliser son potentiel naturel et d'accélérer son évolution spirituelle.

Chapitre 41

Définition des nadis

Yoga et Tantra exposent l'un des systèmes les plus complets pour comprendre de façon pratique la condition humaine. Le Tantra développe l'aspect théorique et philosophique, et le yoga fournit les techniques nous permettant de vérifier la justesse de cette doctrine à travers notre propre expérience. On peut ainsi accéder à une connaissance plus élevée. Le Tantra est donc une philosophie vivante, qui ne se résume pas à des spéculations intellectuelles incessantes, ne pouvant transmettre aucune vérité et laissant plus de questions en suspens qu'elles n'apportent de réponses. Il s'agit d'une méthode très puissante permettant de réaliser totalement notre être et de parvenir à l'union, à la liberté ultime et à l'accomplissement.

Le Tantra permet de définir le mental et de l'envisager dans une perspective plus vaste. Mais sa plus grande contribution au monde moderne est sans doute de nous fournir des techniques permettant d'expérimenter le mental lui-même, pour finalement transcender par l'éveil de la kundalini. La médecine moderne, la psychologie notamment, peut bénéficier des enseignements à la fois systématiques et simples du Tantra sur les composants fondamentaux de l'être humain, le corps, le mental et l'esprit, ou encore pingala, ida et sushumna. Ces flux d'énergie construisent

la totalité de la personnalité humaine. Ils découlent de Shiva et de Shakti, la conscience et l'énergie, polarité suprême présente dans notre univers macrocosmique.

Pour essayer de comprendre les manifestations de ces forces dans le corps, et démontrer scientifiquement l'existence des nadis, nous ne devons pas concevoir ceux-ci comme des structures physiques internes, que l'on peut disséquer et mesurer. Ils représentent plutôt les énergies fondamentales qui sous-tendent et motivent la vie et la conscience.

Il est important que nous comprenions la nature exacte des nadis, avant de prouver ou de réfuter leur existence. Quand nous atteignons certains états de conscience, nous pouvons vérifier les affirmations des yogis. Selon eux, les nadis sont des flux énergétiques, pouvant être visualisés au niveau psychique avec différentes caractéristiques, trajet, lumière, couleur, son ou autres. D'un autre côté, ces nadis sous-tendent l'ensemble des fonctions et processus du corps, et disparaissent dans chacun d'eux. Aucune séparation n'existe entre les nadis, le corps et le mental, ils ne sont qu'une seule et même réalité.

La dualité de la vie

Dans beaucoup de philosophies orientales, le cosmos entier est perçu comme une scission des deux grandes forces Shiva et Shakti. Ces deux pôles sont interdépendants, ils sont opposés mais complémentaires.

L'univers se maintient comme une sorte de toile composée d'énergies interactives. Il est suspendu dans la trame des tensions engendrées par la polarité fondamentale, et il fonctionne au sein de celle-ci.

Carl Jung déclare : « Les processus naturels sont des phénomènes d'énergie émanant continuellement d'un état de moindre probabilité. » (*1)

Ce dualisme apparent est en fait l'action cohérente et holistique provenant d'un autre degré de conscience. Mais à notre niveau, nous percevons cette action selon une perspective fragmentée, limitée et incorrecte.

Nous voyons la polarité partout où nous regardons, dans la nature, en nous-mêmes ou à l'intérieur de notre mental. A chaque niveau, du macrocosme au microcosme jusqu'à l'atome, nous pouvons observer les deux grands principes ou énergies qui travaillent pour activer notre univers : la lumière et l'obscurité, le positif et le négatif, le masculin et le féminin. De ces deux forces primordiales résultent toutes les autres. Cette vérité, si simple et pourtant si profonde, peut nous laisser perplexe. Pourtant, c'est vraiment de cette façon qu'un esprit illuminé perçoit l'être humain et l'univers.

Par conséquent, la vie tout entière comporte deux aspects principaux, qui sous-tendent l'ensemble de nos perceptions, de nos activités et de nos expériences. Notre mental et notre corps sont le résultat de ces deux grandes formes ou modalités de l'énergie, qui interagissent et créent des manifestations incessantes dans notre univers corporel. Ainsi, nous avons deux hémisphères cérébraux, un système nerveux sympathique et parasympathique, des métabolismes anaboliques et cataboliques, un mental conscient et inconscient. Nous sommes suspendus entre la vie et la mort, et l'ensemble de notre existence est un combat pour maintenir l'équilibre entre ces deux mouvements.

Ida et pingala

Les yogis ont expérimenté l'existence de ces forces, et ils ont compris la nature de leur relation. Selon eux, l'être humain possède trois courants principaux d'énergie, ida, pingala et sushumna nadis, que l'on traduit grossièrement par corps, mental et esprit. Le troisième résulte de l'interaction équilibrée des deux

autres. Les yogis ont également constaté que l'être humain fonctionne principalement dans les deux premiers domaines, le corps et le mental, pingala et ida. Le troisième aspect reste en sommeil, tant qu'il n'est pas activé par le yoga ou une autre discipline.

Ida et pingala sont respectivement assimilés au mental et au corps, ce qui s'avère plus ou moins juste. En effet, si nous étudions comment l'être individuel global se polarise, nous constatons que le corps et le mental sont chacun de leur côté soumis à la polarité. Nous devons comprendre que les nadis ne sont pas des systèmes. Ils correspondent plutôt à des relations fonctionnelles, et sont comparables aux deux faces d'une même pièce. Les yogis ne décrivent pas les nadis en termes de structures, bien qu'une forme soit donnée pour nous permettre de les appréhender. Pour qualifier pingala, ils parlent de l'énergie ou prana, force vitale qui donne la vie. Pour ida, ils emploient le terme de chitta, qui correspond à la conscience et à la connaissance. Enumérons les qualités que l'on attribue aux nadis.

Pingala représente l'énergie dynamique, active, masculine, positive, le côté yang de notre personnalité, qui a un aspect physique et un aspect mental. Ses qualités matérielles sont solaires : lumière, chaleur, accumulation d'énergie, créativité, organisation, concentration (centripète), contraction. Sa facette mentale, dynamique et positive correspond à ce que Freud appelle Eros, le principe de plaisir. Dans le système de Jung, elle est définie comme la personnalité consciente, le côté rationnel et discriminant. On peut dire que pingala est l'énergie psychosomatique tournée vers l'extérieur. Elle correspond à la partie mentale qui intervient au niveau du corps, pour solliciter les karmendriyas ou organes d'action. Cette énergie est à la base de toute forme de vie.

Ida est l'énergie passive, réceptive, féminine, négative, le côté yin de notre personnalité. Ses caractéristiques physiques sont

d'ordre lunaire : obscurité, froid, dissipation de l'énergie, désorganisation, entropie, expansion (centrifuge) et relâchement. Au niveau mental, Freud l'a appelé Thanatos, l'instinct de mort. Jung parle d'anima, l'inconscient, qui est intrinsèquement féminin, émotionnel, sensible, intuitif et non discriminant, et qui constitue l'arrière-plan permettant de percevoir les différences et de réaliser une unité. C'est l'aspect somatopsychique de l'être humain. L'énergie est dirigée vers l'intérieur et le corps agit sur le mental. Ida contrôle les gyanendriyas ou organes des sens. Il nous donne la connaissance et la conscience du monde dans lequel nous vivons.

La troisième force

Dans la nature existe une autre énergie qui reste mal comprise ou ignorée, bien qu'elle soit d'une importance vitale pour l'être humain. En effet, une troisième force apparaît quand deux forces opposées sont équivalentes et équilibrées. Grattez une allumette sur la boîte, la flamme jaillit. Rapprochez un courant positif et un courant négatif, les machines se mettent à fonctionner. Unissez le corps et le mental et une troisième force surgit, l'énergie spirituelle appelée sushumna. L'un des buts du yoga est cette union, car l'éveil de la sushumna est la seule garantie permettant à la puissance supérieure de la kundalini de s'élever en toute sécurité. Cette force maximale vient alors alimenter, actionner et faire naître la conscience cosmique. Sushumna équivaut à une ligne à haute tension, tandis qu'ida et pingala sont les lignes domestiques qui fournissent l'énergie pour les besoins courants.

Carl Jung donnait une ébauche du point de vue tantrique quand il décrivait son concept « d'individuation ». La force qui pousse à la réalisation de soi est une interaction dialectique entre les opposés, qui naît dans le conflit et culmine dans la synthèse et l'intégration. Quand l'équilibre parfait est atteint, stabilisé et

parachevé, un état de paix dynamique apparaît. Cet état représente un paradoxe, l'union des opposés, la synthèse du faire et du non-faire, une façon totalement nouvelle de percevoir et d'appréhender la vie.

Très peu atteignent ce troisième stade de nature spirituelle, et la plupart d'entre nous oscillent d'un état à l'autre. La prédominance d'ida ou de pingala se fait en alternance sur des périodes de quatre-vingt-dix à cent quatre-vingts minutes environ. Sushumna n'est potentiellement actif que pour quelques secondes ou quelques minutes. Le but de toutes les techniques yogiques est l'équilibre et l'harmonie entre pingala et ida, la force vitale et la discrimination consciente, afin de réaliser leur jonction dans ajna chakra. De ce rapprochement naît la lumière intérieure de la connaissance et de la félicité. La vérité est alors révélée.

Pour équilibrer les flux d'énergie, le yoga préconise différentes techniques, asanas, pranayamas, shatkarmas, méditations, qui stimulent ida ou pingala ou sushumna. Cela ne signifie pas que les yogis mettent en action une structure, ils manipulent simplement les énergies qui sous-tendent les trois modes d'existence dont nous disposons.

Les modes de fonctionnement

Les nadis sont des courants d'énergie qui se déplacent dans chaque partie du corps sans exception. Ils sont l'équivalent subtil des circulations physiques, telles que l'influx nerveux ou le sang. Les milliers de nadis présents dans notre corps sont basés sur ida et pingala, qui forment une spirale le long de la moelle épinière. Ida et pingala correspondent aux deux modes essentiels de fonctionnement, ils sont le fondement de tous nos processus corporels et mentaux. Sushumna est la voie royale conduisant à une conscience plus élevée et modifiant le rôle d'ida et de pingala.

Toutes les cellules du corps, tous les organes, le cerveau et le mental sont polarisés et interconnectés aux niveaux physique et subtil. Cela nous donne la capacité de penser, de parler, d'agir de façon concertée, équilibrée et synchronisée, chaque élément travaillant au service des autres. Deux éléments physiques primordiaux effectuent le contrôle, ida et pingala. Quand on stimule un quelconque composant d'une structure, tout le reste se trouve activé. Les asanas, le pranayama, la méditation et l'arsenal entier des techniques yogiques agissent de cette manière. C'est ainsi que le yoga a de l'influence sur les nadis.

Dans le département de psychiatrie de l'Université de médecine du Colorado, USA, Arthur Deikman définit les deux principaux états de l'être humain, selon la perspective actuelle de la psychologie. Il a aussi décrit les nadis ida et pingala en utilisant le jargon moderne de la psychophysiologie. Il déclare : « Considérons tout d'abord l'être humain comme un ensemble de composants, organisés sur les plans biologique et psychologique selon un mode action et un mode réception.

Le mode action est un état organisé pour manipuler l'environnement. Les muscles striés et le système nerveux sympathique en sont les principaux facteurs physiologiques. L'EEG enregistre un accroissement dans les ondes bêta et dans la tension musculaire de base. Les principaux atouts psychologiques de cet état sont une attention focalisée, une logique basée sur l'objet matériel, une perception accrue des limites et une prédominance des caractéristiques formelles. Les formes et les significations prennent le pas sur les couleurs et les textures. Le mode « action » est un état de lutte orienté vers la réalisation de buts personnels. Il recouvre un spectre très large d'actions, allant de la nutrition à la défense pour l'obtention d'une reconnaissance sociale, en passant par une multitude de plaisirs symboliques ou sensuels et par le rejet d'un même éventail de souffrances. » (*2)

Selon Deikman, le mode réceptif ida est organisé pour appréhender l'environnement et non pour agir sur celui-ci. Le système sensoriel de perception et le parasympathique prédominent. L'EEG se rapproche des ondes alpha, la tension musculaire se relâche, l'attention est diffuse, les limites deviennent floues. C'est un état de non-faire.

Un exemple spécifique du mode actif est l'état corporel et mental d'un chauffeur de taxi conduisant pendant les heures de pointe. Le type même du mode réceptif est la relaxation profonde du yoga-nidra, ou encore l'état introverti atteint dans un exercice de méditation. La méditation véritable illustre le troisième mode, le fonctionnement de sushumna, où activité et passivité s'équilibrent parfaitement. Peu de scientifiques en ont une juste appréciation, bien qu'il soit le but principal du yoga. La personne qui expérimente cet état est focalisée en même temps à l'intérieur et à l'extérieur. Ainsi, nous pourrions conduire un taxi, tout en restant totalement relaxés, dans le « non-faire ». Ou bien nous serions assis dans une absolue tranquillité, en étant totalement éveillés et actifs intérieurement, débordant de l'énergie dynamique de Shakti. C'est un état très difficile à décrire.

Nous savons qu'avec le mode actif, nous assurons notre survie. Quant au mode passif, il nous permet de nous reposer et de récupérer de l'énergie, dans cette lutte perpétuelle pour vivre et exister. La télépathie et les phénomènes psychiques en général s'inscrivent dans le même schéma, et nous pouvons supposer qu'ils concourent également à notre survivance. Nous savons par exemple, qu'en cas d'urgence ou de stress extrême, des demandes psychiques de secours sont adressées à des amis ou à des relations se trouvant à proximité. L'urgence permet en quelque sorte d'activer cette faculté, qui était latente auparavant.

Beaucoup de peuples « primitifs » utilisent ces capacités et se demandent pourquoi l'homme « civilisé » fait tant d'histoires à leur sujet.

Les yogis témoignent également qu'en pratiquant le yoga, en purifiant les nadis, en devenant plus fort et plus conscient, des siddhis et des pouvoirs se manifestent. Bien que ceux-ci fassent partie de notre développement spirituel, ils ne sont que les effets secondaires et non l'objectif principal des techniques yogiques. Leur apparition est sans doute due à une meilleure synchronisation des différents niveaux du corps et du mental, et à l'éveil des zones en sommeil.

Le besoin d'équilibre

Malgré leur opposition et malgré la dichotomie qui existe dans leur mode respectif d'activité, ida et pingala sont complémentaires et doivent être équilibrés pour assurer une bonne santé et une paix intérieure. De plus, cette harmonie permet d'accéder à la transcendance et à un nouveau mode de fonctionnement.

La plupart d'entre nous mènent une vie déséquilibrée. En sortant de l'enfance et en grandissant, nous avons tendance à augmenter progressivement les périodes d'activité, au détriment de la détente et de la réceptivité qui nous deviennent difficiles. C'est probablement l'un des facteurs majeurs de la recrudescence actuelle des maladies psychosomatiques. Les recherches de Deikman montrent que notre déséquilibre transparait aussi bien dans nos activités que dans notre organisation sociale, culturelle, ou politique. Il souligne qu'ida, le mode réceptif, émotionnel et intuitif, se trouve bien souvent déprécié, alors qu'il est loin d'être inférieur ou régressif. C'est au contraire un élément essentiel à nos capacités supérieures.

Une telle étude laisse à penser qu'il est urgent et indispensable de reconsidérer les bases de nos sociétés à la lumière des concepts ida et pingala. On assiste actuellement à un regain

d'intérêt pour le yoga, la méditation et la pensée ésotérique, qui traduit la tension et la souffrance profondément enracinées résultant du déséquilibre des nadis. Nous devons bientôt réexaminer et réviser l'approche globale que nous avons par rapport à nous-mêmes, à la science, à la culture et à la société, en tenant compte du point de vue plus complet du yoga.

Les aspects subtils et intangibles de l'existence humaine doivent devenir aussi importants que le côté tangible, solide et matériellement mesurable. Nous avons privilégié la technologie, les faits objectifs, la tendance extérieure pingala de notre univers. Et par suite, nous n'avons pu trouver le bonheur, la sécurité ou la paix réelle et durable du mental, qui restent latents à l'intérieur de nous et relèvent d'ida. Le yoga nous offre des techniques qui installent un équilibre dans nos vies. Il ne s'agit pas seulement de faire un constat théorique sur la réalité du subtil ! Grâce à une science développant notre intelligence, notre intuition et notre créativité, nous pouvons en faire l'expérience pratique. Nous avons la possibilité de vivre réellement ce côté subtil, comme une part importante et fondamentale de notre existence, en tant qu'individu et en tant que membre de la société.

Chapitre 42

Contrôler les nadis et le cerveau

Le cerveau humain est vraiment l'une des créations les plus impressionnantes qui soient. Situé dans la boîte crânienne, il contient quelques douze milliards de cellules disposant chacune d'environ cinq cent mille interconnexions possibles, ce qui dépasse les limites de notre entendement. Les calculs mathématiques démontrent que les possibilités de liaisons cérébrales sont en plus grand nombre que les atomes de l'univers.

Le cerveau a des capacités quasiment infinies, stockées dans une masse cérébrale minimale d'environ deux kilogrammes, ayant une apparence amorphe et gris rosâtre, et une consistance rappelant celle de la gelée ou du porridge d'avoine froid. Pourtant, cette substance gélatineuse, parcourue de frémissements et de pulsations se souvient, pense, analyse, discrimine, a des émotions et des intuitions. Elle décide, crée et contrôle les innombrables fonctions du corps, en intégrant le tout pour nous permettre de synchroniser nos actions, nos paroles et nos pensées. Voilà ce que nous pouvons admirer chaque jour.

Méditer sur ce miracle de la création et essayer d'appréhender le fonctionnement cérébral et mental nous amènent à comprendre le processus complet d'éveil de la kundalini. Plusieurs de nos théories sur l'action de la kundalini prennent en effet le cerveau comme base d'explication. Cette recherche nous aide à mieux comprendre les nadis, les chakras et les fondations

indispensables pour éveiller l'énergie. Le cerveau abrite dans ses innombrables circuits les systèmes principaux assurant le contrôle du corps ; il doit donc aussi contenir les composants physiques correspondant aux nadis et aux chakras.

Le cerveau joue également le rôle d'intermédiaire entre le corps et le mental. Toutes les informations d'origine sensitive sont conduites au cerveau via les gyanendriyas, organes sensoriels de connaissance. Puis, elles nourrissent le mental. Les décisions prises par le cerveau sont ensuite transmises au corps via les karmendriyas ou organes d'action, en un processus continu, synchronisé et dynamique. Dans ce mécanisme cérébral, nous pouvons donc observer le travail des nadis, tel que les yogis l'ont décrit. Les recherches permettent d'approfondir notre compréhension à ce sujet. Les techniques yogiques partent de ces connaissances, et stimulent le corps afin de parvenir à des états de conscience plus élevés.

Les nadis dans le cerveau

La théorie transmise par les yogis en terme de nadis est vérifiée par d'importantes études neurologiques, établissant que le cerveau est régi selon le modèle dualiste de la personnalité humaine. Confrontés à des cas d'épilepsie grave et continue, Roger Sperry et ses associés firent une tentative désespérée et radicale. Ils divisèrent le cerveau de leurs patients en suivant le corpus callosum, structure médiane qui relie les deux hémisphères. A leur grande surprise, les crises cessèrent. Qui plus est, cette expérience fut le point de départ de nouvelles découvertes, qui modifient radicalement notre compréhension de la neurophysiologie cérébrale, et qui révolutionnent notre conception globale de l'être humain.

Nous avons toujours pensé que l'hémisphère droit contrôlait le côté gauche du corps, et inversement. Bien que les explorations de Sperry n'en soient qu'à leur début et nécessitent des

approfondissements, elles montrent d'ores et déjà que les deux côtés du cerveau déterminent des modes de conscience opposés mais complémentaires. Cette découverte est extrêmement importante car elle confirme le point de vue du yoga.

Les yogis et les scientifiques sont arrivés aux mêmes conclusions, même si leur approche et leur terminologie diffèrent. L'être humain est régi selon deux types de fonctionnement principaux. Les circuits du cerveau travaillent sur la base d'ida et de pingala - la conscience ou connaissance, et l'action ou énergie physique. L'influence d'ida et de pingala est présente au niveau des trois systèmes nerveux majeurs.

1. Le système nerveux sensoriel et moteur : toutes les activités électriques du corps suivent l'une des deux directions suivantes. Soit elles pénètrent dans le cerveau (afférentes), et elles sont alors régies par ida. Soit elles en repartent (efférentes) et sont sous le contrôle de pingala. Les yogis appellent gyanendriyas les nerfs sensoriels gouvernés par ida, et karmendriyas les nerfs moteurs contrôlés par pingala. Ces nerfs recouvrent la perception et l'activité dans le monde.

2. Le système nerveux autonome : le système nerveux autonome est divisé en deux composants. Le système nerveux sympathique se trouve sous l'influence de pingala et se dirige vers l'extérieur, déterminant le stress et consommant l'énergie. Le système nerveux parasympathique est sous la dominance d'ida, il se tourne vers l'intérieur, gérant le repos et accumulant l'énergie. Ces deux systèmes contrôlent et régulent tous les processus automatiques du corps, le cœur, la pression sanguine, la respiration, la digestion, le foie, les reins...

3. Le système nerveux central : il est constitué du cerveau et de la moelle épinière. Il commande les deux autres systèmes nerveux, système sensoriel et moteur, et système autonome. Le cerveau ne se résume pas à ces notions, car il est en fait un formidable ordinateur, d'une complexité sans limites. Il stocke et

intègre des informations, il transforme nos décisions en actions, dans un accomplissement synchronisé et orchestré de façon parfaite. Il est évident que son fonctionnement dépasse largement la somme de ses composants. Les innombrables circuits du cerveau renferment un potentiel supérieur à ce que nous pouvons réaliser pendant le temps d'une vie. Quoi qu'il en soit, la pratique régulière d'exercices de yoga clarifie et renforce ces circuits de façon systématique.

Les yogis ont situé l'ensemble des nadis et des chakras dans le système nerveux central, le cerveau et le long de la colonne vertébrale. Les multiples techniques du yoga nous aident à sentir, à purifier, à renforcer et à connecter ces circuits. Nous pouvons ainsi complètement transformer le complexe du corps et du mental. Les techniques yogiques sont basées sur l'existence d'un système incluant les nadis et les chakras. Sur le plan physique, ce système recouvre tous les influx entrée et sortie, qui se produisent dans les différentes sections du système nerveux et les parties du corps correspondantes. Le complexe corps / mental fonctionne avec la puissance des trois énergies fondamentales, ida, pingala et sushumna. Nous pouvons maintenant comprendre plus facilement pourquoi tant d'exercices yogiques sont destinés à acquérir un équilibre entre ida et pingala, et à prendre pleinement conscience de leurs fluctuations.

Opposition gauche - droite

De nombreux scientifiques ont mené des recherches sur les hémisphères du cerveau, Sperry, Myers, Gazzaniga, Bogen et bien d'autres. Tous démontrèrent que la partie gauche est habituellement liée au langage, à la logique, à l'analyse, au temps et à la fonction linéaire. La partie droite, au contraire, est silencieuse, sombre, intuitive, sensible, spatiale et holistique. Elle n'a pas besoin de l'analyse structurée et linéaire comme

outil de connaissance, et ce qu'elle utilise à la place reste un mystère. Le côté droit du cerveau représente l'aspect physique d'ida nadi, le côté gauche correspond à celui de pingala nadi. Thomas Hoover, un chercheur qui confronte les dernières découvertes neurologiques avec le Zen, résume ainsi la situation : « L'hémisphère qui parle ne connaît pas. Celui qui connaît ne parle pas ».

Différents couples d'opposés ont été utilisés pour décrire la nouvelle vision des fonctions cérébrales et pour nous aider à mieux la comprendre. La réalité n'est certes pas si simple, et chaque hémisphère doit travailler d'une façon intégrée. Mais une séparation tend à s'imposer en permanence dans les modes de fonctionnement.

Hémisphère gauche

Pingala

Analyse
Verbal
Temporel
Fractionné
Explicite
Argumentation
Intellect
Logique
Pensée
Activité

Hémisphère droit

Ida

Compréhension
Spatial
« Ici et maintenant »
Holistique
Implicite
Expérience
Intuition
Emotion
Senti
Passivité

Et nous pouvons encore y ajouter : lumineux et obscur, conscient et subconscient, positif et négatif, solaire et lunaire, loquace et silencieux, mathématique et poétique, rationnel et mystique, légaliste et artistique, objectif et subjectif, numérique et analogique, et bien d'autres qualificatifs qui affinent notre compréhension.

Les émotions dans ce cerveau divisé

Au centre pour retardés mentaux Eunice Kennedy Shriver à Waltham, Massachusetts, le neurobiologiste et neuropsychologue Marcel Kinsbourne est le directeur du Département de neurologie du comportement. Ses recherches éclairent la question du fonctionnement cérébral, en faisant apparaître l'existence de deux grands types d'activité émotionnelle. (*1) Il a découvert que les deux moitiés du cerveau produisent des émotions différentes.

Ses investigations montrent que l'hémisphère gauche dirige la joie et les sentiments positifs, alors que l'hémisphère droit gouverne la tristesse et la négativité. Chez certains patients ayant le côté droit du cerveau endommagé, on constate souvent de la gaieté, de l'enthousiasme et de l'indifférence à l'état de maladie. Les lésions de l'hémisphère gauche peuvent au contraire engendrer une sombre vision de l'existence, des colères injustifiées, de la culpabilité et du désespoir. Même en l'absence de lésion, la plupart d'entre nous oscillent d'un état à l'autre. Nous n'allons toutefois pas jusqu'aux extrêmes expérimentés par les patients ayant le cerveau endommagé ! Mais vivre ces fluctuations peut être source d'angoisse, si nous ne sommes pas sains et équilibrés.

Kinsbourne fait de la théorie, et il conclut que nos attractions (pingala) et nos répulsions (ida) sont générées par cette action duelle du cerveau, avec d'une part un côté gauche associé aux pensées gaies et enjouées et d'autre part un côté droit lié aux idées tristes et déprimantes. Les choses que nous aimons sont appréhendées par le cerveau gauche, qui se concentre sur l'objet ou la situation, et cherche à s'en approcher. Cela correspond à notre mode actif, au concept d'extériorisation relevant de pingala nadi. Quant aux choses désagréables, nous tentons de les éviter ou de nous en dégager, et dans ce contexte, nous sommes plus

concernés par l'impression d'ensemble. Le cerveau droit est alors en œuvre, agissant selon le mode réceptif et introverti, lié à ida nadi.

L'importance du cerveau droit

Si nous ne voulons pas perdre l'essentiel de notre existence humaine, nous devons harmoniser et faire travailler ensemble les deux principaux modes ou systèmes cérébraux. Les nadis doivent être équilibrés pour fonctionner à leur niveau maximal, nous permettre d'activer la sushumna et d'utiliser au mieux nos facultés et notre potentiel humain. Malheureusement, peu d'entre nous ont réellement atteint un équilibre. La plupart, les hommes notamment, privilégient pingala, l'aspect purement extérieur, matérialiste et technologique, au détriment d'ida, subtil, intuitif et sensible. Si le déséquilibre des nadis reste mineur, il se peut que nous ne sentions même pas ses effets. Pourtant, il se manifeste obligatoirement dans notre personnalité, notre comportement, nos relations et tout le reste, d'une façon déroutante qui peut même rendre notre existence misérable.

Pour mieux comprendre ce qui se passe en temps normal, observons une situation extrême. En étudiant le comportement de personnes ayant le cerveau droit (ida) gravement endommagé, Howard Gardener et ses collègues constatèrent que ceux-ci ressemblaient à des robots. Leur intelligence humaine fondamentale se trouvait amoindrie. (*2) Ces découvertes prouvent que seul un fonctionnement conjoint des deux hémisphères nous permet d'apprécier la morale d'une histoire, la portée d'une métaphore, les mots décrivant une émotion, ou encore la chute d'une histoire drôle.

Sans le cerveau droit, nous perdons notre faculté de compréhension, et nous ne saisissons que le sens très littéral des choses. Si par exemple, quelqu'un dit qu'il a le cœur brisé, les personnes

ayant une lésion au cerveau droit lui demanderont : « Comment s'est-il brisé ? » Ils prennent en compte les faits, la réalité explicite, mais ne peuvent comprendre ce qui est implicite. Ils plaisantent au mauvais moment, leur propos devient vide de sens, ils fabulent et transforment la réalité. Dans leur discours, les idées importantes sont aplaties, gommées ou submergées, et elles sont reléguées à l'arrière-plan. Seul subsiste un torrent de mots sans objet et sans signification. Ils adhèrent à tout ce qui est bizarre, mais discutent ce qui est normalement accepté par tous. Il est donc évident que le cerveau droit, le mental réceptif que les yogis appellent ida, est indispensable pour apprécier les relations, regrouper des éléments en un tout, et permettre la compréhension.

Il est également prouvé que le cerveau droit a non seulement un rôle dans l'intelligence ordinaire, mais qu'il détient aussi les clefs de l'intuition et des expériences supérieures. Eugène D'Aquili, professeur de psychiatrie de l'École Médicale Universitaire de Pennsylvanie, en apporte une preuve par ses recherches sur la division du cerveau. Il a constaté que les circuits activés dans l'hémisphère droit ou ida sont mis en fonction par les émotions, et qu'ils induisent les états mentaux supérieurs, du simple flash d'inspiration aux stades modifiés de conscience. (*3) D'Aquili a formulé une description neurologique de « la perception intuitive de Dieu ». Dans cet état particulier, la réalité est perçue comme un tout unifié, et on ressent une sensation de fusion avec le monde. D'Aquili pense que cette tendance s'impose quand le côté « non dominant », c'est à dire le lobe pariétal occipital droit, prend les commandes du cerveau d'une façon ou d'une autre. Le temps est alors ressenti comme une fixité immobile, l'unité complète et absolue du soi avec le cosmos est expérimentée. Ce sont deux caractéristiques de l'hémisphère droit. Cette expérience marque durablement les

gens et transforme complètement leur existence. Leur relation avec la vie s'enrichit d'une nouvelle motivation et d'une perspective plus saine et plus épanouissante.

Ces recherches confirment qu'il faut connaître et développer le cerveau droit, pour prendre part à des états supérieurs de conscience. D'après les yogis, les hémisphères droit et gauche, ida et pingala, doivent être équilibrés pour qu'une telle expérience ait lieu.

L'équilibre indispensable

La plupart d'entre nous passent du cerveau gauche au cerveau droit, de la narine droite à la narine gauche, du mode actif au mode réceptif. Nous suivons les fluctuations des rythmes biologiques internes, toutes les quatre-vingt-dix à cent quatre-vingts minutes. Ces rythmes sont bien connus, même si nous ne comprenons pas totalement leur rôle et leur portée véritable. Les recherches sur les relations entre ces différents éléments en sont encore à leurs premiers balbutiements.

Cette oscillation est irrégulière en cas de troubles graves ; elle est régulière si nous sommes en bonne santé. Du point de vue yoguïque, elle indique cependant un déséquilibre car un mode, un aspect de notre nature est constamment en train de prendre le dessus. L'état idéal, où nos deux tendances sont égales et harmonisées, représente une expérience que nous faisons rarement. Le yoga affirme qu'un état différent apparaît, quand s'établit pendant un certain temps un équilibre entre les deux hémisphères, celui qui est gai et celui qui est triste. Cette nouvelle situation unit logique et intuition, elle transforme nos émotions et nous permet d'utiliser un potentiel supérieur d'activité neurologique.

Il nous faut comprendre que l'équilibre doit être atteint, et qu'il en résultera une condition plus satisfaisante, plus agréable et performante. Einstein est l'exemple type de la qualité

yoguïque innée, consistant à utiliser les deux côtés de son cerveau. Il était en train de méditer sur ce que pourrait être la chevauchée d'un rayon de lumière. Il eut soudain un puissant flash d'intuition, une compréhension pénétrante des mystères de l'univers, grâce au fonctionnement de son hémisphère droit. Ensuite, il fut capable de mettre en œuvre son cerveau gauche, pour construire une théorie de conversion entre l'énergie et la matière. Celle-ci révolutionna totalement la science et remplaça le paradigme de Newton vieux de plusieurs siècles. Einstein affirmait : « Seule l'intuition est réelle ; une pensée apparaît et j'essaye ensuite de la formuler en mots ». Les yogis diraient qu'Einstein a non seulement vécu un éveil de Shakti dans ses nadis, mais que cet éveil initial a aussi permis l'activation d'un chakra. Cette puissante expérience transforma et enrichit sa propre existence, ainsi que de nombreuses autres vies.

Parmi les génies créateurs intuitifs, Léonard de Vinci est sans doute le plus connu. En 1490, il inventa une voiture à eau, un hélicoptère et bien d'autres choses qui sont passées dans l'usage courant, des siècles après son époque. Ses réalisations s'étendent dans de nombreux domaines, et il semble qu'il utilisait l'intuition de son cerveau droit pour créer une idée. La majeure partie de son travail est en effet consignée sous la forme de dessins et d'images visuelles, plutôt que dans des textes écrits.

Il arrive bien sûr que nous n'ayons besoin que du cerveau gauche, pour résoudre une équation mathématique par exemple, travailler à la chaîne dans une usine ou être l'exécutant d'une politique de gestion. Cependant, ces activités deviennent rapidement ennuyeuses, si le cerveau droit n'est pas utilisé. Un travail à ce point répétitif et monotone peut conduire à une atrophie des capacités de notre hémisphère droit, allant même jusqu'à installer des situations malades. En effet, un tel mode de vie

manque de créativité et de signification. La capacité du cerveau droit se trouve amoindrie, quand nous n'arrivons plus à percevoir le sens de nos actions.

Vient un moment où l'intuition doit être exprimée dans notre vie, ce qui ne veut pas dire pour autant que nous allons devenir un autre Einstein ! L'intuition est aussi banale et indispensable que le fait de manger ou de respirer. Pour que notre existence devienne créatrice et heureuse, nous devons la mettre en œuvre plus souvent. Même si nous n'en sommes pas conscients, la plupart des situations nécessitent en fait cette qualité intuitive, pour y trouver la meilleure issue. Les circonstances les plus simples exigent également cette faculté. Elle est utile pour savoir, par exemple, quand changer de vitesse dans une voiture, quand sortir un gâteau du four, combien de force il faut pour visser, ou bien encore à quel moment il sera opportun de dire quelque chose de beau à un ami. Nous devons sentir ce qu'il faut faire en utilisant notre cerveau droit, et aucun livre, aucune personne ne peut nous donner cette information. Une analyse de type linéaire ne peut pas appréhender ce qui doit rester une connaissance non verbale et instinctive jaillissant de l'intérieur. Un flash intuitif n'a pas de dimension temporelle et défie la logique. En moins d'une seconde, une vision complète peut venir à l'esprit, nous donnant ainsi la clé des mystères de la science, et semant les graines d'un travail inspiré et d'une recherche pouvant durer des heures et des années.

Pour beaucoup, l'intuition est une matière inconnue et inaccessible. L'appareil intuitif du cerveau droit est endommagé par des années d'une vie malsaine, dénuée de direction, de but et de signification. De plus, il est exposé à l'impact de certaines stimulations excessives des nerfs sensoriels, qui émoussent nos sens et nous empêchent d'être contents et satisfaits. Participent aussi à cette détérioration les tensions mentales chroniques non résolues et l'anxiété (ida maladif), ainsi que le manque d'exer-

cice, un mode de vie sédentaire et la suralimentation (pingala en mauvaise santé). Certains dommages peuvent également apparaître dans les capacités de logique et de raisonnement du côté gauche. Réactiver toutes ces fonctions avec les méthodes ordinaires de la médecine et de la psychothérapie peut sembler très difficile, voire impossible. Le yoga offre des techniques pour rééquilibrer, régénérer et rajeunir notre complexe du corps et du mental, en harmonisant les nadis. Mais pour certaines personnes, il est possible qu'il soit déjà trop tard.

Un point de vue équilibré

La majorité d'entre nous oscille d'un côté du cerveau à l'autre toutes les quatre-vingt-dix minutes, alternant des cycles bien connus de repos (ida) et d'activité (pingala). Une étude sur ce sujet a été conduite par Raymond Klein et Roseanne Armitage, du Département psychologique de la Dalhousie University en Nouvelle-Ecosse. Elle a démontré qu'il existe des phases de quatre-vingt-dix à cent minutes dans l'exécution de tâches faisant appel au cerveau gauche ou au cerveau droit. (*4) Pendant ces quatre-vingt-dix minutes, les sujets pouvaient effectuer correctement des actes mettant en jeu l'hémisphère gauche. Puis, changeant de phase, ils exécutaient au mieux des activités reliées à l'hémisphère droit. Cela correspond également à l'inversion dans la prédominance des narines, qui se produit toutes les quatre-vingt-dix minutes. Ainsi se trouve vérifiée la théorie yogique qui mentionne une relation étroite entre la respiration et le cerveau, et une connexion dans leurs cycles d'activité.

Si nous ne sommes pas en bonne santé, nos phases cérébrales peuvent avoir des anomalies dans le rythme, la durée, la qualité de fonctionnement, ou d'autres caractéristiques. Toute notre vie

s'en trouve perturbée. La fréquence de cette situation semble aujourd'hui dépasser toutes les prévisions, y compris celles de la science médicale.

Les yogis diagnostiquaient le dysfonctionnement des rythmes cérébraux, en observant le flux de l'air dans les narines. Ils ont sans cesse répété qu'un lien étroit existe, non seulement entre les narines et le cerveau, mais aussi entre les yeux, les oreilles et tous les organes du corps. Aujourd'hui bien sûr, nous savons qu'il en est ainsi, grâce à l'anatomie et la physiologie, mais les yogis l'affirmaient des milliers d'années auparavant. Pendant leurs expériences méditatives, ils pouvaient sentir dans leurs nerfs les courants d'énergie, qui entraient ou sortaient du cerveau et circulaient dans le reste du corps. Ils ont inventé des pratiques augmentant considérablement la sensibilité et la force, et ils pouvaient ainsi percevoir des niveaux encore plus subtils de leur être. Ces techniques leur permettaient aussi de prendre le contrôle des nadis, du cerveau et de tous les processus du corps.

Shambavi mudra et trataka, destinés à éveiller ajna chakra en équilibrant ida et pingala, sont deux exercices du kundalini-yoga parmi les plus puissants. Si les nadis décrits par les yogis existent bien dans le cerveau, cela veut dire que les techniques yogiques peuvent harmoniser les hémisphères cérébraux. Les recherches sur la division du cerveau le confirment. Nous savons grâce à Kinsbourne que les gens normaux affectionnent moins une image perçue sur la gauche du champ visuel ou un son venant de l'oreille gauche, tous deux transmis au cerveau droit. Ils sont mieux appréciés s'ils proviennent de l'autre côté. Une autre étude souligne que nous avons tendance à regarder vers la gauche quand nous avons le cafard, ce qui affecte l'hémisphère droit. La joie provoque la réaction inverse. (*5)

Ces travaux montrent qu'une relation étroite existe entre la position des yeux et la prédominance d'un hémisphère. Ils indiquent également que l'activité des deux hémisphères est

équilibrée quand le regard est stabilisé au centre du front, soit en croisant les yeux dans shambavi mudra, soit en regardant droit devant dans trataka. Par la seule pratique de ces exercices, nous pouvons sentir l'activation d'ajna chakra, sous la forme d'une stimulation très forte et d'une pression au centre de la tête. L'expérience subjective consiste alors à se sentir tout à la fois extraverti et introverti. Shambavi est la technique la plus puissante et produit un effet presque immédiat. La concentration de la conscience semble agir en même temps sur les deux nadis.

Le souffle équilibré

Le fait que nous pouvons gouverner l'activité cérébrale à partir des narines démontre encore mieux la capacité du yoga à contrôler les nadis dans le cerveau. D'après les recherches de David Shannahoff-Khalsa du Salt Institute des sciences biologiques aux USA, un simple exercice respiratoire nous permet de changer à volonté d'hémisphère dominant, pour un court laps de temps. (*6) Alors que les résultats des travaux précédents restaient théoriques et sous-entendus, cette étude démontre qu'il y a une relation précise entre l'activité cérébrale, le cycle nasal et la faculté de contrôle sur notre personnalité.

Shannahoff-Khalsa a découvert qu'un flux d'air plus important dans une narine entraîne la prédominance de l'hémisphère opposé. Une respiration vigoureuse effectuée par la narine la plus congestionnée éveille le côté du cerveau le moins actif. C'est une découverte extrêmement importante. Les relevés d'électroencéphalogramme ont établi qu'une relation constante existe entre le débit nasal et la prédominance d'un hémisphère, pour chaque type d'ondes cérébrales, bêta, alpha, thêta, et delta.

Shannahoff-Khalsa déclare : « Le nez est un instrument qui modifie l'activité corticale. » (*7) Il pense que le cycle nasal est également relié aux phases fondamentales de l'activité et du repos, qui se traduisent dans le sommeil par deux étapes, l'une

avec mouvements rapides des yeux, et l'autre sans. La prédominance de la narine droite et de l'hémisphère gauche signale une période d'activité croissante (pingala). La suprématie de la narine gauche et de l'hémisphère droit indique une période de repos (ida). Ces recherches confirment les affirmations des yogis. De plus amples expérimentations seront nécessaires pour reproduire ces résultats, et découvrir leurs implications dans la médecine, la psychologie et nos vies en général. Il apparaît également que des capacités inimaginables et un potentiel insoupçonné sont enfouis dans le cerveau et peuvent transformer nos vies, si nous arrivons à les exploiter.

Les scientifiques cherchent des drogues miracle et utilisent des stimuli extérieurs pour sonder la nature plus profonde de l'être humain. Quant au yoga, il nous offre, à travers le système des nadis et des chakras, un cadre théorique précis et efficace pour mieux comprendre l'étendue de l'existence humaine. Il nous donne aussi des techniques qui agissent sur notre environnement intérieur. Celles-ci stimulent les sécrétions internes et favorisent une santé optimale, un réel équilibre et une conscience supérieure.

Chapitre 43

Preuves de l'existence des nadis

Pour que le kundalini-yoga soit reconnu comme une science à part entière, il est indispensable de prouver l'existence du réseau psychique de courants d'énergie appelés nadis. En effet, tout le processus du kundalini-yoga repose sur l'idée première qu'un système de nadis véhicule les énergies physique et mentale à l'intérieur du corps humain.

Les trois principaux sont ida, pingala et sushumna, mais il semble que des milliers et des milliers d'autres nadis sont disséminés dans tout le corps. Bien que le fonctionnement de l'organisme soit basé sur les nadis, ceux-ci ne sont pas des structures physiques. Cela ne les empêche pas, d'ailleurs, d'être fonctionnels ! Dynamiques, vivants, mobiles, ils alimentent le corps et le mental. Ils sont intimement liés aux nerfs, aux vaisseaux sanguins et à tous les organes. Même si les nadis ne correspondent à aucune structure physique connue, les yogis sont absolument sûrs de leur existence. Ils ont même établi le relevé de leurs trajets dans le corps et répertorié leurs effets sur le mental.

Correspondance yoga et acupuncture

Le docteur Hiroshi Motoyama, Président de l'Association Internationale pour la Religion et la Parapsychologie (*1 à 9) a travaillé avec ténacité pour prouver l'existence des nadis, des méridiens d'acupuncture et des chakras. Diplômé de l'Université

d'Education de Tokyo, Docteur en philosophie et psychologie clinique, l'UNESCO le considère depuis 1974 comme l'un des plus célèbres parapsychologues du monde. Il a inventé son propre équipement, pour comprendre la science du yoga et rendre cette connaissance claire et acceptable du point de vue scientifique. Il déclare :

« Pendant ces deux dernières années, j'ai étudié de nombreux livres traitant des nadis et des chakras. Je suis en mesure de prouver que les asanas, les mudras, le pranayama et les techniques de dharana ont été ingénieusement développés à partir d'une connaissance profonde du système des nadis. »

Motoyama affirme que l'acupuncture et le concept yogique des nadis sont fondés sur les mêmes bases. Des interactions se sont produites entre ces deux disciplines pendant plus de deux mille ans. Nous sommes donc en présence de systèmes en vigueur depuis des millénaires. Puisque ces théories ont été adoptées et pratiquées pendant si longtemps, on peut raisonnablement penser que leur fondation est solide et stable. Celles qui ne donnent pas de résultat sont généralement abandonnées très rapidement.

Pour illustrer la correspondance entre acupuncture et yoga, Motoyama rapproche deux concepts presque identiques, le méridien triple réchauffeur et les cinq pranas du corps. Le réchauffeur inférieur de l'acupuncture, situé sous le nombril, correspond à apana dans la physiologie yogique. Le réchauffeur médian, entre le nombril et le diaphragme, peut être assimilé à samana. Le réchauffeur supérieur, qui va du diaphragme à la gorge, est l'équivalent de prana.

Le yoga affirme aussi que les chakras agissent comme des transformateurs, convertissant l'énergie psychique en force physique et inversement. Ils distribuent cette énergie dans le corps via les nadis. De nombreux méridiens d'acupuncture se situent aux endroits où sont localisés chakras et nadis. Le

vaisseau gouverneur résidant dans la colonne vertébrale correspond par exemple à sushumna. Le vaisseau conception, qui parcourt la ligne médiane antérieure du corps, est utilisé dans les kriyas du kundalini-yoga. Plusieurs méridiens commencent ou aboutissent aux points de localisation des chakras.

Preuves de l'existence des nadis

L'une des machines que Motoyama a mise au point pour établir l'existence des nadis et des méridiens s'appelle l'AMI, « appareil pour mesurer les conditions de fonctionnement des méridiens et des organes internes correspondants ». Cet appareil est conçu pour effectuer des relevés électriques dans le corps. Il mesure la quantité de courant constant qui existe en permanence, et il enregistre aussi la réponse du corps à un choc électrique de courant continu. Motoyama l'emploie pour déterminer la charge au niveau de certains points d'acupuncture, sur le pourtour des ongles des doigts et des orteils. Ces points sont nommés « sei » (sources). Ils représentent les terminaisons des méridiens, par lesquelles l'énergie psychique pénètre ou quitte le corps.

Motoyama a réalisé une expérience destinée à prouver l'existence des méridiens d'acupuncture et des nadis. Il a placé une série d'électrodes en sept points du triple réchauffeur gauche, qui suit l'arrière du bras gauche et la face antérieure du corps. Il en a ajoutée une seule sur la paume de la main droite, loin de la zone stimulée électriquement. Ensuite, il a envoyé au sujet une décharge douloureuse de vingt volts, au bout de l'ongle de l'annulaire, source du triple réchauffeur. Quelques millièmes de secondes plus tard, toutes les électrodes enregistrèrent la même réaction physique, qui provenait d'une excitation du système nerveux sympathique, activé par la douleur.

Pour prouver l'existence des nadis, il envoya ensuite au même endroit une très légère décharge, indolore et imperceptible. Au

bout de deux ou trois secondes, une réponse électrique apparut uniquement aux points reliés au triple réchauffeur, selon l'ancienne tradition. Aucune réaction n'eut lieu à l'électrode de la main, ni à aucune autre partie du corps. Il est intéressant de noter que l'électrode située à l'autre bout du méridien, juste sous le nombril, relevait la plus forte réaction. On ne connaît aucune connexion physiologique ou neurologique pour expliquer ce phénomène. Par contre, cette expérience vient accréditer les explications du yoga et de l'acupuncture.

Il est très important de comprendre que la réaction à la stimulation électrique du méridien ne peut pas être d'ordre neurologique. En effet, le déplacement de l'énergie est beaucoup plus lent à travers les nadis et les méridiens que dans les nerfs. L'énergie en question est d'une autre nature, que nous n'avons pas encore appréhendée. Le travail du Docteur Nagahama, de l'Université de Médecine de Chiba au Japon confirme ce fait. Il montre que la sensation se déplace cent fois plus lentement dans un méridien (15 à 48 centimètres par seconde) que dans un nerf (5 à 80 mètres par seconde). Il est donc nécessaire d'envisager l'existence d'un autre canal de transmission, et les nadis correspondent exactement à cette description.

Dans une autre expérience, Motoyama décida d'enduire le bras d'un sujet avec une peinture spéciale, composée de cristaux liquides. Ceux-ci réagissent aux variations de température en changeant de couleur. Il stimula par la chaleur le point « sei » d'un méridien, durant deux à cinq minutes. Cette excitation engendra un changement de couleur des cristaux liquides sur une bande longeant le méridien concerné. Ce résultat renforce les faits précédents. Il illustre aussi un autre précepte du yoga, affirmant que le prana produit de la chaleur dans le corps.

Motoyama réussit à démontrer visuellement et à mesurer certaines variations physiques subtiles, montrant ainsi qu'il existe dans le corps un flux d'une énergie particulière. Ce

courant ne correspond à aucune de nos connaissances actuelles de neurophysiologie par exemple. Une contrepartie physique peut néanmoins être enregistrée en laboratoire. Tout reste encore à éclaircir, la nature exacte de ce flux d'énergie, les connexions entre la structure subtile et le plan physique grossier, la manière dont le prana agit sur le corps.

Nous savons seulement que nous sommes confrontés à une nouvelle découverte de la plus haute importance. Ce phénomène est en rapport étroit avec nos besoins actuels, qui nous poussent à comprendre le corps, le mental, et la relation entre l'énergie et la conscience.

Les nadis et la maladie

Les expériences de Motoyama ont montré que l'énergie mesurée ne se limite pas à un phénomène accessoire, une sorte de sous-produit issu d'un processus électrique ou chimique. Elle est au contraire d'un intérêt vital pour notre santé. Il a élaboré une méthode, qui permet de connaître l'état de santé de notre corps et de chaque organe pris séparément, à partir des mesures de la charge électrique dans notre système de nadis.

L'AMI est hypersensible, capable d'enregistrer d'infimes changements d'activité. Cet appareil effectue trois types différents de mesures au niveau des nadis. La première, qui est le relevé de base ou évaluation d'une donnée constante, correspond à ce qui existe en permanence dans notre corps. Elle nous renseigne sur notre constitution générale à long terme. La deuxième mesure concerne les réactions du corps à une très légère et imperceptible stimulation électrique. Elle montre comment nous réagissons aux événements. La troisième répertorie les effets secondaires du stimulus. Elle nous informe sur les fonctions transitoires du corps et la résistance de base des tissus.

Ces enregistrements ont été faits par milliers, et il apparaît que la plupart d'entre nous se situent sur une échelle de valeurs

dites « normales ». Si la mesure est supérieure à la norme, le méridien est considéré comme hyperactif, en référence à la majorité des cas. Un taux inférieur nous informe au contraire que le nadi a une activité réduite. A la Stanford University aux Etats-Unis, Motoyama examina un homme ayant un cancer du poumon. Alors que la valeur normale était de mille, le relevé de cet homme n'enregistrait que cent cinquante, ce qui montrait une forte diminution d'énergie dans cette zone. Effectivement, cette personne était très malade. Un certain nombre d'hôpitaux japonais utilisent l'appareil AMI pour examiner leurs patients. Et le Centre de Réhabilitation de Kanagawa au Japon compare ses effets avec ceux des rayons X et de la biochimie. Jusqu'à présent, les résultats ont été très prometteurs.

Motoyama a aussi entrepris des mesures du taux de résistance de la peau aux points d'acupuncture, en envoyant un stimulus électrique léger sur les deux côtés du corps. Il a ensuite comparé les valeurs des côtés droit et gauche. Il s'est avéré que tout déséquilibre dans les relevés indiquait un dysfonctionnement de l'organe lié au méridien testé. Une différence de pourcentage supérieure à 1,21 prouvait la présence d'une maladie. Par exemple, si la valeur concernant le méridien du cœur à gauche était plus de 1,21 fois supérieure à celle du côté droit, l'électrocardiogramme décelait un rythme anormal. Chez un patient qui ne présentait que des symptômes de trouble stomacal, un déséquilibre au niveau des méridiens du foie, de la vésicule et de l'estomac fut enregistré. Les rayons X confirmèrent la présence de calculs biliaires. Qui plus est, un assistant de Motoyama signala chez cette personne une différence importante dans les mesures à gauche et à droite de la vessie et du rein, juste avant qu'on ne diagnostique une cystite.

Notons également que les relevés effectués sur des yogis sont anormalement élevés, sans pour cela indiquer une maladie. Motoyama explique que le champ d'activité du système nerveux s'élargit avec les techniques de yoga.

Ces résultats sont très importants car ils montrent l'existence concrète de l'énergie appelée prana ou « chi », que les yogis ont perçu comme un courant circulant dans leurs nadis. Un déséquilibre à ce niveau, en particulier entre ida et pingala, est considéré par le yoga comme le facteur déclenchant une maladie. Les techniques yogiques peuvent redresser la situation, parce qu'elles agissent sur les nadis.

Les travaux de Motoyama viennent étayer les affirmations précédentes, en insistant sur le caractère bien réel, physique et mesurable du prana. Ils soulignent également l'importance pour notre santé d'un fonctionnement équilibré des énergies. Il est aussi possible de mesurer l'activité pranique dans nos différents organes, afin de diagnostiquer une maladie imminente ou installée. Cela permet une prévention et un traitement, avant que l'état morbide ne soit trop avancé.

Une telle recherche ouvre la voie à des techniques de diagnostic dans les domaines médicaux. Des aspects plus subtils de l'existence commencent à s'intégrer à notre compréhension moderne et scientifique du corps. Nous mettons ainsi ces connaissances dans notre arsenal thérapeutique, afin que nos vies s'améliorent et que la société progresse.

Le déséquilibre des nadis

Le travail de Motoyama confirme les explications des yogis sur la circulation interne de courants d'énergie, aux propriétés tout à la fois physiques et psychiques. Les yogis affirment aussi que les nadis sont étroitement liés aux flux de la respiration dans les narines. Le souffle qui passe par la narine droite est en rapport avec la fonction pingala (hémisphère gauche). Le souffle

qui emprunte la narine gauche correspond à ida (hémisphère droit). Ceci est le fondement du swara-yoga. Par l'observation du flux de l'air dans les narines, cette science nous renseigne sur l'état de notre corps et de notre mental, en relation avec l'environnement extérieur.

Le lien existant entre les nadis et les narines constitue la base du pranayama, l'une des disciplines majeures et essentielles du kundalini-yoga. C'est en agissant sur les flux respiratoires que nous pouvons acquérir un contrôle sur les aspects plus profonds et plus subtils de notre corps et de notre mental. C'est ce même moyen qui nous permet de libérer l'énergie et de la diriger dans les zones à stimuler, à guérir et à éveiller. Cette relation entre le souffle et les narines a été également vérifiée dans une recherche roumaine.

Le Docteur I.N. Riga, un spécialiste ORL de Budapest, a étudié près de quatre cents patients souffrant de l'obstruction d'une narine à la suite d'une distorsion ou d'une déviation de la cloison nasale. (*10) Il découvrit que dans quatre-vingt-neuf pour cent des cas, ces personnes respiraient plus par la narine gauche. Elles souffraient souvent de maladies respiratoires variées : sinusite chronique, infections de l'oreille interne et moyenne, perte partielle ou totale de l'odorat, de l'audition et du goût, pharyngites ou laryngites, angines répétées et bronchites chroniques.

De plus, il apparut que ceux qui respiraient surtout par la narine gauche (ida) avaient des prédispositions pour un ou plusieurs désordres aussi variés et généraux que les troubles suivants : affaiblissement intellectuel, maux de tête, amnésie, hyperthyroïdie, insuffisance cardiaque, défaillance du foie, gastrites et colites, ulcère de l'estomac, constipation, stérilité, diminution de la libido, ou cycle menstruel irrégulier.

Les patients dont le souffle circulait surtout par la narine droite étaient sujets à l'hypertension. Riga prouva que la correc-

tion des déformations nasales permettait un recul de la maladie. Cette étude rejoint la théorie yoguïque des nadis. Elle démontre que l'on doit s'intéresser de plus près aux narines et au flux du souffle dans chacune d'elles. En effet, ces éléments possèdent de multiples connexions neurologiques et psychiques, dont le rôle est encore sous-estimé. La recherche de Riga renforce les conclusions de Motoyama qui établissent le lien entre le déséquilibre des nadis et les maladies. Son travail corrobore aussi la vision des yogis, en soulignant que les narines sont des fenêtres ouvertes sur l'état du corps et du mental. La médecine peut utiliser cet élément pour diagnostiquer des situations pathogènes.

De plus, les narines et la science du pranayama nous permettent d'agir sur le corps et le mental, en influençant le système nerveux et l'énergie psychique, à des niveaux plus subtils de notre être. Les narines sont des commandes qui permettent plus qu'une simple atténuation des troubles cliniques. Nous pouvons contrôler la vitesse, le ratio, le rythme, la longueur et la durée de la respiration. Nous pouvons aussi modifier le rapport entre l'inspiration et l'expiration, ou encore interrompre le souffle. Ainsi, nous activons ou nous réduisons les processus mentaux et neurologiques, afin d'acquérir une attention supérieure et d'atteindre des stades altérés de la conscience.

Le yoga, science d'autorégulation, est un joyau inestimable pour notre monde actuel, affligé de soucis et de maladies. Il permet de connaître les circulations internes d'énergie et de maîtriser les processus intérieurs de notre être. De là découlent l'autonomie, l'indépendance et la confiance en nos propres capacités, qualités qui nous aident à faire face aux exigences et aux pressions de la vie moderne. A long terme, une pratique régulière et sincère, faite sous la conduite d'un guide compétent, peut équilibrer les nadis et finalement éveiller la kundalini.

Chapitre 44

Neurophysiologie des chakras

Les chakras peuvent être interprétés selon différents points de vue, qui sont liés à l'évolution et à la spiritualité, ou qui relèvent des domaines physique, psychologique, comportemental, psychique, symbolique, mythique, religieux, scientifique... Ils représentent tout à la fois un microcosme à l'échelle humaine, et un macrocosme englobant toutes nos perceptions et nos expériences de la vie. Quel que soit notre niveau d'analyse, ils constituent une série de mandalas hiérarchisés, imbriqués et interdépendants les uns des autres. En se superposant, ils nous donnent une image complète de la personnalité humaine.

Chacun d'entre nous se trouve à un degré précis d'évolution ou à un certain niveau sur l'échelle des chakras, et c'est ce qui détermine notre vision du monde. Celui qui vit dans swadhisthana ne considère que l'assouvissement de ses désirs. Quelqu'un qui se trouve au niveau de manipura cherche la satisfaction de ses instincts de puissance. Lorsque anahata est atteint, la compassion et l'amour pour l'humanité prennent le dessus. Le degré d'évolution des chakras dépend dans une large mesure de l'activité de notre système nerveux et de notre état de conscience. Lorsque l'on se situe au bas de l'échelle, il est impossible de comprendre quelqu'un se trouvant à un niveau supérieur. Et une personne plus évoluée, qui a pourtant connu les stades inférieurs, possède un champ d'expériences plus vaste.

Elle dispose surtout de plus de circuits éveillés ou en activité, ce qui lui permet de diriger les événements de la vie, d'avoir d'autres niveaux de perception, de mieux interpréter les propositions de l'existence et d'y répondre avec justesse.

A l'intérieur d'un même chakra, il y a aussi différents paliers d'évolution, d'équilibre et d'activité. Ainsi, entre deux personnes vivant au degré de manipura, l'une pourra être plus évoluée que l'autre, parce que l'éveil et l'équilibre de ce centre seront meilleurs. Le goût du pouvoir, par exemple, sera utilisé afin d'aider les gens de manière constructive, plutôt que d'une façon destructrice, pour satisfaire son propre ego. Le chakra manipura est généralement plus actif chez l'adulte que chez l'enfant. L'adulte protégera l'enfant du danger, alors que l'enfant arrache les ailes des papillons ou piétine allégrement fourmis et insectes. Bien sûr, tout cela est relatif et varie d'un individu à l'autre.

Chaque étape dans le système des chakras est la somme globale des différents éléments physiques, émotionnels, mentaux, psychiques et spirituels. Tous les chakras ont leur propre plexus neurologique et leur glande endocrine, qui assurent la liaison avec les divers organes et systèmes du corps. Ils sont, chacun à leur tour, connectés aux mécanismes de contrôle du cerveau, mettant ainsi en œuvre des composants spécifiques, sur les plans émotionnel, mental et psychique. Le chakra agit comme un transformateur, un point de jonction entre les différentes sphères de notre être. Il convertit et canalise l'énergie à travers chaque niveau, en allant dans les deux directions, vers le haut ou vers le bas.

Afin de mieux comprendre les chakras, on peut considérer que la moelle épinière est constituée de plusieurs paliers. Chacun d'eux joue un rôle de contrôle sur une partie spécifique du corps, et correspond à un stade bien défini dans le fonctionnement du système nerveux et du mental. Ajna chakra, par exemple, est un centre beaucoup plus complexe que mooladhara

ou tout autre chakra. En effet, il contrôle les facultés mentales supérieures et intuitives liées aux circuits les plus évolués du cortex cérébral. Symbolisé par un lotus à deux pétales, il peut être envisagé comme la représentation des deux hémisphères du cerveau, focalisés autour du point central principal, la glande pinéale. Mooladhara, de son côté, contrôle les besoins et les instincts primitifs et animaux, qui sont très profonds, puissants et inconscients. Ces pulsions sont reliées aux circuits neurologiques rudimentaires et grossiers situés à la base du cerveau, qui existent chez tous les animaux, les reptiles et les oiseaux également.

Les chakras à l'intérieur du cerveau

De récentes découvertes en neurologie ont été effectuées grâce à la grande perspicacité des premiers chercheurs, et aux progrès fantastiques dans le domaine des mesures, de la technologie et de la chirurgie. Notre conception de l'être humain risque d'en être bouleversée. Ces explorations nous propulsent vers de nouvelles techniques, encore plus performantes, dans les domaines médical et psychologique, et dans la vie en général. Comme ce fut le cas pour la relativité mise à jour par Einstein, il faut du temps pour que les implications de ces découvertes passent dans l'usage courant.

Le cerveau est un secteur de recherche parmi les plus difficiles, du fait de l'inaccessibilité et de la délicatesse de la zone à étudier. Ces études engendrent aussi un problème presque insoluble. C'est en effet son propre cerveau que l'être humain utilise pour examiner et comprendre le cerveau. Cela revient à essayer d'appréhender le mental à l'aide du mental, à saisir une main avec elle-même, ou à regarder un œil avec le même œil. Nous n'arrivons pas à nous connaître de façon objective, comme nous le ferions pour une personne ou un objet extérieur, car nous

sommes nous-mêmes la connaissance. Par ailleurs, peu de gens sont prêts à laisser les médecins ouvrir leur crâne et regarder dedans !

Les neurochirurgiens et les yogis partagent un même objectif, ils veulent connaître la vérité et leur propre réalité. Seules leurs approches diffèrent. Les chercheurs scientifiques ont abordé le cerveau objectivement. Ils l'ont disséqué au scalpel, testé avec des électrodes, photographié et passé aux rayons X, stimulé et drogué, dans l'espoir que ces manipulations mécaniques et externes dévoileraient les mystères des circuits cérébraux. Les yogis, quant à eux, décidèrent de découvrir ces secrets de façon systématique, en les expérimentant directement à travers la méditation. Leurs conclusions s'accordent avec celles de la science moderne.

Les yogis ont appris par la méditation que leur corps contient des circuits et des centres, les nadis et les chakras, ayant des composants physiques et psychiques. Bien que ce fait soit maintenant reconnu, il faut se souvenir que ces études ont été menées des milliers d'années auparavant, sans l'aide des microscopes modernes. Non seulement les yogis ont élaboré un merveilleux système de techniques, à la fois complet et pragmatique. Mais ils ont aussi étayé leurs pratiques d'une recherche scientifique sérieuse : la découverte des chakras, six centres majeurs à l'intérieur du corps, formant dans la moelle épinière un réseau hiérarchique et interconnecté. De plus, ils constatèrent que chaque chakra possède ses propres caractéristiques physiques, psychologiques et comportementales. Chacune de ces particularités se rattache au cerveau par un ensemble de courants énergétiques, qui ne correspondent pas nécessairement à des structures purement physiques. Ils découvrirent aussi de nombreux centres secondaires dépendants des premiers.

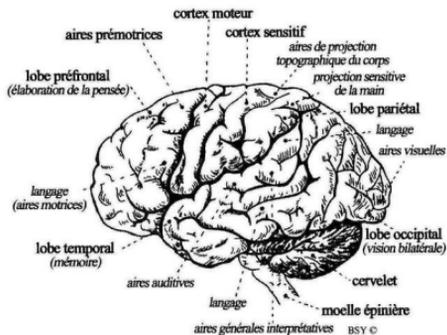
Il apparut qu'en agissant sur les chakras dans la moelle épinière, on pouvait susciter certaines expériences physiques et

psychiques. Ces manipulations s'effectuent, soit en concentrant l'attention, l'énergie mentale et psychique, soit en utilisant la respiration et les postures physiques. Dans les techniques de yoga, nous apprenons à contrôler les instincts, les besoins physiques élémentaires et vitaux, les émotions, le mental, la psyché et le spirituel.

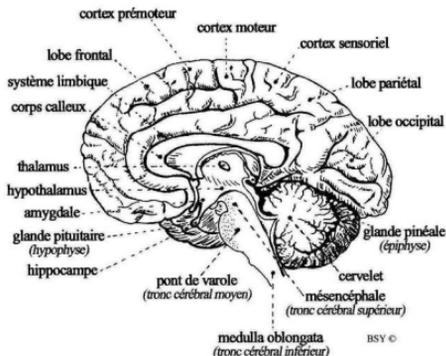
De récentes découvertes en neurophysiologie et en anatomie ont vérifié les descriptions des yogis sur les différents niveaux correspondant aux chakras. Il a été démontré qu'il existe dans le corps, la colonne vertébrale et le cerveau, différents plexus nerveux essentiels et des glandes endocrines associées. Ces résultats justifient le fait que le yoga ne se résume pas à quelques exercices et un peu de relaxation. C'est une méthode qui fournit des outils permettant de contrôler le corps, le mental, le métabolisme et la personnalité.

Les trois unités du cerveau

Le neurologue Paul Mac Lean est à la tête du laboratoire étudiant l'évolution et le comportement du cerveau, à l'Institut National de Santé Médicale, USA ; il a démontré que le cerveau de l'être humain est divisé de façon fonctionnelle en trois zones principales. Ces trois ordinateurs biologiques sont interconnectés les uns aux autres. Ils ont chacun une intelligence propre, une subjectivité, une perception du temps et de l'espace, une mémoire, une fonction motrice et d'autres propriétés. (*1) Chacune de ces unités cérébrales correspond à un certain degré d'évolution. Elles diffèrent sur les plans neurologique, anatomique et fonctionnel, par des variations surprenantes dans la répartition des substances neurochimiques principales du cerveau, la dopamine et la sérotonine. Si nous examinons attentivement ces niveaux et comparons les descriptions des neurologues et celles des yogis, nous constatons qu'ils disent les mêmes choses.



Croquis N°1 : la surface externe du cerveau



Croquis N°2 : la surface interne du cerveau

On distingue le niveau du reptile, celui du mammifère et celui de l'humain, ce qui est illustré dans les croquis 1 et 2.

1. Le complexe reptilien comprend la partie terminale supérieure de la moelle épinière et les régions de la base du cerveau, dont la medulla oblongata et la partie spécifique du système réticulaire régissant l'état conscient de veille. Cette zone abrite les mécanismes nerveux de base, qui concernent la préservation de soi et la reproduction, et qui assurent la régulation du cœur, de la circulation sanguine et de la respiration. Ce complexe reptilien détermine l'accouplement, la hiérarchisation sociale, la prégnance de la routine, l'obéissance aux traditions et aux rituels, l'imitation servile des engouements et des modes.

D'après Mac Lean, il joue un rôle important dans les comportements d'agressivité, l'établissement du territoire, les rites et la hiérarchisation sociale. Cette description correspond aux chakras mooladhara et swadhsthana, présentés par les yogis comme les supports de nos pulsions et de nos instincts les plus fondamentaux, animaux et primitifs. Ces deux centres régissent une existence au premier degré, c'est à dire manger, dormir, se reproduire, en suivant un mode de vie sombre, monotone et répétitif, sans joie, sans amour ni conscience de soi. Ils sont liés aux zones les plus profondes de notre subconscient et de notre inconscient.

Mac Lean et ses associés ont constaté que cette région gouverne le plus souvent notre vie. Ces chercheurs rejoignent ainsi les yogis, qui affirment que la majorité d'entre nous vit dans mooladhara et swadhsthana, même si certains centres supérieurs peuvent parfois nous influencer. Nous sommes le plus souvent sous le contrôle des chakras inférieurs, et nous les stimulons avec les limitations aveugles de nos routines quotidiennes.

Mac Lean a montré que cette vérité se vérifie sur le plan neurologique. Un ou deux jours après leur naissance, il a retiré

le cortex cérébral de hamsters, ne laissant que le complexe reptilien et le système limbique. Les hamsters se développaient normalement, mettaient bas et suivaient tous les comportements normaux de leur espèce. Ils pouvaient même voir, alors qu'ils n'avaient plus de cortex visuel. Des oiseaux pouvaient vivre normalement avec seulement le complexe reptilien, et établir toutes sortes de communications et de routines journalières.

Cette recherche montre à l'évidence que ces zones primitives contrôlent notre fonctionnement quotidien. Nous n'avons pas vraiment besoin d'autres capacités cérébrales, pour appréhender les problèmes principaux, et faire face aux exigences d'un mode de vie bien ordonné et reconnu socialement. Nous stimulons rarement nos centres supérieurs et trouvons difficile d'affronter des situations sortant de l'ordinaire. C'est pourquoi les yogis préconisent la pratique du yoga. Elle développe nos capacités intérieures inutilisées, soit au moins les neuf dixièmes de notre cerveau, et elle favorise la croissance et l'épanouissement de nos centres supérieurs.

La psychologie explique aussi qu'une créature primitive, instinctive et irrationnelle, se cache sous la façade saine de tout être humain, un monsieur Hyde composé par tout ce qui est animal et interdit. Freud l'appelait « id », une région inconsciente d'où émergent nos désirs, nos passions, l'énergie à l'origine de nos émotions et la perception de nous-même. Les yogis parlent de mooladhara et de swadhsthana. Ils expliquent que les zones inconscientes et subconscientes sont contrôlées par ces deux centres, l'un situé dans le périnée, l'autre dans la colonne vertébrale derrière l'os du pubis. Ils gouvernent la sexualité et tous les comportements qui s'y rapportent. Psychologues et yogis affirment de concert que la majorité d'entre nous passe l'essentiel de son temps à essayer d'assouvir et de satisfaire les désirs fondamentaux de nourriture (survie) et de plaisir. Nous consacrons par exemple beaucoup de temps à gagner le « pain »

quotidien, terme imagé pour désigner l'argent qui nous permettra de trouver nourriture, toit, vêtements et plaisir. Peu de gens réalisent que la vie est bien plus que cela.

Par la pratique du yoga, nous apprenons à équilibrer et à contrôler ces centres, au niveau du corps physique d'une part, et sur le plan des instincts et des pulsions d'autre part. Ceci permet de dégager l'énergie des rituels primitifs et compulsifs, et de la canaliser à travers sushumna vers les centres supérieurs pour l'éveil d'une plus grande conscience.

2. Les structures du mammifère sont régies par le système limbique, qui contrôle les émotions, la mémoire et d'autres comportements, moins apparentés aux rituels et plus spontanés. Ce système semble aussi diriger les comportements enjoués, la gaieté, la crainte et l'émerveillement, ainsi que des émotions plus subtiles et humaines, comme l'amour. Mac Lean a constaté que des dommages dans ces parties du cerveau se traduisent par une conduite maternelle déficiente et l'absence de jeu.

Dans le système limbique, se trouvent les centres responsables de nombreux comportements : la fureur, l'effroi, la peur, le sentiment de punition, l'anxiété, la faim, le désir, le plaisir, la souffrance, la sexualité, la joie et l'amour. Cette structure est donc reliée au fonctionnement de manipura et d'anahata. Si nous stimulons la moelle épinière au niveau du nombril et du cœur, zones associées aux deux chakras, nous envoyons de l'énergie dans le cerveau. Cette énergie met en route les différents composants physiques, mentaux et comportementaux correspondant à ces deux centres.

3. Le côté humain du cerveau est le dernier néocortex à s'être développé, le siège de l'intelligence et de nombreuses fonctions cognitives spécifiques à l'être humain. C'est dans cette région, qu'avec une rapidité et une précision stupéfiante, les diverses facultés sont intégrées et synchronisées. De nombreuses facultés hautement évoluées et purement humaines

existent grâce à ce cortex. Citons la pensée, le calcul, l'analyse, la discrimination, l'intuition, la créativité, l'utilisation des symboles, l'organisation, l'anticipation du futur, l'expression scientifique, artistique et des myriades d'autres capacités hautement évoluées et purement humaines.

On accorde aux lobes frontaux une importance toute particulière, parce qu'ils sont les développements du cerveau les plus récents. Certains chercheurs pensent, qu'en connexion avec d'autres régions, cette zone est responsable de la faculté typiquement humaine de conscience de soi et de connaissance de cette conscience de soi. Nous savons que nous savons, et nous savons aussi cela.

Des examens ont été effectués chez certains patients, qui avaient les lobes frontaux sérieusement endommagés, ou qui avaient subi une lobotomie (opération par laquelle on sépare les lobes frontaux du reste du cerveau). On a constaté chez ceux-ci une incapacité à organiser l'avenir et un manque permanent de perception d'eux-mêmes. Ils ne peuvent plus prévoir les effets d'une action dans le futur. Ces gens deviennent alors ternes et lents, ils cessent de s'intéresser à eux-mêmes et aux autres, ils ne prennent plus garde à ce qu'ils disent ou ce qu'ils font. Ce sont des « légumes » amicaux et coopératifs, qui manquent complètement d'imagination et d'intérêt pour la vie. Ils peuvent souffrir intensément et ne pas même s'en soucier.

Par conséquent, on considère que les lobes frontaux sont responsables de l'organisation et de la discrimination, de la prévision du futur et donc de l'anxiété, émotion purement humaine. Ce sentiment est différent de la peur, qui est liée à une réalité présente. Au contraire, l'anxiété est une construction mentale sur un événement futur. Elle nous est utile, en tant qu'individu et en tant qu'espèce, pour assurer notre survie et notre évolution, pour protéger la cellule familiale et la société. Elle nous donne aussi un sentiment de compassion. L'anxiété est la

force qui pousse à formuler des lois, des systèmes économiques et politiques. Elle motive le développement des arts et des sciences, des religions, des systèmes éthiques, et de toutes les philosophies. Elle suscite l'établissement de cultures sécurisantes sur les plans matériel et spirituel. Tandis que nous développons cette capacité de planifier, les lobes frontaux libèrent nos mains, pour manipuler les outils, pour écrire et dessiner, et pour accomplir d'autres actes nécessaires à l'enrichissement culturel de l'être humain.

La connaissance de la mort, et l'anxiété qu'elle provoque, nous incitent à vivre au maximum, et à développer des systèmes religieux et spirituels pour nous aider à en affronter l'idée. De là viennent aussi les sciences yogiques, qui nous libèrent de la mort et nous conduisent à l'immortalité.

Selon David Loye, les lobes frontaux conditionnent non seulement l'anticipation mais aussi la prévision de l'avenir. (*2) Il cite l'exemple d'une voiture qui s'approche rapidement de nous. La partie frontale alerte alors les composants des deux hémisphères droit et gauche, ceci afin de traiter toutes les informations, bonnes ou mauvaises, qui viennent du reste du cerveau. Nous pouvons ainsi avoir assez de discernement et prévoir ce qui va probablement arriver. Deux études de Loye ont montré que la faculté de connaître l'issue des événements est meilleure chez les gens utilisant les deux côtés de leur cerveau. Chez ceux dont l'hémisphère droit ou gauche prédomine, cette faculté est moins développée. Cela confirme l'idée yogique que les deux versants de notre nature doivent être équilibrés, pour permettre un fonctionnement convenable, une vie plus riche et le développement de notre potentiel intérieur.

Ajna chakra

Les yogis considèrent que toutes les fonctions intellectuelles, intuitives, créatrices et expressives sont du domaine des chakras

ajna et vishuddhi. Nous savons que l'un des objectifs des techniques de yoga est la stimulation d'ajna chakra, situé dans la glande pinéale, à mi-chemin entre les deux hémisphères.

Les yogis affirment qu'ajna chakra et la glande pinéale, son équivalent physique, représentent le maître de commande, le chakra guru. La physiologie nous a appris que le thalamus se trouve juste devant la glande pinéale, au sommet du système limbique. On a découvert que le thalamus est l'un des principaux centres qui régule les interactions de nos sens et de notre activité motrice (ida et pingala). Il agit en coordination avec différents organes cérébraux : le cortex préfrontal comprenant les côtés droit et gauche du cerveau (ida et pingala) ; l'hypothalamus qui assimile et exprime les émotions et qui régit le système nerveux autonome et les glandes endocrines ; le cerebellum qui aide à contrôler le mouvement. Par conséquent, le thalamus intègre les sens, les pensées, les émotions et l'action. Il a également un rôle important dans l'identification de la douleur et d'autres modalités sensorielles : les variations de température et le toucher, la taille, la forme et la qualité des objets en contact avec les organes des sens. Notons aussi qu'il est impliqué dans le contrôle du mouvement, et plus spécialement dans la contraction des muscles et la pression dans les articulations.

On constate donc que la région pinéale et thalamique correspond à ajna chakra. C'est le point de jonction entre les sens et les émotions dépendant d'ida, et les fonctions motrices et intellectuelles liées à pingala. L'une des définitions du yoga est la fusion d'ida et de pingala dans ajna ; cette union provoque une explosion dans le système nerveux, qui alimente et active un plus grand nombre de circuits dans les deux hémisphères et dans le système limbique. C'est comme si notre système nerveux était soudain connecté à une ligne électrique à haute tension, que les yogis appellent sushumna.

Les yogis disent aussi que l'intuition et la perception des niveaux subtils et psychiques sont liées à ajna. La zone thalamique semble agir sur les degrés de perception et d'activité motrice, nous permettant ainsi d'expérimenter les aspects subtils de la vie. Si cela est vrai, nous pouvons alors conclure que les techniques de yoga développent notre sensibilité dans cette région, afin d'élargir et d'étendre nos capacités habituelles. Il est ainsi possible de percevoir la qualité psychique de la matière, expérience qualifiée d'extraordinaire ou de banale, selon la sensibilité de chacun. Cette faculté survient dans le thalamus, le point de jonction de tous les autres sens.

Les chakras en perspective

Les yogis situent les chakras le long de la moelle épinière. Mooladhara se situe dans le périnée, et les chakras suivants s'échelonnent jusqu'à sahasrara, apogée de l'évolution humaine et de la conscience. Ajna est le dernier centre où l'Homme sent qu'il existe séparé de l'univers. La conscience cosmique ou union se produit dans sahasrara. Ajna est le chakra de contrôle, le centre du Guru où l'on perçoit les directives.

La neurophysiologie établit l'existence dans le cerveau de centres qui remontent de la medulla oblongata jusqu'à la zone pinéale et thalamique. Ils correspondent à la description classique des chakras donnée par les yogis. Nous pouvons dire qu'à l'intérieur du cerveau, tous ces centres sont sous le contrôle d'ajna et représentent les degrés d'évolution de ce chakra. L'éveil de chaque centre psychique dans la colonne vertébrale modifie le niveau d'activité et de conscience dans ajna. La région pinéale et thalamique représenterait la partie du cerveau qui se trouve pleinement activée et consciente, après l'éveil total d'ajna chakra. La medulla oblongata, quant à elle, serait la zone

correspondant à mooladhara chakra. Ceci expliquerait le lien intime qui existe entre mooladhara et ajna, l'éveil de l'un entraînant l'éveil de l'autre.

Chez la plupart, ajna chakra ou zone pinéale et thalamique, reste à l'état latent. Vivre de façon quasi permanente dans mooladhara et swadhisthana équivaut à ne faire fonctionner ajna chakra qu'à partir de la medulla oblongata, le cerveau reptilien. Ce n'est qu'en stimulant et en éveillant les différents centres par les techniques de yoga, que nous pouvons sauter des paliers dans notre système nerveux. Nous activons alors consciemment les zones supérieures pinéale et thalamique, et les niveaux de conscience qui leur sont rattachés. Quand ida et pingala fusionnent dans ajna, l'énergie afflue vers ajna, la région pinéale et thalamique, depuis mooladhara ou medulla oblongata.

De nombreuses techniques agissent sur ajna chakra, shambavi mudra, trataka, japa mantra, nadi shodhana et bhramari pranayama, pour n'en citer que quelques-unes. En affirmant que ces pratiques travaillent sur ajna chakra, nous disons aussi qu'elles stimulent d'une certaine manière cette région pinéale et thalamique, qui est centrale et joue un rôle d'intégration. Ainsi se trouvent éveillées nos fonctions supérieures, habituellement en sommeil, liées à l'intellect et aux émotions d'une part, à la logique et à l'intuition d'autre part. Les éléments supérieurs d'ajna sont activés, et notre conscience s'élève hors de la medulla oblongata, la région reptilienne inférieure. En induisant une concentration sur cette zone centrale de stimulation, les techniques équilibrent le fonctionnement de tout le complexe du cerveau et du mental, d'ida et de pingala. Elles préparent la scène pour l'éveil de la kundalini.

Chapitre 45

Preuves de l'existence des chakras

Le kundalini-yoga enseigne des techniques travaillant sur le système nerveux et le mental, afin d'apporter un équilibre général, et d'intégrer tous les niveaux de notre être. Cette discipline est basée sur un concept élargi de l'Homme. Sa méthode développe la conscience créatrice et de plus, elle concrétise les connaissances acquises en un ensemble d'exercices pratiques. Ce yoga nous aide à élaborer de nouvelles perspectives sur la vie et sur nous-mêmes. En effet, des interactions existent entre les chakras et notre personnalité globale, qui se trouve partagée entre ida et pingala, ou bien équilibrée en sushumna ; les centres psychiques ouvrent notre mental et notre compréhension vers d'autres dimensions à explorer et à développer.

Les techniques du kundalini-yoga comprennent les kriyas, un ensemble d'asanas, de pranayama, de mudras et de bandhas. Ces pratiques incluent aussi des répétitions de mantras, des rotations du souffle et de la conscience à travers certains passages psychiques et des espaces subtils. Elles ont pour objet de transpercer les centres psychiques, afin d'enflammer les énergies physiques et psychiques de l'être humain. Les chakras sont ainsi activés et éveillés à notre niveau conscient d'expérience et de contrôle. Les exercices sont également conçus pour purifier et activer tous les chakras d'une façon équilibrée, en mettant l'accent sur un ou deux centres importants. Certains d'entre eux,

ajapa japa par exemple, atteignent cet objectif en créant une friction psychique, allumant ainsi l'étincelle d'une conscience plus élevée.

Quand on atteint la température et la pression nécessaires à la mise à feu, l'énergie est libérée à l'intérieur du corps et du mental, transformant notre personnalité tout entière. Cette énergie est bien réelle et concrète, même si elle n'a pas encore été qualifiée et définie. Si nous disposons des conditions, de l'équipement et d'une compréhension correcte du phénomène, il sera possible de l'analyser, tant sur le plan physique que psychique. Dans cette optique, plusieurs chercheurs ont commencé à sonder les profondeurs inexplorées de la psyché humaine. Ils sont en train d'inventer les techniques et le matériel qui serviront à évaluer, mesurer et prouver scientifiquement l'existence des chakras, en tant que points principaux contrôlant les différents niveaux de notre être.

Mesurer les chakras

Un pionnier de la recherche scientifique sur le yoga, le docteur Hiroshi Motoyama, a analysé les phénomènes de la kundalini et des chakras. Il déclare : « Il y a une quinzaine d'années, j'étais fasciné et j'entrepris des expériences physiologiques, afin de prouver l'existence des chakras et de déterminer leurs relations avec le système nerveux autonome et les organes internes. Des examens variés montrèrent des différences significatives dans la fonction physiologique de l'organe correspondant au chakra supposé actif. Par conséquent, cette étude a permis de conclure à une existence bien réelle des chakras. » (*1)

Pour faire cette recherche sur la réalité des chakras, Motoyama a développé son propre appareillage. « L'instrument à chakra », par exemple, sert à mesurer le champ magnétique du corps. Il enregistre tous les changements qui s'y produisent pendant la stimulation et l'activation d'un centre psychique. Il est

semblable à une cabine téléphonique, enfermée dans une chambre noire entourée de plomb. Cette machine est conçue pour enregistrer la force générée et diffusée par le corps, en termes de variations physiques, telles que les changements dans les énergies électrique, magnétique ou optique. Des électrodes de cuivre sont installées au sommet et à la base de la cabine. Un caisson coulissant est muni d'électrodes sur chacune de ses faces (droite, gauche, devant, derrière). Ce caisson peut se déplacer verticalement dans la structure, pour être placé sur une partie quelconque du corps du sujet. Un champ électromagnétique très sensible s'établit entre les électrodes, et il est affecté par la moindre émission d'énergie vitale venant du corps.

Une électrode de cuivre et une cellule photoélectrique sont installées à une distance de douze à vingt centimètres face au sujet, à la hauteur de l'emplacement théorique d'un chakra déterminé. La zone est surveillée, afin d'enregistrer les modifications survenant à cet endroit, quand la personne focalise son énergie mentale sur la zone du chakra. Des mesures sont effectuées pendant trois à cinq minutes, avant, pendant et après cette concentration. Même l'émission d'énergie la plus subtile peut être détectée et enregistrée grâce à la puissance du préamplificateur (impédance proche de l'infini). L'information relevée est transmise à différents appareils - amplificateurs, analyseurs informatisés, oscilloscopes - et elle est transcrite sur des enregistreurs graphiques de haute précision. Des équipements variés sont également utilisés pour surveiller certaines données : la respiration, le système nerveux autonome (résistance galvanique de la peau), les variations de la circulation sanguine (plethysmographie), le cœur (électrocardiogramme), et les vibrations subtiles de la peau (micro-tremor). Ils permettent d'enregistrer d'autres effets provoqués dans le corps par la stimulation des chakras, et de faire des comparaisons et des interprétations.

Motoyama a étendu l'utilisation de son dispositif à la détection des maladies physiques. (*2) Il fit ainsi des relevés chez une femme devant se faire opérer une semaine plus tard d'une tumeur de l'utérus. Comme cela a été expliqué dans le chapitre intitulé « Preuves de l'existence des nadis », les mesures effectuées sur son équipement AMI montraient un déséquilibre dans les méridiens concernés. L'énergie mesurée par « l'instrument à chakra », placé en face de l'utérus (swadhisthana), montra un tracé beaucoup plus grand et très différent de la normale. L'étude de Motoyama prouve que la maladie physique correspond précisément à des perturbations énergétiques du chakra qui contrôle, d'après la tradition yogique, la partie concernée du corps.

L'activité dans les chakras

Motoyama a aussi mesuré l'activité des chakras chez des sujets ordinaires. Il a enregistré et comparé les relevés d'un groupe test, composé de personnes inexpérimentées, avec les données relatives à des pratiquants de yoga. (*3) Il s'aperçut que les électrodes n'enregistraient aucun changement chez les sujets non entraînés se concentrant sur ajna chakra. Le tracé sur papier demeurait plat, avant, pendant et après la concentration.

D'autre part, on constata une forte activité de swadhisthana, chez une personne qui s'était exercée à stimuler ce chakra pendant un certain temps, alors que rien ne se produisait chez le sujet de contrôle. Des ondes de grande amplitude furent observées avant, pendant et après la concentration, indiquant une activation de ce centre. Néanmoins, l'absence de modification au moment précis de la concentration prouvait le manque de contrôle sur le chakra. A l'inverse, une augmentation marquée de l'activité électrique d'ajna chakra fut notée juste au moment de la concentration, chez un autre sujet qui pratiquait le yoga depuis cinq ans. Ces résultats montrent que cette personne avait acquis un contrôle sur ajna chakra.

Les explorations avec l'instrument à chakra ont été menées avec de nombreux yogis. (*4) Après avoir étudié le yoga à travers tout le continent asiatique, le Docteur A.K. Tebecis, ancien professeur de l'université de Canberra en Australie, accepta de passer des tests avec l'appareil à chakra. Il affirmait avoir expérimenté la projection astrale, à la suite d'un éveil de la kundalini. Pendant ses méditations, il se concentrait sur anahata chakra, et il souffrait par ailleurs de perturbations digestives chroniques. L'AMI révéla une instabilité dans les nadis de la digestion, au niveau de manipura chakra, et dans les nadis connectés avec la zone de swadhisthana. Quand l'instrument à chakra fut utilisé pour mesurer manipura et anahata, aucun changement ne fut enregistré dans manipura. Par contre, la concentration sur anahata provoquait une augmentation considérable de l'énergie dans ce chakra, au moment précis où la personne se focalisait.

Motoyama rapporta deux autres observations peu communes. Dans le premier cas, le sujet présentait un relevé électrique plus intense, pendant qu'il se focalisait sur manipura. De plus, il avait l'expérience subjective d'un jaillissement d'énergie psychique, émanant de ce centre. Pendant toute la durée de cette sensation et seulement à ce moment-là, le potentiel électrique positif disparaissait, et il réapparaissait dès que l'impression de projection se dissipait.

Motoyama déclare : « On peut présumer que l'énergie psychique génère un potentiel électrique négatif, neutralisant la charge positive. Cependant, on pourrait aussi considérer qu'une nouvelle énergie physique est créée. Mon opinion est que l'énergie psychique émise à partir de manipura chakra annule véritablement l'énergie physique environnante. Je suis de cet avis, parce que le potentiel positif est neutralisé de façon précise, sans qu'apparaisse jamais un potentiel négatif. » (*5)

Le second cas concernait une personne se concentrant sur anahata. Quand elle se détendait, une activation était signalée dans la région du chakra. On lui demanda ensuite de se focaliser sur l'espace d'anahata. Il fut convenu qu'à chaque expérience subjective correspondant à l'émission d'énergie psychique, elle appuyerait sur un bouton destiné à signaler ce fait sur le diagramme. Lors de chaque apparition du signal, la cellule photoélectrique détecta la présence d'une faible lueur dans la chambre noire. La surveillance du chakra permit également d'enregistrer une énergie électrique, ayant un potentiel important et une fréquence élevée.

A partir de ces découvertes, Motoyama conclut que la force psychique agissant dans anahata chakra semblait capable de créer une manifestation physique (lumière, électricité...). Une énergie peut donc être annulée ou créée dans la dimension physique, par celle qui est issue d'un chakra préalablement développé et purifié. Cela conforte la vision yoguïque, qui présente les chakras comme des transformateurs convertissant l'énergie psychique en énergie physique, et inversement. Motoyama considère que la loi de conservation de l'énergie, l'un des principes fondateurs de la physique moderne, devra être révisée, si des recherches ultérieures viennent confirmer ses découvertes.

Depuis bien longtemps, les yogis prétendent qu'une énergie issue du domaine psychique peut agir sur le monde matériel, alors même que son origine et sa substance restent inconnues. Cette énergie est également considérée comme une source de guérison. Elle est le fondement de toutes les sciences qui utilisent le mental pour contrôler la matière. Les yogis ont même déclaré que le monde est une manifestation du mental. Actuellement, ce point de vue est de plus en plus partagé par les physiciens, notamment ceux qui travaillent sur les particules

subatomiques. En effet, ces particules existent dans toutes les formes manifestées, et elles se situent à mi-chemin entre la matière et l'énergie pure, le prana.

Motoyama déclare : « J'ai le sentiment que si de nombreux autres chercheurs et moi-même continuons ces recherches sur la nature des énergies psychiques, cela modifiera considérablement la vision que nous avons de la matière, du mental et du corps, des êtres humains et du monde entier. » (*6)

Le niveau psychique

Des preuves objectives de l'existence des chakras sont également fournies par la kinésologue Valérie Hunt et ses associés de l'UCLA en Amérique. (*7) Ils ont travaillé avec Rosalyn Bruyère, un médium capable de lire l'aura. De nombreuses mesures furent effectuées, afin d'étudier le champ d'émission du corps, quand il est stimulé par un massage musculaire profond (Rolfing). Ce projet avait été retenu à la suite d'observations antérieures, montrant que le tracé à l'électromyogramme augmentait après une séance de Rolfing ou une méditation.

Hunt et ses associés utilisèrent notamment l'électromyogramme (EMG) qui mesure le faible voltage permanent de l'activité musculaire. Des électrodes furent placées en huit points correspondant à certains chakras, le sommet du crâne (sahasrara), le centre entre les sourcils (ajna), la gorge (vishuddhi), le cœur (anahata), la base de la colonne vertébrale, et à des points précis d'acupuncture sur le pied et le genou. Les électrodes se trouvaient dans des zones d'activité musculaire minimale, et les relevés électriques devaient par conséquent signaler toute énergie ayant une origine différente. Les électrodes étaient placées sur le corps avec la participation de la lectrice d'aura.

On pratiquait sur le sujet d'expérimentation un Rolfing, massage musculaire profond, qui est théoriquement capable de modifier l'activité des chakras par une libération des tensions

subconscientes profondes. Au fur et à mesure de la progression du massage, les données de l'électromyogramme étaient reproduites sur l'une des deux pistes d'un enregistreur. Isolée dans une autre pièce et privée de toute indication sur l'EMG ou le sujet, Rosalyn Bruyère enregistrerait en même temps sur la seconde piste ses propres observations de l'activité psychique, à partir des changements de couleur intervenant dans les différents centres. Les chercheurs pouvaient questionner la lectrice d'aura grâce à un système audio séparé. Ainsi, le médium ne pouvait détecter aucun indice sur les impressions du sujet ou sur les relevés de l'électromyogramme. Pendant ce temps, la personne testée relatait son expérience, enregistrée par un second microphone. Grâce à ces dispositifs, on pouvait relever toute similitude entre la perception du sujet, les symptômes d'activation des chakras, et les données de l'électromyogramme.

Dans la salle de contrôle où Hunt était assise, il devint rapidement évident que les variations de l'EMG et certaines formes typiques d'ondes correspondaient à la fois aux couleurs décrites par la médium et à l'expérience du sujet. Des analyses ultérieures, fondées sur les types d'ondes, les fréquences de Fourier ou le sonogramme, ont inmanquablement donné le même genre de résultats.

Hunt reconnut que les interprétations possibles de ces données pouvaient surprendre. Les radiations étaient relevées et quantifiées directement à partir de la surface du corps, dans une situation naturelle, et elles étaient isolées selon des procédures scientifiques de résolution de données.

À partir des enregistrements, l'étude put établir une correspondance directe entre un type particulier d'ondes et la description donnée par le médium sur la couleur émanant du chakra. Chaque fois qu'apparaissait une déviation brusque, d'une largeur moyenne, avec un pic simple ou double à son sommet, la médium signalait la couleur bleue. Le rouge au contraire était

lié à des regroupements vastes et précis de pointes de courte durée, régulières et irrégulières, entrecoupées de plages stables. Le jaune se traduisait par une ondulation large et lisse, semblable à une courbe sinusoïdale irrégulière.

La relation entre les états émotionnels et les couleurs était également très précise. La souplesse et l'élasticité des tissus intermédiaires, les émotions et les images, les relations interpersonnelles, tout avait un rapport avec la teinte et la forme de l'aura perçues par le médium.

Il est intéressant de remarquer que lors des premières séances de Rolfing, les chakras présentaient des fréquences et des amplitudes basses, inégales et faibles, avec des couleurs primaires sombres ou indéterminées. A mesure que la technique se poursuivait, les chakras s'élargissaient et grossissaient en taille, leurs couleurs s'éclaircissaient, les ondes avaient une plus grande amplitude et une fréquence supérieure.

Certains chakras fermés au début de la séance, s'ouvraient en produisant des effets de couleur kaléidoscopiques, bleu foncé, jaune, rouge orangé et vert olive. A la cinquième heure de Rolfing, tous les sujets avaient une aura bleu clair. Après sept à huit heures, les couleurs fondues et lumineuses dominaient, rose, pêche, bleu de glace et crème. Les fréquences étaient plus élevées et associées à des expériences agréables.

Développer notre psyché

La recherche de Hunt est importante à plusieurs points de vue. Elle confirme tout d'abord les affirmations des yogis et des médiums, quant à l'existence effective d'autres niveaux de perception. Ceux-ci sont intimement liés au corps physique, bien que d'une nature plus fine.

Malgré l'appellation qui leur est donnée de phénomènes extrasensoriels, il semble s'agir plutôt d'un élargissement vers le subtil, de notre champ habituel de perception des événements physiques.

Selon les yogis, on peut accéder à une autre vision des choses par une concentration détendue du mental et par le développement d'ajna chakra ou zone pinéale - thalamique. La plupart d'entre nous n'y arrivent pas du fait d'importantes tensions physiques et mentales, et d'un état d'esprit dissipé et distrait. Les phénomènes psychiques n'ont rien de miraculeux, d'anormal ou d'extraordinaire. Simplement, nous ne regardons pas les choses suffisamment longtemps, pour permettre au subtil de s'enregistrer dans notre cerveau. Nous avons une perception immédiate, puis très vite, nous cédon à la distraction, en pensant qu'il n'y a plus rien à voir ou à comprendre dans la situation. Si nous prenions notre temps, nous pourrions en apprendre beaucoup plus.

Nous savons que la vision est notre principale source d'information, et que par conséquent, elle se trouve en liaison avec de nombreux autres systèmes neurologiques. Les défauts de vision sont désormais associés à des problèmes comme les allergies, l'anxiété, l'insomnie, les mauvaises postures et toute une série de dysfonctionnements physiques et psychologiques. (*8) Albert Shankman, optométriste dans le Connecticut nous dit : « L'habileté à voir clairement les relations est le but principal de l'entraînement visuel, et celui-ci consiste principalement à éduquer le cerveau. » (*9) Shankman et d'autres chercheurs ont observé que la flexibilité et l'aisance de la vision sont associées à un mode de pensée plus souple et plus créatif.

Le yoga reprend le même principe avec trataka par exemple, qui est une pratique essentielle du kundalini-yoga. Dans trataka, nous apprenons à avoir un regard fixe, sans idée préconçue, et à laisser l'information imprégner notre système cérébral. Les

connexions ont ainsi le temps de se faire. La connaissance intérieure, c'est à dire l'information venant d'être traitée par le cerveau, a le temps de se formuler entièrement et de s'élever au niveau conscient. Les yogis ne disent rien d'autre en affirmant que le yoga instaure un équilibre entre intérieur et extérieur, côtés droit et gauche du cerveau, ida et pingala. Ainsi s'éveillent les facultés en sommeil, présentes en chacun de nous, que nous ignorons et laissons à l'état de jachère.

La vision psychique est l'une des capacités dérivées du kundalini-yoga. Elle s'éveille en même temps que nos facultés d'intuition, de connaissance et de vision intérieure. Elle ne survient que si nous sommes détendus, et si nous prenons le temps de considérer les choses sans a priori. Les travaux de Hunt montrent que cette aptitude peut être vérifiée en laboratoire. Elle n'est pas un mythe réservé à des yogis retirés dans l'Himalaya, pratiquant leur sadhana pendant des années.

Preuves de l'existence des chakras

D'après les recherches de Motoyama et de Hunt, il existe dans le corps humain, des zones qui n'ont aucune délimitation physique ou structurelle visible. Pourtant, elles possèdent des caractéristiques fonctionnelles particulières qui permettent de les différencier des autres parties du corps. La description yogique de ces points correspond aux émanations physiques dans les travaux de Motoyama, et aux productions psychiques dans ceux de Hunt.

Ainsi, les emplacements des chakras relèvent à la fois des domaines physique et psychique. Cet exposé scientifique rejoint la définition yogique : les centres psychiques sont des tourbillons d'énergie et des points d'interaction entre des forces physiques et psychiques d'intensité maximale, contrôlant notre existence humaine tout entière. Les recherches confirment également que la stimulation aux endroits traditionnels des

chakras provoque des émanations de lumière et de couleur. Elle engendre aussi des émotions et des expériences subtiles, habituellement conservées dans le subconscient, hors de portée de notre capacité consciente normale. On peut stimuler l'activité d'un chakra sur les plans physique et psychique par deux moyens : soit on se concentre sur le centre et on focalise chitta-shakti, notre énergie psychique ; soit on utilise les asanas ou le massage, qui agissent tous deux sur les zones correspondantes du corps.

De nombreuses études seront nécessaires pour arriver à connaître les fondements neurologiques et mentaux de ces émanations d'énergie. Nous devons aussi découvrir la façon dont ces forces interagissent pour régir notre psychophysiologie, nos comportements et nos expériences.

Nous savons que le concept des chakras a une base psychophysiologique précise. Nous savons que ces centres agissent sur notre corps, nos émotions et notre mental. Nous constatons aussi qu'ils produisent de l'énergie physique et psychique mesurable et quantifiable. A l'intérieur du corps humain existe une réalité, appelée chakras par les yogis, qui attend d'être découverte et éveillée.

Chapitre 46

La gachette cosmique

Nous demeurons à la lisière d'un vaste univers qui continue à nous stupéfier, et nous inspire crainte et émerveillement à chaque nouvelle découverte. En dépit des récents progrès en matière de fusées, d'ordinateurs, de force atomique et d'autres exploits scientifiques, le monde où nous vivons reste pour nous un douloureux mystère. Mais notre ignorance de l'univers intérieur est plus grande encore. Diverses raisons nous ont conduits à le négliger et à l'oublier, malgré un impérieux besoin de découvrir la vérité au sujet de notre existence.

Depuis l'introduction en Occident du concept de la kundalini, différents groupes, composés de scientifiques et de personnes s'intéressant au yoga, ont cherché à comprendre et expliquer ce phénomène. Celui-ci peut en effet devenir le « vaisseau spatial » de notre espace intérieur, nous portant au-delà des confins et des limitations temporelles et spatiales, afin de vivre ce que nous sommes vraiment. Paradoxalement, cette expérience intime permettra aussi d'éclaircir de nombreux mystères extérieurs, qui déroutent actuellement les scientifiques et les chercheurs dans différents domaines.

Les récents développements de la recherche sur la neurophysiologie et la méditation proposent une explication possible de la kundalini, en unissant ses aspects physiques et psychiques. Ces travaux offrent une approche simple, pour comprendre

comment la méditation libère les énergies dans notre système nerveux, comment elle débloque les capacités latentes et accélère notre évolution dans le corps physique et la conscience. Nous pouvons ainsi percevoir l'univers selon une perspective nouvelle et élargie. Nous sommes capables d'avoir un point de vue plus global et de mieux comprendre la vie et nous-mêmes.

Le syndrome physiologique de la kundalini

Le chercheur Itzhak Bentov a mis au point une ingénieuse méthode pour mesurer les changements corporels survenant pendant la méditation et l'éveil de la kundalini. Dans son livre « Stalking the wild pendulum », il explique une conception originale et très yogique de la conscience et de la matière. Il donne aussi une explication judicieuse de la kundalini du point de vue de la physique, et expose un modèle permettant de comprendre l'expérience de la kundalini en termes physiologiques.

Bentov déclare : « Le système nerveux humain possède un potentiel d'évolution immense. Cette évolution peut être accélérée par des techniques de méditation ou se produire spontanément, sans qu'on s'y attende. Dans les deux cas, certains événements se déclenchent en série, provoquant parfois des réactions physiques puissantes et insolites, et des états psychologiques inaccoutumés. Les personnes qui font de la méditation peuvent se douter que ces réactions sont liées d'une manière ou d'une autre à leur pratique. Par contre, ceux qui développent ces symptômes de façon spontanée auront tendance à paniquer et à chercher conseil auprès des médecins. Hélas, la médecine occidentale est actuellement incapable d'appréhender ces problèmes. Paradoxalement on relève peu ou pas de pathologie physique, malgré l'intensité des symptômes. » (*1)

Sur la base d'entretiens avec des psychiatres, Bentov estime que près de vingt-cinq à trente pour cent des schizophrènes

placés dans des établissements spécialisés appartient à cette catégorie. Quel formidable gaspillage de potentiel humain ! Un vaste domaine de la psyché reste ignoré, nous n'en avons pas l'expérience consciente et par conséquent, nous sommes incapables de nous en occuper correctement si quelque chose se dérègle. Bentov estime que ces symptômes ne peuvent pas apparaître dans une situation saine et détendue. Ils ne surviennent que si l'énergie provoque des tensions au niveau du corps. Cela rejoint le point de vue du yoga qui préconise une longue période de sadhana préliminaire, pour se préparer à l'éveil et en éviter les conséquences déplaisantes.

Bentov affirme qu'il est nécessaire et urgent de trouver les méthodes permettant d'appréhender la kundalini en termes compréhensibles. En réponse à ce besoin, Bentov a fait pour les médecins, les psychiatres et les psychothérapeutes un descriptif brillant et unique du processus de la méditation et de la kundalini. Il est urgent que ceux-ci prennent conscience de l'éventualité d'un tel phénomène, et envisagent des méthodes plus douces face à cette situation. Les bases physiques de la connaissance spirituelle doivent être assimilées dans les milieux médicaux et scientifiques, afin d'élargir notre conception de l'être humain.

Mesurer les ondes du cerveau

Au début de la pratique, nous expérimentons les effets calmants, relaxants et stabilisants de la méditation. Beaucoup de chercheurs modernes ont limité son but et son action à cela. Mais une pratique prolongée des techniques de méditation, les plus puissantes surtout, conduit bien au-delà de ces changements préliminaires. Après quelque temps, une véritable métamorphose psychophysologique intervient dans notre système nerveux notamment, et modifie son mode de fonctionnement.

Pour mesurer ces transformations, Bentov a utilisé un ballistocardiographe modifié. L'appareil enregistre les mouvements infimes du corps qui accompagnent le déplacement du sang dans le système circulatoire. (*2)

« Un sujet est assis sur une chaise, entre deux plaques métalliques placées à cinq ou dix centimètres du corps, l'une au-dessus de la tête et l'autre sous le siège. Elles sont toutes deux raccordées à un même circuit, et le moindre mouvement du sujet modifie le champ formé par ces deux plaques. Chaque signal est analysé et introduit dans un magnétophone à une piste. On enregistre ainsi le va et vient de la poitrine selon les phases respiratoires, et le mouvement du corps provoqué par le déplacement sanguin dans le circuit cœur - aorte. » (*3)

Bentov pense qu'au cours de la méditation, la moelle épinière est comparable à un ressort réagissant à la pulsation du sang dans le cœur et le système circulatoire. Le cœur propulse le sang dans l'aorte, cette grosse artère formant une crosse à son sommet, au niveau de la naissance du cou, et une fourche à sa base, dans le bas de l'abdomen. Chaque fois que le sang pénètre dans l'aorte, il se dirige d'abord vers la tête, ce qui provoque un léger soulèvement de la partie supérieure du corps. Le sang redescend ensuite jusqu'à la fourche de l'aorte, poussant doucement le corps vers le bas. C'est un mouvement infime, et le ballistocardiographe n'enregistre qu'un déplacement de trois à neuf microns environ, ce qui est vraiment négligeable.

Ces légères poussées vers le haut et vers le bas ont tendance à faire osciller tout le corps, le crâne et la colonne vertébrale. Le rythme naturel de ces oscillations est de sept cycles par seconde (7 Hertz). Bien sûr, nous n'avons ordinairement pas conscience de déplacements aussi minimes. Mais dans l'immobilité profonde d'une méditation, le moindre mouvement du corps ou

de la pensée, aussi subtil et léger soit-il, provoque des remous dans le système nerveux. L'introversion de la conscience amplifie ces perturbations qui font obstacle au progrès intérieur.

Les yogis ont constamment souligné l'importance d'une bonne préparation à la méditation. Le plus important est d'acquérir une colonne vertébrale forte et droite grâce aux asanas, et de développer progressivement l'immobilité du corps, du système nerveux et du mental par le pranayama. La théorie de Bentov affirme que cette tranquillité corporelle, respiratoire et mentale est à l'origine de la production d'ondes rythmiques dans la colonne vertébrale, le crâne et le fluide cérébro-spinal.

Quand les sujets atteignent un état de profonde méditation, l'appareil de Bentov enregistre une onde sinusoïdale presque parfaite, régulière et de grande amplitude, suivant approximativement un rythme de sept cycles par seconde. A l'opposé, le tracé de référence est irrégulier pendant les étapes de repos, avant et après la méditation. Dans la méditation intervient un phénomène qui ne se produit pratiquement jamais dans nos phases de veille, de rêve ou de sommeil. Nous entrons alors dans un état hypométabolique, notre rythme respiratoire se ralentit, et le besoin en oxygène des tissus diminue. Notons qu'il est également possible de produire une onde sinusoïdale sur le ballistocardiographe en retenant notre souffle, mais nous manquons rapidement d'oxygène et devons respirer en catastrophe pour compenser. En méditation, nous sommes équilibrés à tous les niveaux, ce qui évite de telles ruptures.

Les circuits oscillants

Pendant la méditation, le cerveau est influencé par l'oscillation verticale du corps, provoquée par les battements du cœur. Il flotte dans son enveloppe protectrice formée des os du crâne et d'un fluide, le liquide cérébro-spinal. Selon Bentov, ces mouvements minuscules vers le haut et vers le bas produisent des

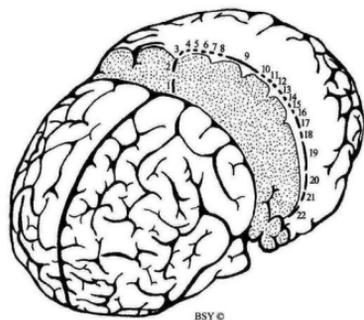
ondes plates, de nature acoustique ou peut-être électrique, qui résonnent dans le crâne. Il est en effet possible de convertir une stimulation mécanique en vibrations électriques.

Les ondes acoustiques plates se concentrent dans le troisième ventricule et les ventricules latéraux, petites cavités situées profondément dans le cerveau et remplies de liquide cérébro-spinal. Ces ondes plates créent et conduisent des ondes permanentes dans les ventricules. Lorsque le corps reste en méditation, la fréquence des ondes dans les ventricules cérébraux suit la pulsation du cœur et de l'aorte. Bentov pense que ces vibrations cérébrales sont à l'origine des sons que les yogis entendent en méditation. Cette pratique, appelée nada yoga, consiste à écouter et à suivre les sons intérieurs. Il est dit que cet aspect de la méditation annonce l'éveil de la kundalini.

Le circuit en boucle

Selon Bentov, les ondes permanentes dans les ventricules relèvent des domaines sonore et suprasonore. Elles agissent sur le cortex cérébral de façon mécanique, et elles déclenchent finalement un stimulus qui forme une boucle fermée autour de chaque hémisphère. Le ventricule latéral se trouve juste au-dessous du corpus callosum, la partie du cerveau reliant les deux hémisphères. Le sommet du ventricule latéral agit comme la peau tendue d'un tambour, oscillant rapidement de haut en bas. Ce mouvement produit des ondes mécaniques qui stimulent le cortex sensoriel situé au-dessus du corpus callosum.

Le schéma de la coupe transversale du cerveau permet de comprendre l'effet de cette activation (voir le croquis n° 3). Les ondes se propageraient de la zone un à la zone vingt-deux, puis reviendraient au départ, en formant une boucle. Sur le trajet du retour, ce courant stimulerait les centres du plaisir dans les différentes parties du cerveau qui entourent le ventricule latéral : le cingulate gyrus, l'hypothalamus latéral, la zone de l'hippocampe



Croquis N°3 : coupe transversale faisant apparaître le cortex sensoriel et indiquant la géographie des parties du corps sur le gyrus post-central. Il s'agit de l'homoncule sensoriel, l'être symbolique qui siège dans le cerveau, selon Penfield et Rasmussen dans le livre « The Human Cerebral Cortex », Mac Millan, New York 1950.

- | | | |
|-------------|-----------------|-------------------------------|
| 1. Orteils | 9. Main | 17. Globe oculaire, paupières |
| 2. Cheville | 10. Auriculaire | 18. Visage |
| 3. Genou | 11. Annulaire | 19. Lèvres |
| 4. Hanche | 12. Majeur | 20. Mâchoires |
| 5. Tronc | 13. Index | 21. Langue |
| 6. Epaule | 14. Pouce | 22. Larynx |
| 7. Coude | 15. Cou | |
| 8. Poignet | 16. Front | |

et de l'amygdale. Ces régions appartiennent toutes au système limbique, ce qui pourrait expliquer les expériences d'extase et de béatitude décrites par les méditants lors de l'éveil de la Shakti. Le courant sensoriel voyage autour du cortex environ sept fois par seconde.

Bentov prétend que la stimulation du corpus callosum va activer en retour le cortex sensoriel, provoquant ainsi la sensation d'un déplacement dans le corps. Le mouvement monte des pieds jusqu'à la tête et au-delà, en passant par la colonne vertébrale, et il redescend ensuite vers l'abdomen et le bassin. Cette expérience est souvent associée à l'éveil de la kundalini.

Le phénomène de déplacement à travers la colonne vertébrale et le corps a été mentionné dans de nombreux cas d'éveils de l'énergie ou Shakti, dans le système des nerfs et des nadis. Des témoignages venant de régions aussi dispersées que l'Inde, la Chine, l'Afrique et l'Amérique montrent que les symptômes sont souvent comparables, voire identiques. Un mouvement de montée d'énergie est ressenti, et ces perceptions doivent être guidées en une séquence progressive au niveau du cortex sensoriel. Nous pouvons aussi présumer qu'en nous asseyant en padmasana (posture du lotus) ou en siddhasana (posture parfaite), nous court-circuitons les sensations dans les jambes, ce qui donne l'impression subjective d'un déplacement commençant dans mooladhara ou à proximité.

En temps normal, les impulsions motrices et sensorielles voyagent sur une ligne droite, soit à l'intérieur du cerveau, soit à l'extérieur via le thalamus. En méditation au contraire, nous sommes introvertis et coupés des stimulations extérieures (pratyahara), ce qui favorise aussi le développement d'un circuit fermé.

Notons que les informations sensorielles parviennent au cortex via le thalamus, cette zone du cerveau située devant la glande pinéale. Nous associons cette région aux fonctions

supérieures d'ajna chakra, et il est établi que lors de la montée de la kundalini, ce centre doit être stimulé, du fait de sa connexion directe avec mooladhara.

Bentov pense que les expériences intérieures et les effets produits par l'éveil de la kundalini sont la conséquence de ce mouvement des ondes à travers le cortex. De notre point de vue, il ne s'agit pas de la manifestation réelle de la kundalini, qui est au-delà de toute sensation corporelle. Cela correspondrait plutôt à l'activation de prana-shakti, qui permet finalement d'éveiller la kundalini. Plusieurs années s'avèrent nécessaires pour développer progressivement le cerveau. Ce travail permet d'établir la circulation en boucle, de développer les différentes connexions, et de produire suffisamment d'énergie pour stimuler vraiment tous les circuits qui sont impliqués et requis.

Circuits psychiques

Selon Bentov, les courants circulaires dans le cerveau génèrent un champ magnétique pulsatif de l'ordre de 10-9 gauss dans chaque hémisphère. Dans le côté droit du cerveau, ce champ magnétique est dirigé de l'avant vers l'arrière, du nord vers le sud, alors que dans l'hémisphère gauche, il est orienté au sud et au nord. Il est possible d'établir une similitude entre ces champs et les deux nadis ida et pingala, à ce niveau de l'énergie physique. Bentov a le sentiment que l'interaction de ces ondes avec l'environnement pourrait être responsable des expériences psychiques, considérées habituellement comme le résultat d'une sadhana yogique profonde et systématique. Il déclare : « La tête joue le rôle d'une antenne irradiant un champ magnétique, qui interfère avec les champs électriques et magnétiques existant dans l'environnement. Cette antenne est à la fois émettrice et réceptrice, et s'accorde sur une fréquence précise parmi toutes celles qui résonnent dans le cerveau. Ainsi, les champs environ-

nants alimenteraient en retour le cerveau, en modulant cette fréquence de résonance. Le cerveau interpréterait cette modulation comme une information utilisable. » (*4)

Il est intéressant de remarquer qu'en méditation, la vibration magnétique et rythmique du cerveau suit la cadence de sept cycles par seconde. Elle est pratiquement identique à la pulsation magnétique de la terre. Le champ terrestre, en forme de beignet, a une puissance d'un demi-gauss et ses ondes de très basse fréquence, appelées résonance de Schumann, ont un rythme prédominant de sept cycles et demi par seconde. Un autre point remarquable est que la fréquence des pulsations cérébrales de sept cycles par seconde se situe entre les ondes alpha et thêta. Ce rythme représente la frontière entre la veille et le sommeil, un stade où la détente est maximum. Si nous arrivons à garder la conscience pendant la méditation, il s'établit alors dans le cerveau un état de créativité et d'intuition. C'est le moment où la réceptivité psychique est la plus élevée. Le Professeur Michaël Persinger, du Laboratoire de psychophysologie de la Laurentian University, émet l'hypothèse que les ondes de très basse fréquence véhiculent des données en rapport avec les phénomènes psychiques. (*5) Cela étaye la théorie de Bentov affirmant que la pulsation magnétique de notre cerveau, de sept cycles par seconde, entre en résonance avec l'environnement, pour transmettre ou recevoir des informations.

Les cinq circuits oscillants

Dans ce contexte, Bentov décrit les cinq systèmes oscillants qui sont raccordés les uns aux autres :

1. le système cœur - aorte engendre une oscillation dans la colonne vertébrale et la tête, de sept cycles par seconde, qui accélère :
2. le crâne et le cerveau de haut en bas et produit des ondes acoustiques plates (fréquence exprimée en Khz), qui créent :

3. des ondes permanentes à l'intérieur des ventricules du cerveau dans le domaine sonore et au-delà, qui stimulent :

4. un circuit en boucle dans le cortex sensoriel, de sept cycles par seconde, qui produit :

5. un champ magnétique de polarité opposée dont la pulsation est de sept cycles par seconde et qui interfère avec l'environnement, surtout les champs de très basse fréquence ayant une résonance d'environ sept cycles et demi par seconde.

Lorsque la méditation est maintenue un temps suffisamment long, ces mécanismes s'installent peu à peu et se stabilisent, si bien que tous les systèmes du cerveau finissent par s'harmoniser et entrent en résonance autour de la même fréquence. Nous pouvons supposer que ce processus finit par unifier tout le cerveau et débloque notre potentiel latent. Un saut « quantique » ouvre alors un nouveau domaine d'expérience, que les yogis attribuent à la libération explosive de la kundalini. Ils affirment que si nous sommes capables de rester assis pendant trois heures, complètement immobiles et conscients, nos énergies intérieures s'éveilleront, et nous entrerons en samadhi. La théorie de Bentov reprend cette même idée.

Ce chercheur fait apparaître un autre point intéressant. Il pense que les modifications au niveau du cerveau débutent très probablement dans l'hémisphère droit. De nombreuses pratiques de méditation développent en effet les aspects non verbaux, sensitifs, intuitifs, spatiaux du cerveau droit. Elles compensent ainsi les capacités de la logique, du raisonnement, du rationnel et de la pensée linéaire, liées au cerveau gauche. Ces dernières prédominent constamment dans notre vie quotidienne, qui se tourne vers l'extérieur, regorge de tensions et consomme de l'énergie. Bentov en arrive à cette conclusion, après avoir recueilli les témoignages de nombreux méditants, qui sentaient leurs expériences commencer dans la partie gauche du corps

contrôlée par le cerveau droit. (*6) Cela coïncide avec les travaux de D'Aquili postulant que l'expérience intérieure est subordonnée à l'activité de l'hémisphère droit. (*7)

L'embrassement de la kundalini

Une bûche posée sur une petite flamme peut se mettre soudain à flamber toute seule, même si le feu originel s'est éteint. Un seuil limite est atteint, et les réactions internes se produisent spontanément. Il est vraisemblable que les mêmes mécanismes interviennent dans le système nerveux, produisant une réaction en chaîne identique à la combustion du bois. Les scientifiques prennent ce modèle pour expliquer des phénomènes aussi diversifiés que la mémoire d'apprentissage du quotidien, l'épilepsie, les brusques changements d'humeur des maniacos-dépressifs, et la kundalini.

C.V. Goddard et ses associés de l'Université de Waterloo au Canada ont été les premiers, en 1969, à identifier ce processus d'embrassement. (*8) Ils ont stimulé le cerveau d'animaux par des impulsions électriques répétées, périodiques et de basse intensité. Ils ont alors observé qu'une activité cérébrale plus importante se développait, particulièrement dans le système limbique régissant les émotions. Ainsi, une stimulation quotidienne d'une demi-seconde au niveau de l'amygdale, élément du système limbique, ne produit tout d'abord aucun effet. Mais elle déclenche des convulsions au bout de deux ou trois semaines. Goddard a également constaté que l'embrassement peut engendrer des changements quasi permanents dans l'excitabilité du cerveau. Les animaux peuvent continuer à avoir des crises un an après la période initiale d'activation.

John Gaito, travaillant à l'Université de York, a vérifié qu'au bout d'un certain temps, les décharges électriques déclenchent les mêmes effets dans les régions adjacentes du cerveau. (*9) Aussi, le seuil est-il progressivement abaissé, pour que les

convulsions soient produites avec des intensités plus faibles. Nous devons comprendre qu'une stimulation électrique faible et continue ne provoque pas de « flambée », mais engendre plutôt une accoutumance et une tolérance. Pour être efficace, l'activation doit être intermittente, de préférence toutes les vingt-quatre heures. Robert Post a découvert que la cocaïne ou certains anesthésiques peuvent également entraîner cet embrasement, en stimulant le système limbique. (*10) Il s'aperçut que l'utilisation de ces drogues conduisait à des changements de comportement, une augmentation de l'agressivité par exemple.

Le modèle de l'embrasement ne s'applique pas seulement à l'épilepsie, dont on sait qu'elle est parfois liée à des flashes mystiques, ou à la psychose qui peut être considérée comme une activation prématurée de la kundalini dans l'un des chakras. Cette représentation explique aussi comment la méditation affecte notre cerveau et notre psyché. Selon Marilyn Ferguson : « Des analogies intéressantes existent entre les effets de l'embrasement et ceux de la méditation, notamment les phénomènes spectaculaires liés à la kundalini. La plupart des sujets n'ont évidemment pas une perception pathologique de leurs expériences, bien que celles-ci puissent quelque peu dérouter. Généralement, les effets surviennent après une longue histoire de méditation régulière, et dans un contexte exempt de menaces. Il ne s'agit pas d'une crise au sens classique, et les effets sur le système nerveux semblent positifs à long terme. » (*11)

Bernard Gluek, de l'Institut sur la vie d'Hartford, émet l'hypothèse que la méditation basée sur un mantra peut produire un effet de résonance sur le cerveau limbique. (*12) La répétition d'un mantra est la forme de méditation qui se rapproche le plus de l'embrasement. Cependant, les travaux de Bentov montrent que le même résultat est atteint par toute pratique qui impose de rester absolument immobile en position assise, et qui développe l'introspection.

Bentov pense que le circuit en boucle, créé dans le cortex sensoriel par une assise totalement fixe, stimule les centres du plaisir dans l'amygdale, la région du cerveau où l'embrasement est le plus susceptible de se produire. Après un certain laps de temps, des changements définitifs pourraient s'installer dans le système nerveux, d'une façon progressive mais constante. Tel est l'objectif de la méditation. Les Maîtres en yoga et les experts dans les sciences et les arts intérieurs disent tous que le facteur essentiel pour réussir est la persévérance et la régularité dans la pratique. Que nos expériences soient bonnes ou mauvaises ne porte pas à conséquence. Toutes ne sont que des étapes vers une perception supérieure, et font partie de la préparation à l'éveil de la kundalini.

Il faut souligner deux points importants à propos de l'embrasement : d'une part, il induit des changements relativement permanents ; d'autre part, il accroît l'activité dans le cerveau et intensifie les mouvements énergétiques. Cela concorde avec l'hypothèse que la méditation peut activer les nadis, pour mieux distribuer l'énergie aux différents centres et éveiller ainsi leurs fonctions supérieures. Les chakras atteignent alors l'octave supérieure de leur gamme d'activité, parce qu'ils sont alimentés par une meilleure source d'énergie.

La méditation et le cerveau

Dans l'étude de la kundalini, nous devons nous rappeler qu'il existe autant de méthodes d'éveil que de pratiquants, peut-être même plus. Les quatre systèmes principaux analysés par la recherche moderne sont le raja-yoga, le kriya-yoga, le zazen et la méditation transcendante. Ces disciplines incluent l'un ou plusieurs des points suivants : l'assise, la conscience du souffle et le mantra. Dans la méditation, les yogis distinguent habituellement deux catégories de pratiques, le type relaxation et le type

concentration. Cependant, quelle que soit la technique choisie, il faudra commencer par installer la détente, et laisser ensuite se dérouler les processus internes.

La plupart des travaux concernant les effets de la méditation sur le cerveau sont axés sur les ondes cérébrales. Celles-ci sont divisées en quatre groupes principaux pouvant se définir ainsi :

1. bêta : extraversion, concentration, orientation logique de la pensée, inquiétudes et tensions,
2. alpha : relaxation, somnolence,
3. thêta : rêve, créativité,
4. delta : sommeil profond.

Habituellement, la majorité des techniques de méditation induisent chez les pratiquants un état de relaxation, dans lequel les ondes alpha prédominent. Des percées occasionnelles d'ondes thêta, différentes de celles observées dans le sommeil, surviennent aussi chez les méditants plus avancés. (*13-15)

Ces observations sont la base qui justifie l'utilisation des techniques de méditation dans de nombreuses maladies psychosomatiques, comme l'hypertension ou l'anxiété. Ce résultat a probablement été obtenu, soit par l'emploi de techniques de détente, soit par la sélection de sujets novices pour la plupart. Il arrive parfois qu'un chercheur tombe sur des données de laboratoire, qui sembleraient prouver que la méditation n'est pas une méthode de relaxation. Dans ces situations, les méditants suivent d'abord le processus habituel de détente et descendent dans les ondes alpha et thêta. Mais à partir de là, quelque chose de surprenant se produit : des ondes bêta apparaissent de nouveau chez les pratiquants pourtant introvertis. Elles sont généralement de grande amplitude, rythmiques et synchronisées, contrairement à la faible amplitude que l'on trouve ordinairement dans les ondes cérébrales aléatoires et chaotiques de sujets normaux.

Une première constatation de ce type fut faite en 1955 par Das et Gastant qui étudiaient le kriya-yoga. (*16) Ce phénomène fut plus tard observé et confirmé par Banquet qui s'intéressait à la méditation transcendantale. Il découvrit qu'après le stade thêta, survenaient des ondes rythmiques bêta sur tout le cuir chevelu. « Le changement topographique le plus surprenant était la synchronisation des canaux antérieurs et postérieurs. » (*17) Le cerveau tout entier vibrait de façon rythmique et synchrone, selon un mode intégré. L'expérience subjective correspondante était une méditation profonde ou transcendance.

Banquet poursuit : « Nous devons par conséquent conclure qu'au cours de la méditation, les changements à l'électroencéphalogramme ne dépendent pas de l'interaction entre le sujet et le monde extérieur, mais sont produits par l'activité mentale spécifique liée à ces pratiques. L'amorce du circuit en boucle reliant le cortex avec le système de coordination thalamo-cortical et les générateurs subcorticaux, etc. pourrait expliquer ces différentes modifications. » (*18) Cette conclusion confirme la théorie de Bentov sur l'existence d'un circuit en boucle, responsable de l'expérience de la kundalini.

En étudiant la méditation transcendantale, Levine a confirmé les découvertes de Banquet sur l'harmonisation et la synchronisation des ondes cérébrales, entre les deux hémisphères du cerveau d'une part, et de l'avant vers l'arrière dans chacun d'eux d'autre part. (*19) Quant à Corby et ses associés, ils ont constaté que les pratiques tantriques de méditation stimulaient le système nerveux, plutôt qu'elles ne le détendaient. (*20)

L'épisode d'une soudaine activation du système nerveux autonome était décrit par le méditant comme l'approche d'un état yogique extatique d'une intense concentration. Les sujets de Corby sentaient des montées d'énergie, des frissons, des éclats de rire, des émotions changeantes et variées, des flashes sur leurs vies antérieures. Ils expérimentaient une intégration totale de

l'énergie, une impulsion pour s'unir à l'objet de contemplation, une forte sensation de fusion, et une compréhension de l'expérience et de sa signification. (*21) Les personnes observées par Corby méditaient en moyenne plus de trois heures par jour, et elles pratiquaient des techniques plus avancées que celles habituellement étudiées en laboratoire.

La kundalini en laboratoire

Il est très difficile, voire impossible, d'enregistrer en laboratoire l'expérimentation réelle de la kundalini. D'une part, des pratiquants aussi avancés ne parlent généralement pas de leurs expériences, et le cadre et l'ambiance d'un laboratoire ne se prêtent guère à ce genre d'observations. D'autre part, l'ensemble des machines peut créer des interférences et même exploser à cause de la puissance du phénomène. Pourtant, les résultats de la recherche abondent dans le sens de Bentov et de son modèle d'embrasement appliqué à la kundalini.

A chaque fois que les études sur la méditation ont relevé une activation du système nerveux, on a pu remarquer une harmonisation et une intégration du cerveau entier, avec des états de félicité et d'extase. La théorie yogique concorde avec les enregistrements effectués en laboratoire, concernant des expériences d'éveil et leurs conséquences physiologiques. Selon les yogis, l'éveil se produit dans mooladhara chakra et s'élève jusqu'à ajna. A ce stade, une action se produit sur les circuits conducteurs d'énergie, qui correspondent aux zones primitives et instinctives du complexe reptilien et du système limbique, situées près de la medulla oblongata. L'énergie se répand jusqu'au thalamus, stimulant en même temps toutes les régions du cortex, et générant ainsi un circuit en boucle qui éveille progressivement l'activité latente et inemployée des autres

parties cérébrales. Le cerveau tout entier commence alors à vibrer comme une entité unique, au fur et à mesure que l'énergie se déverse dans la zone centrale de contrôle d'ajna chakra.

En progressant dans la méditation, nous créons les bases d'un éventuel éveil de Shakti dans les nadis, les chakras et le cerveau. Une explosion se produit quand nous atteignons le seuil nécessaire à l'embrasement. Une fois que nous sommes parvenus à cet état concentré et homogène, les circuits neurologiques prennent le relais, et se stimulent eux-mêmes spontanément. L'énergie libérée active alors de nouveaux centres dans le cerveau, créant un état modifié de conscience et installant un autre niveau énergétique, d'une qualité supérieure. Le processus d'éveil de la Shakti a commencé.

A partir de ce stade, le phénomène d'ouverture se poursuit, tant que nous continuons notre pratique. En effet, une fois que l'embrasement s'est produit, ses conséquences sont relativement permanentes. Nous accroissons notre force et notre pureté, et pouvons ainsi allonger peu à peu la durée des expériences intérieures, jusqu'à ce que s'installe l'éveil complet et définitif de la kundalini.

Chapitre 47

Preuves interculturelles

La kundalini est un phénomène transcendantal situé en dehors du temps et de l'espace. Nous ne pouvons pas comprendre à quel point l'expérience de cet éveil est puissant. Mais il est possible d'en observer les effets dans nos vies, et son impact peut être perçu dans l'organisation et les orientations sociales ou culturelles. De nombreux chercheurs et yogis disent notamment que le réveil de la kundalini est à l'origine des expériences mystiques du Christ, de Bouddha, Krishna, Rama et d'autres grandes figures historiques, religieuses et spirituelles.

D'un côté, certaines recherches s'attachent à démontrer scientifiquement le phénomène lui-même, ses composants, ses ramifications et les faits qui en découlent, ainsi que sa faculté d'influencer les instruments de mesure. De l'autre, des chercheurs d'un genre différent examinent le point de vue social et anthropologique. La kundalini étant une manifestation universelle, toutes les cultures et toutes les époques portent son empreinte. John White affirme : « Bien que le mot kundalini soit issu de la terminologie yogique, la plupart des religions du monde entier, des voies spirituelles et des traditions occultes authentiques signalent un phénomène ressemblant à l'éveil de la kundalini. Cette expérience est considérée comme un processus de divinisation de l'être.

Le mot lui-même n'y apparaît pas forcément, mais le concept existe néanmoins sous un nom différent, désignant un moyen pour atteindre la dimension divine. » (*1)

Les états modifiés de conscience

La kundalini provoque un état modifié de conscience, c'est à dire qu'elle nous conduit dans des domaines d'expérience intérieure, situés bien au-delà de ceux qu'un homme moderne peut habituellement atteindre. Arnold M. Ludwig écrit : « Sous le mince vernis de la conscience humaine, s'étend un royaume inexploré d'activités mentales. Sa nature et sa fonction n'ont jamais fait l'objet d'une exploration systématique ni d'une conception adéquate. » (*2)

Ludwig et d'autres chercheurs travaillant sur ce sujet citent comme exemples d'états modifiés de conscience : la rêverie, le sommeil et les rêves, l'hypnose, la privation sensorielle, la psychose, les états hystériques de dissociation dans la personnalité, la perte d'identité, les aberrations mentales suite à l'usage de produits pharmaceutiques, l'insomnie, le jeûne, et la méditation. Un état modifié de conscience peut être provoqué par de multiples causes. Un lieu ou un événement quelconque est susceptible de déclencher un changement dans la conscience. Mais habituellement, il faut pour cela manœuvrer avec soi-même, ou bien utiliser un agent pour dépasser le seuil ordinaire du fonctionnement cérébral. Notre stade normal de conscience correspond à l'état que nous expérimentons pendant la majeure partie du temps de veille.

Nous sommes nombreux à estimer que la plupart des hommes vivent à un niveau de conscience très limité et figé. Ce stade dégénéré, rétrograde et malsain induit la peur du changement, la névrose et la maladie. Dans le domaine de nos expériences intérieures, nous ressemblons à des nains ou à une puce enfermée sous un verre. Après s'être longtemps cognée la

tête, celle-ci perd la faculté de sauter des centaines de fois sa propre hauteur. Même si l'on retire le verre, elle continue malgré tout à sautiller, avec une capacité très réduite par rapport à son potentiel naturel. Les yogis affirment que nous ressemblons à cette puce. Ombres pathétiques de nous-mêmes, nous restons très en dessous de nos possibilités. Nous sommes mentalement confinés dans des peurs diffuses et des illusions, des fantômes et des souvenirs. En fait, nous sommes beaucoup plus que nous le pensons.

L'éveil de la kundalini est l'apogée de l'évolution humaine. C'est l'ultime état modifié de conscience, le stade terminal et absolu à la portée de l'être humain, l'expérience qui lui permet de réaliser et de fusionner avec sa gloire originelle. Toutes les autres expériences lui sont subordonnées, elles ne sont que des marche-pieds sur le chemin, alimentant le répertoire de nos petites vies humaines. Un yogi ou un swami authentique maîtrise toutes les sphères de la conscience, il peut à volonté atteindre et quitter les différents états, en accord avec son degré d'habileté et sa compétence. Selon leurs propres capacités, de nombreuses cultures ont proposé des voies et des outils permettant d'atteindre ces différents royaumes de la conscience.

D'après Erica Bourguignon, anthropologue à l'université de l'Ohio, quatre-vingt-dix pour cent des sociétés humaines pratiquent un type institutionnalisé de rituel, afin d'atteindre des états modifiés de conscience. (*3) Ainsi en est-il de la recherche solitaire d'une vision, chez les guerriers Sioux, et des expériences de vols provoquées par le pouvoir des hallucinogènes, chez les chamans d'Amérique du Sud. L'oracle des rêves chez les Senois de Malaisie, les danses tribales des Samos de Nouvelle Guinée, les rondes des soufis derviches tourneurs sont du même ordre, pour ne citer que les exemples les plus connus.

En Occident, l'alcool et les drogues sont utilisés à cette fin, ainsi que les rassemblements pour le renouveau de la foi. Les

concerts rocks et les discothèques servent aussi à engourdir l'esprit et la raison, en installant des tranes par le moyen d'une musique « méga décibels » et de la danse « tribale ». Sommes-nous si loin des sociétés primitives ? Erica Bourguignon constate avec étonnement : « Le caractère quasi universel de tels états doit signifier qu'ils ont pour les êtres humains une importance vitale ». Le besoin d'atteindre des niveaux de conscience plus élevés semble aussi fondamental que celui de manger ou de dormir.

D'une manière ou d'une autre, nous avons oublié nos immenses possibilités, en vivant à un degré ordinaire de conscience. Ce potentiel nous permet pourtant d'accéder aux expériences intérieures, à la félicité et à la connaissance, qui sont sans commune mesure avec notre existence actuelle, monotone et ennuyeuse. A un autre niveau relié à notre mémoire subconsciente, nous savons qu'il nous manque quelque chose, et cette certitude nous harcèle sans fin. Nous essayons parfois d'y échapper et de bénéficier d'un jour « férié », d'une journée consacrée au sacré. De cette insatisfaction résulte un besoin instinctif et irrépressible, un désir de s'accomplir soi-même, un dynamisme pour atteindre des expériences et des états supérieurs apportant plus de bonheur. Pourtant, nos tentatives échouent souvent, et nous ne trouvons pas un réel contentement intérieur. Le rituel de l'alcool est un exemple de démarche négative et autodestructrice pour parvenir à la joie authentique et à la félicité intérieure.

Il apparaît que nos méthodes ne sont pas bien adaptées à la recherche de la plénitude intérieure, du contentement et de la sécurité. Nous avons égaré les clefs, perdu la route vers le supérieur et le transcendantal. Nous avons été chassés du jardin d'Eden. C'est pourquoi tant de personnes se sont orientées vers le yoga, la méditation et les sciences transcendantales. Leur

objectif est de trouver les moyens et les techniques qui leur permettront d'élargir leur champ d'expérience, et d'acquérir une vision perspicace d'eux-mêmes et de la réalité.

La kundalini, phénomène universel

Des comptes rendus provenant du monde entier montrent qu'un phénomène psychophysique existe au-delà des barrières sociales, culturelles et religieuses, au-delà des frontières d'espace et de temps. Cette manifestation ressemble à ce que les yogis et les sages de l'Inde ont appelé kundalini.

En Afrique, au nord-ouest du Botswana, les « !Kungs » du désert de Kalahari dansent pendant des heures pour échauffer le « n - um » afin d'obtenir l'état de « !kia ». Ce stade de transcendance est à rapprocher des descriptions de nombreux textes yogiques sur la kundalini, qui décrivent les états de conscience supranormaux et la participation à l'éternité. Un membre de la tribu raconte : « Vous dansez, dansez, dansez, dansez. Puis le « n - um » se soulève dans votre ventre et votre dos, et vous commencez alors à trembler. C'est chaud. Vos yeux sont ouverts mais vous ne voyez rien, votre regard est fixe et se dirige droit devant vous. Mais quand vous entrez dans le « !kia » vous regardez aux alentours, parce que vous voyez tout. » (*4)

Judith Cooper écrit à propos des « !Kung » : « Dans l'une des parties les plus reculées du Continent Noir, le peuple « !Kung » du Kalahari garde une relation avec les dieux. Deux ou trois nuits par semaine, les hommes dansent autour du feu, aussi gracieux que des léopards, en suivant la musique monotone du chant des femmes. Bientôt l'ambiance devient solennelle et l'atmosphère nocturne se charge de présences invisibles. La sueur perle sur le corps des danseurs comme une pluie fine. Alors, le « n - um » ou force de guérison, commence à bouillir. Le moment de la transcendance est douloureux. Lorsque le feu intérieur s'élance de leur ventre et monte dans leur colonne

vertébrale, les danseurs frissonnent et tremblent, tombent à terre ou se rigidifient comme des pierres. Certains, beaux comme des dieux, vont et viennent dans le feu sans se brûler les pieds. A ce moment-là, ils perçoivent l'essence de toute chose et voient même à l'intérieur des autres, là où les esprits malins se nourrissent des foies malades ou contrecarrent la conception des fils. En appliquant leurs mains guérisseuses sur le malade, ils ordonnent au « n - um » de chasser les forces des ténèbres. » (*5)

La tradition taoïste chinoise nous explique qu'après s'être accumulé dans le bas-ventre, le prana ou « chi » - le principe vital - explose et circule dans les passages psychiques principaux. Cette explosion génère des mouvements involontaires et des sensations telles que la douleur, les démangeaisons, le froid et le chaud, la légèreté et la pesanteur, la dureté et la douceur, l'impression d'un mouvement interne, la perception de lumières et de sons intérieurs. Le corps peut devenir si brillant qu'il peut même éclairer une pièce sombre. Yin Shih Tsu raconte son expérience d'une chaleur qui montait de la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête, pour redescendre ensuite vers le visage et la gorge, jusqu'à l'estomac. (*6)

Les comptes rendus de ce type correspondent exactement aux expériences des yogis, qui décrivent la kundalini comme un courant de chaleur et de lumière se déplaçant le long de l'épine dorsale, ou comme une vague d'énergie semblable à celle du serpent prêt à l'attaque. Une description classique de la kundalini selon la tradition yogique nous vient de Swami Narayananda : « Une sensation de brûlure s'élève dans le dos et envahit le corps entier. La pénétration de la kundalini dans la sushumna provoque une douleur dorsale... On ressent une impression de reptation qui démarre dans les orteils et secoue parfois tout le corps. La progression ressemble à celle d'une fourmi remontant lentement le corps en direction de la tête. Cette ascension évoque le mouvement balancé d'un serpent ou le

sautillement d'un oiseau qui va de place en place. » (*7) Ce récit se rapproche beaucoup de celui des prétendus « primitifs » de la tribu des « !Kung » dans le désert du Kalahari en Afrique.

Sainte Thérèse d'Avila qui vivait dans l'Espagne médiévale, a décrit un type d'expérience que les yogis appellent l'éveil du nada, la manifestation de la conscience transcendante sous la forme du son. « Les bruits dans ma tête sont tellement forts que je commence à m'étonner de ce qui m'arrive... Mon crâne paraît envahi par des rivières en crue... Et une nuée de petits oiseaux semblent siffler, non pas dans les oreilles mais dans la partie supérieure du crâne, là où siège le degré le plus élevé de l'âme. J'ai longtemps soutenu l'hypothèse que l'esprit semble se déplacer vers le haut à très grande vitesse. » (*8)

Conclusion

Tous ces exemples représentent des expériences de kundalini d'un type classique, qui se sont produits dans des lieux et des moments différents de l'histoire. En effet, la kundalini ne dépend ni du temps ni de l'espace. Toutefois, rares sont les cultures qui ont contribué à la documentation sur ce sujet, avec la cohérence des sages de l'Inde. La civilisation indienne semble avoir fait preuve d'assez de maturité pour préserver, développer et vénérer les sciences yogiques. Une philosophie sublime est ainsi apparue, consignée dans de nombreux livres, dont quelques-uns sont arrivés jusqu'à nous, malgré les ravages du temps et de l'histoire. Ces ouvrages, testament d'une ancienne culture prestigieuse, ont inspiré beaucoup de grandes personnalités du monde entier. Citons la Bhagavad Gita, les textes yogiques comme le Yoga Vashistha et le Hatha Yoga Pradipika, ou encore les merveilleux textes des Upanishads et du Vedanta. Une « géographie » complexe de la conscience a ainsi émergé, ainsi que des cartes nous orientant vers la béatitude suprême, survenant dans les états modifiés de conscience et l'expérience méditative. Des

techniques et des méthodes innombrables, une multitude d'exposés et de traités de conduite apparurent et se propagèrent à travers les siècles. Nulle part ailleurs, l'expérience de la kundalini ne fut aussi abondamment et scientifiquement décrite dans toute sa beauté et sa variété.

Swami Vivekananda résume la question de la kundalini à un phénomène universel, lorsqu'il déclare : « Par le pouvoir d'une longue méditation intérieure, l'immense quantité d'énergie accumulée circule le long de la sushumna et enflamme les chakras. La réaction est alors mille fois plus intense que toute autre sensation. A chaque manifestation de la puissance surnaturelle ou sagesse, un mince courant de l'énergie de kundalini se fraye en même temps un chemin dans la sushumna. »

Nous voyons donc qu'il s'agit d'une seule et même expérience, dont l'impact sur la société et la culture environnante est colossal. L'expérience est unique, bien que les noms qui la qualifient soient multiples. Les yogis l'appellent l'éveil de la Shakti ou kundalini. Ils ont élaboré une science vaste et complexe, systématique et progressive, permettant d'éveiller le pouvoir de cette force latente. Cette énergie est capable de faire évoluer l'individu et la société à des niveaux élevés d'expérience et de réalisation, qui restent encore ignorés et insoupçonnés.

Chapitre 48

Analyse des chakras selon la physiologie psychique

Rencontre entre swamis de la BSY à Munger en 1980

Physiologie psychique

Swami Shankardevananda. Quelle est la dynamique psychique des chakras ?

Swami Vivekananda. D'un point de vue physiologique, certains aspects des chakras s'occupent du mental et de nos mouvements d'humeur, d'autres régissent les expériences de la sphère psychique et les derniers sont responsables du renouvellement de l'énergie dans le corps et le mental.

Le cerveau, qui est divisé en termes d'émotion et de cognition, peut aussi être appréhendé selon la perspective des différents chakras. Il me semble que du point de vue physiologique et anatomique, les centres psychiques représentent la somme totale des informations entrant et sortant de toutes les parties du corps. Vishuddhi, la région de la gorge, s'occupe de la perception et plus spécialement de la voix. De nombreux aspects psychiques de ce chakra sont en fait de nature télépathique, c'est-à-dire qu'ils traitent de la communication. Anahata, la poitrine, gère la capacité d'amour. Manipura, la région haute de l'abdomen, régit le dynamisme et l'affirmation de soi. Swadhisthana, la partie inférieure du ventre ou la région

pelvienne supérieure, s'intéresse aux aspects du plaisir. Selon Freud et les nombreux yogis qui l'ont précédé, mooladhara, la partie la plus basse, a trait au sentiment de sécurité, aux possessions et aux objets matériels.

Considérons manipura. Ce chakra dirige l'appétit et il est directement relié aux centres de la faim situés dans l'hypothalamus. Il entretient une relation étroite avec le chakra situé immédiatement en dessous, swadhisthana, qui est relatif au plaisir. Les centres de la faim et du plaisir sont adjacents dans la partie postérieure de l'hypothalamus. Leur proximité est telle que certaines des cellules s'entremêlent et qu'il est difficile de les distinguer avec précision. Il est intéressant de remarquer que les personnes ayant une tension ou une insatisfaction sexuelle ont des envies de sucreries, elles commencent à être affamées et à prendre du poids. Cela prouve la relation intime qui relie les deux chakras.

Il existe aussi des circuits énergétiques impliqués dans ces interconnexions. Ces énergies peuvent être dirigées vers le haut ou vers le bas. Si les instincts ou les désirs liés à tel ou tel domaine ne sont pas comblés, l'énergie va alors s'accumuler. C'est particulièrement évident avec la pulsion sexuelle, qui est surtout gérée par swadhisthana et dans une moindre mesure par mooladhara et manipura. Quand la vie sexuelle n'est pas satisfaisante, l'énergie de swadhisthana a tendance à être redirigée soit vers manipura, à travers un désir de puissance et de domination, soit vers mooladhara, dans l'attachement névrotique aux possessions.

L'énergie est intégrée dans le système des chakras et dans toutes les connexions avec l'hypothalamus et le système limbique, dont le rôle, entre autres choses, consiste à installer une continuité émotionnelle. Et bien sûr nous sommes incités à agir par la force de nos émotions. Par exemple, dans une compétition, la colère est attisée dans la région du plexus solaire, de

l'estomac et des organes connexes. Parmi eux, il y a les glandes surrénales dont la fonction évidente est de pousser les gens à se battre, que ce soit pour de la nourriture ou pour défendre un territoire. L'adrénaline augmente aussi le taux de sucre dans le sang grâce à la décomposition du glycogène dans le foie, de sorte que l'animal peut continuer à courir, même quand il a faim et manque de nourriture. Pour qu'il puisse gagner la bataille et obtenir de quoi manger, l'adrénaline va approxionner en sucre le système sanguin, si cela s'avère nécessaire.

D'après moi, la majeure partie de l'énergie physiologique inhérente aux circuits des chakras relève de cette catégorie. Je pense que ce n'est pas vraiment de l'énergie en soi mais plutôt des impulsions nerveuses. Par exemple, dans le cas de manipura chakra, les impulsions nerveuses sont engendrées par un problème dans le glucose sanguin, ce qui va stimuler l'estomac et les centres gérant l'appétit au niveau de l'hypothalamus, lesquels vont à leur tour mettre en action ces mécanismes.

Swami Shankardevananda. Vous ne croyez donc pas à une énergie spécifique et localisée, mais à un fonctionnement total du corps au sein de ce circuit. Et si un circuit est négligé ou au contraire trop actif, il devient dominant.

Swami Vivekananda. Oui. Il peut également prédominer parce que l'individu est ainsi constitué. Certaines personnes sont absolument représentatives de manipura chakra, beaucoup de dynamisme, plein d'ambitions et le droit d'y aller. Elles ne sont pas intéressées par le sexe, qui est la tendance de swadhisthana, et peuvent même ne pas avoir d'instinct de préservation lié à mooladhara. J'ai connu beaucoup d'hommes d'affaires et de juristes qui boursicotent seulement pour le plaisir du jeu, ce sont juste des gens très compétitifs. Tout le monde dit à leurs femmes : « Ca doit être bien d'être mariée à un type comme ça » et elles répondent : « Euh... » Leurs chakras swadhisthana et

anahata, le sexe et l'amour, ont une faible activité, ils sont donc des mauvais maris mais subviennent bien aux besoins de la famille, ce qui relève de manipura.

Swami Shankardevananda. dans une étude comparative entre les inadaptés sociaux et les gens qui ignorent la peur, il a été démontré qu'en réalité, très peu de différences existent entre ces deux catégories de gens. Ceux qui font des tests sur les avions à réaction ou les lance-missiles et ceux qui escaladent les montagnes sans corde de rappel ont fondamentalement le même caractère que les inadaptés sociaux.

Swami Vivekananda. Si le comportement d'un individu est accepté par la société, il devient un héros et s'il ne l'est pas, c'est un psychopathe. Cela me rappelle une vieille plaisanterie selon laquelle vous avez le droit de tuer quelqu'un si votre gouvernement vous le demande. C'est intéressant parce que ces hommes ont le même genre de dynamisme, ils sont stimulés par un chakra manipura hyperactif.

Mooladhara chakra est surtout concerné par le sentiment de sécurité. Swadhisthana correspond au plaisir. Manipura est relié à l'affirmation de soi, au courage et à la puissance personnelle. Anahata est relatif à l'amour. Vishuddhi gère la communication avec le monde. Ce chakra génère aussi la capacité de se sentir chez soi à peu près n'importe où ; ce sentiment, dû principalement à une certaine perception de l'environnement extérieur, représente un état de conscience inhérent à vishuddhi. Lorsque ce chakra est suffisamment développé, vous pouvez être assis sur un tas d'ordures et avoir l'impression que tout va parfaitement bien. Ajna chakra régit, quant à lui, l'intellect, l'intuition et les pouvoirs psychiques, les siddhis, comme la télépathie.

Parallèlement à ces qualités des différents chakras, un autre paramètre est important, c'est le degré de leur évolution. En chacun de nous, ces circuits possèdent un niveau d'énergie bien déterminé, de par notre constitution propre. Si par exemple

quelqu'un a beaucoup d'énergie dans swadhisthana, il sera attiré vers les plaisirs et aura sans doute un développement moindre de manipura et d'annahata.

Swami Shankardevananda. Ce serait donc principalement un phénomène hormonal qui dépendrait surtout du dynamisme de l'hypothalamus.

Swami Vivekananda. Oui, c'est juste. Je n'ai pas beaucoup réfléchi sur les causes qui régissent les facteurs de notre constitution. Chaque individu possède des énergies réparties différemment dans les circuits des chakras. Chacun d'entre nous frappe sur une corde particulière, la fréquence énergétique dans les chakras est différente. Nous avons des caractéristiques qui nous distinguent les uns des autres. Elles existent parce que la qualité provenant de chaque chakra s'exprime à des degrés d'évolution différents. L'astronaute a peut-être la même corde que l'inadapté social qui bat des vieilles femmes pour leur voler leur sac à main. Ils peuvent se ressembler quant à l'activation de leurs chakras mais il est vraisemblable que l'astronaute a un niveau d'évolution supérieur dans la plupart de ses chakras. Les deux paramètres importants qui définissent les qualités des chakras sont donc le pourcentage d'activité et le stade d'évolution. Ils déterminent le caractère de chaque personne.

Swami Shankardevananda. Vous avez dit qu'il y avait des chakras qui expriment de l'énergie et d'autres qui en prennent.

Swami Vivekananda. Non, j'ai dit que ces circuits avaient été identifiés sous une forme anatomique. Dans ce corps, il existe des zones entières qui non seulement peuvent déclencher une réaction spécifique dans le cerveau mais sont également activées par les centres cérébraux. Nous connaissons, par exemple, la présence des centres de la faim et du plaisir dans l'hypothalamus, et nous savons aussi que ceux-ci ont une relation directe avec les organes correspondants dans le corps. Lorsque l'appétit grandit, l'activité des neurones devient plus

importante dans ces circuits. Et si un facteur émotionnel entre en jeu, il est très probable que d'autres parties du système limbique vont aussi se mettre à produire de l'énergie. Vous allez courir ici et là pour trouver quelque chose à manger aussi vite que possible. Cela signifie que l'activité des neurones dans ces circuits a augmenté.

Les gens parlent souvent de la présence d'énergie dans ces circuits et ils sont certains que c'est bien d'énergie dont il s'agit. Ils prétendent que ces circuits sont stimulés parce que leur activation provoque des vibrations, des tremblements ou autre chose. Mais cette énergie est-elle semblable à de l'électricité passant dans un câble ou est-elle en fait seulement un message, comparable aux impulsions véhiculées par un fil téléphonique ? Quand une personne se met à trembler, cela peut vouloir dire simplement qu'un message a été transmis aux muscles et que ceux-ci exécutent tout ce travail de tremblement.

J'aurais tendance à préférer le point de vue physiologique qui parle d'une activité des neurones. Cela veut dire que les nerfs transmettent des impulsions et que les muscles créent les tremblements et l'énergie.

Swami Shankardevananda. Il y a cependant de l'énergie même dans l'activité des neurones.

Swami Vivekananda. Certes, mais l'énergie n'est qu'un sous-produit par rapport à l'activité des neurones. L'objectif premier du circuit est de transmettre une impulsion. Le message est transporté et il utilise l'énergie comme véhicule tout comme dans l'exemple du téléphone. Vous n'auriez pas l'idée de prendre un câble téléphonique pour alimenter une ampoule de 100 watts parce qu'à l'évidence, il ne pourrait pas fournir assez de puissance, les fils du téléphone fonctionnant avec environ 2 watts. Il ne s'agit pas ici de transmission d'énergie mais essentiellement de faire passer un message. L'énergie n'est qu'un aspect secondaire, elle provient d'une autre source.

Selon la nature des individus, certains de ces circuits sont beaucoup plus activés et stimulés que d'autres. Il existe des gens qui ont une tendance typiquement manipura. Ils mangent beaucoup, leur musculature est très développée et ils ne vivent qu'à travers ce chakra. D'autres ont le genre anahata, ils sont très paternels et aimants, ils ressentent intuitivement les sentiments d'autrui partout où ils vont. Il en est de même pour chacun des chakras.

Allez dans une réception où il y a plein de monde et où vous ne connaissez personne. Il vous sera facile de détecter les profils correspondants aux chakras. Un individu de nature sentimentale va se mettre à repérer dans l'assistance ceux qui sont gentils et ceux qui ne le sont pas. Il perçoit l'environnement de cette façon, il est typé anahata de façon prédominante. Celui qui est plus dans un trip intellectuel va écouter toutes les conversations ici et là, et il s'intégrera dans le groupe où le niveau des discussions est le plus élevé, s'il en trouve un. Il ne s'attardera pas auprès des gens qui parlent de football ou de choses de ce genre. C'est le type vishuddhi - ajna. Puis vous avez le profil manipura, celui qui va remarquer avant tout les personnes ayant une situation dominante et chercher leur compagnie. S'il n'existe aucun lieu de pouvoir évident, cette tendance apparaîtra généralement vers la fin de la nuit. Il ira par hasard dans un endroit et se dira : « C'est là ! » Il s'agit d'un fauteuil spécial ou d'une pièce particulière. Si vous ressentez un besoin de puissance, vous aurez envie de vous y asseoir.

En voyant la scène, quelqu'un de nature émotionnelle est sensible aux sentiments qui s'expriment aux alentours. Celui qui a une prédisposition liée à swadhsthana sera plutôt attiré par d'autres choses comme la nourriture, les rencontres sexuelles, etc. Chacun de nous a certaines préférences et d'après moi, elles sont dictées par le niveau d'énergie ou la stimulation de tel ou

tel circuit dominant. Il y a aussi des personnes équilibrées, douées en tout et adaptées à chaque situation. Elles appartiennent à la catégorie des yogis.

Je pense que de façon innée, une certaine activation et un rythme particulier existent au niveau de ces circuits spécifiques dans le corps. J'ai dans l'idée que nous traversons en même temps différents niveaux de conscience. Au cours d'un rêve, nous pouvons parfois vivre pleinement un événement qui se produira trois ou quatre mois plus tard. Cela signifie que le temps, au lieu de demeurer sur son axe horizontal, est appréhendé selon un axe vertical. Comment peut-on expliquer cela avec notre approche neurophysiologique ? Beaucoup d'expériences sont difficiles à traduire de façon scientifique. Mais d'après moi, cela ne veut pas dire que l'explication physiologique est nécessairement invalide.

Il est aujourd'hui possible de mesurer les manifestations physiques des différents centres et de certains chakras dissociés. Vous pouvez être amené à suivre une personne souffrant d'une crise de personnalité dont un des chakras est nettement dominant. Vous ferez alors des tests sur l'activation de ce centre prépondérant. D'après moi, la présence d'énergie autour du chakra n'est pas étonnante, le champ activé en dégage sûrement.

Swami Shankardevananda. En termes de circuits, certains chakras semblent avoir plus de capacités de réception, mooladhara et ajna surtout, alors que les autres paraissent plus tournés vers l'expression, comme swadhsthana et manipura.

Swami Vivekananda. Ce phénomène est probablement en relation avec les gyanendriyas et les karmendriyas, les nerfs sensoriels et moteurs.

Swami Shankardevananda. Tous les chakras doivent avoir un double objectif, ils ont en eux un côté réceptif et un côté actif. Par exemple, ajna semble réceptif à l'énergie psychique et intuitive, mais il est aussi capable d'émissions à un niveau télépa-

thique subtil. Vishuddhi permet d'exprimer et de communiquer cette intuition avec des mots et en même temps, il peut manifester la compassion ressentie dans anahata et certaines expériences perçues dans manipura et swadhsthana. Les chakras fonctionnent donc dans les deux sens et cela provient d'ida et de pingala.

Swami Vivekananda. Je pense que vishuddhi s'exprime seulement comme un agent des qualités engendrées par les autres chakras. Les centres psychiques ont en effet leur propre façon de manifester leur énergie. Si vous côtoyez une personne aimante, et notamment si vous en êtes proche, vous pouvez sentir l'amour qui se dégage d'elle. Anahata s'extériorise donc ainsi, mais je pense que ce chakra utilisera vishuddhi pour communiquer les mots correspondant à ce sentiment.

Swami Shankardevananda. Oui, l'énergie circule aussi dans les autres chakras. Donc, tous se verront affectés et modifiés par l'activation d'un centre psychique spécifique, et cela se produira en fonction de l'harmonique de ce chakra dominant et selon la façon dont celui-ci interagit. C'est ainsi, par exemple, que manipura et swadhsthana se teinteront d'amour si anahata est prépondérant. Tous les chakras se mettront au diapason d'anahata.

Swami Vivekananda. Je vois manipura comme un chakra expressif et s'il a de la force, il aura effectivement tendance à exprimer de l'amour à l'extérieur, mais vivre l'expérience de l'amour relève d'anahata.

Swami Shankardevananda. La connexion entre mooladhara et ajna est très nette. Il semble également qu'il existe une relation intime entre swadhsthana, vishuddhi, bindu et lalana, un chakra secondaire rattaché à vishuddhi. Il existe aussi une liaison entre manipura et anahata. Le lien profond entre les chakras est représenté dans la ménorah, le chandelier des Juifs qui porte sept bougies. Ce symbole exprime l'interaction des

chakras mais en fait, ces centres psychiques réagissent les uns sur les autres selon un schéma beaucoup plus compliqué. Nous pouvons considérer mooladhara et swadhsthana comme des chakras tamasiques ; manipura et anahata ont un caractère rajasiq ; vishuddhi et ajna sont réputés être sattviques. Ces paires fonctionnent ensemble. Par exemple, vishuddhi et ajna sont connectés sur un mode réceptif et expressif, l'un étant actif et l'autre réceptif.

Swami Vivekananda. Mais j'estime qu'il y a des caractéristiques rajasiques et tamasiques dans chacun des chakras. De plus, je les vois plutôt alignés sur un axe horizontal que sous la forme d'une échelle verticale. Je pense qu'ils possèdent en eux toutes les qualités, allant de l'aspect rajasiq jusqu'à la qualité sattvique.

Swami Shankardevananda. C'est également vrai. Mais beaucoup de gens donnent au mot tamasiq un sens moraliste.

Swami Vivekananda. Au cours de l'évolution, l'extase expérimentée par un yogi diffère-t-elle d'une quelconque façon de l'exaltation de l'orgasme ? Elle se situe sans doute à un niveau beaucoup plus élevé. L'amour égoïste éprouvé par une mère vis-à-vis de son enfant, qui exclut tous les autres, n'est-il pas un degré inférieur de l'amour transcendantal ?

Swami Shankardevananda. Dans son article sur la kundalini, Carl Jung affirme qu'après avoir franchi manipura, on laisse toutes les attaches terrestres derrière soi, c'est-à-dire l'individualité. D'après lui, le diaphragme, qui est localisé au niveau de ce centre, représente une séparation anatomique importante en matière de chakras. C'est dans anahata chakra, situé juste au-dessus du diaphragme, que l'on ressent la nécessité de quitter l'amour individuel pour aller vers l'amour universel.

Swami Vivekananda. Il est très probable que ces points de vue soient tous exacts. Une montagne va paraître différente selon la perspective que vous privilégiez. Mais si vous

l'observez depuis le dessus, vous verrez tout le monde regarder la même montagne. Le problème survient au moment où vous redescendez sur terre et en parlez aux gens. Il est très difficile de décrire ce que vous avez expérimenté quand vous avez vu la montagne dans son ensemble. C'est pourquoi il y a tant d'opinions, de philosophies et de religions.

Les chakras mooladhara et swadhsthana

Swami Shankardevananda. Pourriez-vous nous présenter les complexes nerveux associés aux chakras mooladhara et swadhsthana ?

Swami Vivekananda. Dans chacun de ces segments, on trouve des nerfs somatiques qui traitent les informations sensorielles et les influx moteurs volontaires. Il existe aussi des nerfs appartenant au système autonome, divisé en sympathique et parasympathique. Et habituellement, il y a également une glande endocrine correspondant à chaque segment, comme la glande pinéale, la pituitaire et la thyroïde. La seule exception est mooladhara ; à ce jour, la science médicale n'a pas encore trouvé de glande associée à ce centre. Bien sûr, cela ne signifie pas que l'on n'en découvrira pas une dans le futur.

Essayons de réfléchir sur les aspects psychophysiologiques de mooladhara. Ce chakra est localisé chez l'homme à la base du pénis et chez la femme, au col de l'utérus. Le rapport avec le sexe est donc très profond.

En répétant un mantra adapté à mooladhara chakra et en vous concentrant sur l'emplacement de ce centre, vous ressentirez une certaine vibration. Que fait le mantra ? Active-t-il un organe physiologique ou s'agit-il d'une stimulation de nature occulte ? Le mantra dynamise-t-il un organe physique ou bien génère-t-il une grande quantité d'énergie à un endroit particulier appelé chakra ? Je pense que la dernière réponse est la bonne.

Swami Shankardevananda. A mon avis, il peut y avoir une différence entre le point de résonance de mooladhara et l'endroit où il est expérimenté concrètement. Mais la localisation générale du chakra est de façon certaine dans le périnée. On le ressent nettement à cet endroit et si on perçoit une sensation plus haut, elle n'est pas relative à mooladhara mais à swadhsthana. Soit le mantra est incorrect soit la vibration stimule une zone qui a un degré plus élevé de réactivité et de réceptivité.

Swami Vivekananda. Y a-t-il un fondement physiologique à cela ? Il est tout à fait possible que la répétition d'un mantra stimule la moelle épinière. On peut certainement le ressentir dans la zone activée mais celle-ci est bien plus étendue, l'activation affectant toutes les fibres sortant du corps. Donc, peu importe le niveau où vous stimulez votre moelle épinière, peu importe le chakra que vous activez, vous allez recueillir en plus toutes les fibres partant du point appelé mooladhara chakra. Il existe des fibres dans swadhsthana, dont la provenance est mooladhara. Dans manipura, vous trouvez des fibres de mooladhara qui montent à swadhsthana et aussi à manipura, et ainsi de suite. Mooladhara chakra est donc toujours en action parce que ses fibres proviennent de la partie la plus basse.

Swami Shankardevananda. Pourrions-nous examiner l'énergie sexuelle de mooladhara et la possibilité d'une transmutation ?

Swami Vivekananda. L'énergie sexuelle fondamentale dont a parlé Gopi Krishna représente en fait la source sattvique ou subtile que l'on peut percevoir si la conscience est devenue très sensible. Elle est l'essence de l'expérience de la kundalini, la sublimation de l'énergie sexuelle, la force de vie fondamentale à l'origine de toute génération, régénération et reproduction. Gopi Krishna a identifié sa vision à du sperme se transformant en énergie et envahissant tout le corps. D'après moi, sa perception correspond à une vue clairvoyante de l'énergie qui est émise

par les fibres nerveuses élémentaires au niveau des organes en question. Il a traduit son impression en terme de sperme parce que c'est le point de vue conforme aux écritures. Je ne sais pas quel genre d'expérience les femmes sont censées faire, il n'a rien dit à ce sujet et à mon avis, les écritures n'y font pas référence.

Swami Nischalananda. La Hatha Yoga Pradipika et certains textes tantriques parlent bien des femmes, mais cet aspect des choses a été généralement négligé. Selon le yoga, l'énergie sexuelle est sublimée chez les hommes et chez les femmes, et elle subit une transmutation lors de la montée de la kundalini. Le point de départ ou facteur déclenchant est mooladhara. Pour certaines raisons, les bouddhistes font démarrer cette ascension de manipura et non de mooladhara. Comment se fait-il que le Bouddha illuminé ait complètement omis les deux chakras inférieurs? En fait, tout le concept du siège de la kundalini relève de l'expérience. A mon avis, le bouddha n'a pas vraiment situé le point de départ de la kundalini dans manipura, il voulait probablement dire que la véritable évolution spirituelle commence à ce niveau. Swami Satyananda a souvent dit que la kundalini se stabilise seulement au moment où l'on est arrivé à ce stade. Elle émerge dans mooladhara mais l'éveil s'établit définitivement à partir de manipura.

Ce désaccord apparent provient selon moi de la philosophie du Bouddha, qui était un gyani et avait peu de connaissances en matière de kundalini-yoga. D'un autre côté, le vajrayana, une branche tardive du bouddhisme, s'intéresse beaucoup à mooladhara. Mais revenons au rôle de ce chakra.

Swami Shankardevananda. mooladhara fonctionne selon deux modes fondamentaux, l'un où il y a un manque d'énergie et l'autre où l'énergie est activée. Ce chakra peut être malade ou en bonne santé, si l'on suit ce système. Quels sont les symptômes de ces différents états? C'est simple, vous êtes

malade ou bien portant, équilibré ou déséquilibré. En cas de déséquilibre, l'un des nadis, ida ou pingala, est trop ou pas assez actif. Vous avez alors des symptômes physiques et mentaux, la peur, l'insécurité et beaucoup d'autres états. D'après Freud, ceux qui refusent mooladhara sont constipés et amassent de l'argent. Effectivement, les avares sont aussi des gens constipés ! Ce syndrome peut être léger ou extrêmement grave. Dans sa forme la plus avancée, soit il vous mettra en morceaux soit il vous conduira à la conscience supérieure. Quelle est donc la qualité fondamentale traduisant le bon fonctionnement de mooladhara ?

Swami Vivekananda. Le renoncement.

Swami Shankardevananda. Il est possible de dire que le renoncement et le besoin de sécurité sont des données interchangeableables dans le système de mooladhara. Nous pouvons affirmer qu'au niveau de ce chakra, la clef réside dans la sécurité fondamentale. Le renoncement nécessite évidemment de se sentir en sécurité et si vous possédez ce sentiment en vous-même, vous n'avez plus besoin de vous rassurer avec des choses extérieures.

Swami Satyadharma. Quand l'éveil de mooladhara se produit, ces problèmes d'insécurité disparaissent.

Swami Vivekananda. C'est effectivement un état de conscience relatif à un chakra mooladhara éveillé. Si ce centre a peu d'énergie, on souffre généralement d'une insuffisance de vitalité, d'une insécurité émotionnelle et de peur par rapport à l'avenir. A mon avis, la mauvaise estime de soi provient également de là. Ce tableau correspond presque à celui de la dépression, bien qu'il n'y ait pas nécessairement une absence de joie, caractéristique d'un chakra swadhisthana dépourvu d'énergie. Quelqu'un ayant le centre mooladhara peu évolué mais très dynamique va éprouver beaucoup d'ambitions et amasser autant que possible. Même s'il est multimillionnaire, le besoin d'accu-

muler continuera à cause de l'impression permanente de danger. Le sentiment de sécurité correspond à un niveau de conscience et non à une réalité physique. Lorsque mooladhara évolue, on atteint cet état, qui est synonyme d'une indépendance totale par rapport aux conditions extérieures.

On peut constater que le renoncement existe à des degrés variés, non seulement entre les sannyasins et les personnes vivant dans la société, mais aussi à l'intérieur même de la communauté des sannyasins.

Swami Satyadharna. Des énergies stagnantes dans mooladhara entraînent-elles une stimulation ou une aggravation des chakras ? Quelle est la différence entre stagnation d'énergie et activation du chakra ?

Swami Vivekananda. Bon, j'ai juste constaté chez des gens un manque de puissance dans mooladhara, un niveau très bas d'énergie dans tout le circuit. Cela varie d'une personne à l'autre et également chez un même individu, selon les événements cosmiques, la position des planètes, la situation climatique et bien d'autres choses, dont les facteurs psychologiques comme les déceptions, les blessures émotionnelles et les menaces à notre propre sécurité. Des différences existent en chacun de nous. Certains sont très ancrés dans mooladhara, ils ne peuvent pas se passer de son aspect sexuel fondamental. Dans ce cas, ils sont aussi très intéressés par l'argent et les possessions. S'ils ont peu d'énergie, ils vont seulement en rêver et ne feront rien pour obtenir ce qu'ils désirent.

Je pense qu'un certain niveau d'énergie est nécessaire pour produire la motivation propre à chaque chakra : la pulsion fondamentale de « chasse » sexuelle liée à swadhisthana ; l'instinct de manipura qui nous pousse à élargir notre territoire et à assoier notre position ; le besoin protecteur d'arahata. Souvenez-vous que deux paramètres interviennent, le niveau d'énergie et le degré d'évolution du chakra.

Il semble que les pratiques de yoga équilibrent l'énergie inhérente à chaque centre et en même temps, elles permettent une évolution de leur qualité grâce à l'élimination des blocages ou samskaras. Et bien sûr, si vous avez la grâce du guru, vous êtes sur une voie express !

Swami Satyadharna. En conséquence, l'énergie stagnante agit-elle comme un blocage ou bien peut-elle être utilisée en vue d'activer le chakra ? Si quelqu'un a beaucoup d'énergie accumulée dans mooladhara par exemple, est-ce que cela provoque un blocage énergétique ou bien peut-on se servir de cette force pour stimuler et éveiller ce centre ?

Swami Vivekananda. On peut l'utiliser pour une activation si les blocages psychologiques sont éliminés.

Swami Shankardevananda. Il me semble qu'une différence existe entre un stockage d'énergie et un blocage. La capacité de retenir ou d'emmagasiner de l'énergie est un phénomène conscient, alors qu'une obstruction subconsciente ou inconsciente nous conduit au refoulement.

Swami Vivekananda. Et la répression d'un chakra doté d'une grande énergie peut produire toutes sortes de symptômes physiques comme des tensions musculaires, des dysfonctionnements des organes... ainsi que des problèmes émotionnels.

Swami Shankardevananda. Quels sont les effets psychologiques de l'éveil de mooladhara ?

Swami Vivekananda. Comme je l'ai dit précédemment, c'est le renoncement.

Swami Shankardevananda. Le sentiment de séparation, le début de la conscience individuelle, le constat que l'on est distinct de tout le reste.

Swami Nischalananda. L'aliénation primordiale ou quelque chose comme cela.

Swami Shankardevananda. Pensez-vous que l'énergie fondamentale de mooladhara soit l'anxiété, la peur ou est-ce plutôt l'insécurité ?

Swami Vivekananda. L'émotion de base ? Bon, cela dépend du degré d'énergie dans le circuit. S'il y en a peu, ce sera plutôt la dépression et le désespoir. Mais s'il y en a beaucoup, cela dépendra alors du degré d'évolution du chakra. S'il est peu évolué, la personne devra faire face à un sentiment intense d'insécurité, c'est-à-dire à de l'anxiété. S'il est très évolué, elle aura un sentiment de complète sécurité et d'unité. Chez la plupart des gens, mooladhara est généralement plus ou moins limité, et ces blocages peuvent se manifester sous la forme de crispations musculaires.

Ces tensions dans les muscles traduisent de façon concrète les blocages mentaux ou samskaras présents dans les circuits. Ce sont les samskaras qui empêchent le développement de la qualité de conscience propre au chakra. A mon avis, les problèmes psychiques sont à l'origine de cette insuffisance dans l'évolution du centre, et ils provoquent des spasmes musculaires et des dysfonctionnements des organes alimentés par cette partie du système nerveux autonome.

Swami Shankardevananda. Ces tensions psychiques et ces troubles de la personnalité proviennent aussi des événements divers survenant dans l'environnement.

Swami Vivekananda. Oui, c'est juste, nos conflits intérieurs inconscients se confrontent aux situations apparaissant dans notre vie. Par exemple, une personne ayant un très fort sentiment d'insécurité peut devenir complètement folle si on lui vole un objet de valeur. Comparez cette réaction à celle de quelqu'un qui ne souffre pas de ce genre de conflits et de peurs.

Quand l'émotion associée à mooladhara n'est pas exprimée, elle peut se traduire par des problèmes somatiques, comme des spasmes musculaires, des déséquilibres dans le système

autonome, de la tension artérielle, de la constipation et bien d'autres symptômes difficiles à cerner, peut-être une maladie fonctionnelle, urétrite, cystite, colite, rectite, dysménorrhée...

Psychoses

Swami Shankardevananda. D'après vous, l'origine de la psychose maniaco-dépressive est-elle relative à mooladhara, lorsque ce chakra est doté de beaucoup d'énergie mais peu évolué ?

Swami Vivekananda. Je pense que cette maladie relève plutôt d'ida et de pingala. Nous sommes là dans une autre dimension car une personne cyclothymique va connaître toutes les manifestations d'un chakra bien contrôlé mais doté d'un fort niveau d'énergie. Il va courir partout et jouer tout son argent, tenter d'en obtenir encore plus, s'essayer à toutes sortes d'exploits sexuels et se mettre à pousser les gens autour de lui. C'est l'aspect rajasique.

Swami Sambuddhananda. Diriez-vous que la schizophrénie et la paranoïa sont liées à un déséquilibre entre ida et pingala ?

Swami Vivekananda. Oui, certaines personnes sont bloquées dans ida, ce nadi est beaucoup trop actif. Il est intéressant de noter la réponse de la recherche scientifique en ce domaine : la paranoïa correspond à l'absorption des aspects négatifs provenant de l'environnement. C'est l'hémisphère droit du cerveau qui s'en charge, donc ida. La paranoïa se définit ainsi, cette maladie n'est rien de plus. Les gens ayant beaucoup investi dans ida ont un caractère paranoïde, et certains d'entre eux sont même très évolués. La facette ida semble contenir en elle une composante funeste. Même en l'abordant à un niveau

élevé de la conscience, elle paraît garder des traces de cette attraction négative. Donc, si vous voulez activer vos chakras, vous devez être sûr d'avoir équilibré ida et pingala.

Swami Shankardevananda. Mais les troubles maniacodépressifs, les psychoses et tous les autres problèmes mentaux se rattachent soit à mooladhara soit à ajna, dans la mesure où la fusion d'ida et de pingala s'opère seulement en ces deux points. Ces maladies semblent donc en rapport étroit avec les circuits de mooladhara et d'ajna. Si ida et pingala sont issus de mooladhara, quel est alors le processus engendrant la psychose ?

Swami Vivekananda. Pour moi, ida et pingala ne possèdent qu'une liaison avec l'activité des hémisphères cérébraux.

Swami Shankardevananda. Mais tout le corps est contrôlé par ces hémisphères et alimenté par leur énergie. Les artères et les veines, les nerfs sensoriels et moteurs, les hémisphères droit et gauche, ne sont que des reflets de la dialectique ida - pingala.

Swami Vivekananda. Je considère que ces deux nadis ont leur siège anatomique dans le cerveau, ils ne se croisent pas en descendant le long de la colonne vertébrale. Le croisement d'ida et de pingala représente un concept ou encore, il symbolise une expérience.

Swami Satyadhama. A mon sens, l'ouverture de mooladhara marque le début de la conscience psychique et c'est pourquoi les gens sont souvent perturbés au moment de cet éveil.

Swami Vivekananda. Oui, ils sont pris dans la conscience psychique, le domaine où l'on a des hallucinations, etc.

Swami Shankardevananda. Cette expérience est beaucoup plus puissante que tout ce qu'ils ont pu expérimenté auparavant.

Swami Vivekananda. De toute façon, nous passons par cet état deux fois par jour, même si nous ne faisons pas de pratique formelle de méditation avec les yeux fermés. Je pense que si vous maintenez la conscience au niveau psychique, et cela est

possible avec le yoga nidra, vous allez faire l'expérience du blocage des pensées, ce qui est considéré comme une pathologie. Dans cet état, une pensée conduit à une autre qui n'a aucun rapport et puis elle disparaît dans le lointain. C'est la pensée paradoxale où deux choses contradictoires coexistent, où il y a des hallucinations, des voix qui vous parlent, des visions et ainsi de suite.

Swami Shankardevananda. On peut donc présumer un blocage de pingala et une libre circulation d'ida. Tout ce matériau subconscient sort de mooladhara par ida.

Swami Vivekananda. Mais en même temps, il y a un retrait psychique.

Swami Shankardevananda. Oui, et quelles en sont les conséquences ?

Swami Vivekananda. Lors d'un retrait psychique, même si nous paraissions communiquer avec l'extérieur, nous sommes en fait toujours à l'intérieur, selon le point de vue psychique. La pensée paradoxale, les sentiments de suspicion, les voix, l'incapacité de rester concentré sur un sujet plus d'une seconde... tout cela provient de la sphère psychique intérieure.

Les maladies physiques

Swami Shankardevananda. Qu'en est-il des maladies physiques associées aux problèmes de mooladhara ? Nous avons déjà parlé de la constipation, ce qui provoque bien sûr d'autres difficultés, les hémorroïdes par exemple.

Swami Vivekananda. Beaucoup d'autres genres de constipation sont également en cause, celle de l'énergie, des émotions, des informations... Tous ces troubles sont inhérents à mooladhara, comme n'importe quel type d'accumulation.

Swami Gaurishankar. Et les maladies ?

Swami Vivekananda. Les statistiques concernant les affections de cette partie du corps tendraient aussi à établir un rapport avec les régions de manipura et d'anahata, l'hypertension, les problèmes cardiaques, les ulcères à l'estomac et d'autres pathologies de ce genre. Je suppose que tous les maux liés aux organes excréteurs et reproducteurs ont pour cause un mauvais fonctionnement de mooladhara.

Swami Shankardevananda. Le cancer ?

Swami Vivekananda. Oui, les cancers du rectum et de la vessie.

Swami Shankardevananda. Le sentiment d'impuissance qui l'accompagne également ?

Swami Vivekananda. Je ne sais pas si nous parlons là de toutes les formes de cancer ou seulement de cancers localisés. L'hypertension semble, par exemple, être une condition généralisée, et elle est surtout reliée aux circuits de manipura. Il est possible que le cancer relève aussi d'un mode généralisé en relation avec un des chakras, peut-être mooladhara.

Swami Paramananda. Jusqu'où peut-on pousser la relation entre les chakras et les organes, celui du cœur par exemple ? Si le mauvais fonctionnement du cœur affecte anahata chakra, synonyme d'amour, cela signifie-t-il que le résultat sera un manque d'amour chez la personne ? Et sur le plan physique, une maladie surgira-t-elle du chakra anahata et de l'organe du cœur ?

Swami Vivekananda. Oui, les deux sont possibles. Une personne n'ayant pas satisfait son besoin d'amour à l'extérieur ou ayant mal construit sa sphère émotionnelle pourra manifester les problèmes relatifs à anahata sous forme de trouble cardiaque, d'angine de poitrine, de palpitations...

Swami Paramananda. A votre avis, cela s'applique-t-il à tous les chakras ? Un malade qui a un organe défaillant souffre-t-il aussi d'une déficience dans la qualité du chakra lié à cette partie du corps ?

Swami Vivekananda. Oui, c'est vrai en général. Mais il existe aussi d'autres problèmes. Vous pouvez, par exemple, avoir une suractivité du chakra manipura, ce qui va stimuler le système nerveux sympathique et provoquer un resserrement des artères coronaires.

Il existe une interaction entre les différents chakras et la beauté d'un bon cours de yoga réside dans l'équilibre de leurs qualités respectives. L'équilibre est la clef. La thérapie par le yoga travaille sur toute la structure humaine, plutôt que d'essayer d'intervenir à un endroit unique, ce qui est spécifiquement le style de la médecine.

Swami Muktibodhananda. Comment les organes physiques sont-ils en rapport avec les chakras et l'évolution spirituelle ?

Swami Vivekananda. Imaginez qu'une femme soit amenée dans une salle d'opération pour y subir à tort une hystérectomie. L'utérus sera alors amputé avec toutes ses terminaisons nerveuses, l'atrophie va remonter le long des nerfs et éliminer les zones correspondantes du cerveau. C'est un exemple d'une défection dans un organe qui produit des changements dans les centres et les circuits concernés. Cette personne éprouvera-t-elle pour autant plus de difficulté à réaliser les aspects supérieurs de swadhisthana chakra ?

Swami Shankardevananda. Cela dépend de l'importance de l'ablation. Par exemple, si cette femme perd seulement l'utérus et pas les ovaires, toutes ses sécrétions hormonales demeurent intactes. De toute façon, après l'âge de quarante ans, la plupart des femmes ont une hystérectomie naturelle.

Swami Vivekananda. Oui. Mais dans ce cas, elles ne perdent pas leurs terminaisons nerveuses. Lorsque l'utérus est retiré, celles-ci sont devenues inutiles et elles s'atrophient. Ce fait affecte-t-il les chakras correspondants ?

Swami Nischalananda. Swami Satyananda dit qu'une vasectomie n'a pas de conséquence néfaste, parce qu'il s'agit

seulement du corps physique. Prenons swadhisthana par exemple. A mon avis, les femmes seront peu affectées par cette opération, voire pas du tout, lorsqu'elles suivent déjà la voie spirituelle et possèdent une certaine conscience psychique. Si elles n'ont jamais pratiqué le yoga auparavant, la destruction de cet organe va probablement entraver légèrement leur progrès car le support physique est important pour stimuler tel ou tel centre, dans les pratiques de hatha-yoga et de kriya-yoga notamment. Bien sûr, si vous suivez la voie du bhakti-yoga ou du gyanayoga, cela ne fait aucune différence.

Swami Shankardevananda. Quand on perd un ou deux centres sur le plan physique, cela ne va pas constituer une gêne car il en reste d'autres. Le potentiel demeurant dans le cerveau est énorme.

Swami Vivekananda. Pour résumer, nous fonctionnons aux niveaux physique, émotionnel, mental, psychique et spirituel. Les chakras embrassent tous ces domaines. Le but du Yoga et du Tantra est de stimuler les chakras à tous ces niveaux. Ce n'est qu'à cette condition que nous pouvons devenir des êtres humains sains.

Problèmes mentaux

Swami Sambuddhananda. D'après vous, quelle est l'origine de la dépression ?

Swami Vivekananda. Je situe la cause première de la dépression dans une trop faible activation du circuit lié à swadhisthana.

Swami Shankardevananda. Je pensais qu'elle était due à un manque de stimulation de mooladhara.

Swami Vivekananda. En fait, les qualités de ces deux chakras sont très proches.

Swami Shankardevananda. Quelle est donc la différence entre mooladhara et swadhisthana ?

Swami Vivekananda. On peut voir des divergences en examinant les formes variées d'anxiété rencontrées chez les patients. Sous le terme d'anxiété, la psychiatrie regroupe différentes sortes de maladies qui sont pourtant dissemblables du point de vue des syndromes et relèvent chacune d'un circuit de chakra différent. Quand mooladhara chakra a peu d'énergie, la personne n'a pas seulement de l'appréhension par rapport à l'avenir, elle souffre aussi d'un sentiment d'insécurité dans son vécu quotidien. Elle sent simplement que le monde n'est pas un lieu sûr et pense à tout moment aux dangers qui la menacent de toute part.

Il existe un autre type de dépression que j'ai rencontré chez une petite femme de quarante-cinq ans, du signe du Poisson. A l'âge de trente-cinq ans environ, son mari l'avait quittée et depuis lors, elle menait une vie très tranquille comme les Poissons ont tendance à le faire. Cependant, elle avait encore pas mal d'énergie au niveau du chakra swadhisthana, ce qui est assez habituel chez les gens de ce signe. Elle m'expliqua l'angoisse qu'elle ressentait et par empathie, je me mis à faire l'expérience de ses symptômes. C'était une sorte de vibration faisant frémir le bassin, un frissonnement de toute la région reliée à swadhisthana chakra, pas seulement les organes sexuels mais l'ensemble de la partie supérieure du bassin. C'était réellement une forme d'anxiété.

Je lui conseillai les techniques habituelles pour swadhisthana, comme shalabhasana... Elles lui réussirent beaucoup. Je ne connais pas vraiment la manière dont ces pratiques ont agi mais apparemment, elles désactivèrent ses émotions refoulées. Je pense qu'il s'agissait simplement d'une tension sexuelle,

ressentie dans la zone correspondante et perçue comme de l'anxiété. Cette femme en avait également très peur car elle ne savait pas de quoi elle souffrait.

Il y a un autre genre réputé de dépression, caractérisé par une sensation de trac et des palpitations, dont la cause est uniquement une activation du système nerveux sympathique. Le cas que j'ai pu observer concernait un chauffeur de taxi. Il avait eu un accident sans gravité avec son véhicule. Il attrapa une phobie et ne pouvait plus monter dans sa voiture sans ressentir d'appréhension. Il vivait à Aruba en Amérique du Sud et là, le prix des courses de taxi est si bas que les chauffeurs sont vraiment fauchés. Cet homme s'était arrêté de travailler depuis six semaines et il employait quelqu'un d'autre pour conduire son taxi, il perdait donc de l'argent. Chaque fois qu'il montait dans son véhicule, il sentait des crampes terribles dans l'estomac et il avait de l'hypertension. C'était quelqu'un de très dynamique, du signe du Bélier.

Alors, j'ai réfléchi à ce qu'il fallait faire. Je lui enseignai kunjal pour faire sortir toute cette énergie de manipura chakra. Il le pratiqua une fois à l'ashram et partit immédiatement retrouver son taxi. De toute évidence, ce type d'anxiété et de dépression s'explique par une hyperactivité de manipura.

Il existe une autre catégorie d'anxiété dont l'origine est un surcroît de pensées : « Si telle ou telle chose arrive, les conséquences seront terribles, et cela risque d'entraîner ceci ou cela et si c'est le cas, que va-t-il encore arriver ? ». Les gens ayant ce type de réaction ne font que penser, penser et encore penser, et les soucis finissent par provoquer en eux une peur qui ne fait pas nécessairement partie des symptômes. On peut traiter ce genre de problème par la pratique de bhamari pranayama. Par conséquent, on peut constater quatre variantes sous le diagnostic de l'anxiété. Il est possible qu'il y en ait d'autres, en relation avec des chakras différents, mais je ne les ai pas encore rencontrés.

Swami Nischalananda. Le bégaïement, les extinctions de voix et des troubles de ce genre, en rapport avec vishuddhi, peuvent sans doute être traités grâce à simhasana.

Swami Vivekananda. C'est vrai s'il s'agit d'un resserrement de la gorge. Mais cela semble davantage lié à un manque de confiance en soi plutôt qu'à un sentiment d'anxiété. Simhasana fait des merveilles !

Lorsque j'étais médecin généraliste, j'avais l'habitude de faire beaucoup de manipulations et d'ajustements de la colonne vertébrale. Après un certain temps, je me suis spécialisé dans les problèmes du rachis. A cette époque, j'ai rectifié beaucoup de dos, les patients arrivaient par centaines. J'ai traité de nombreuses personnes ayant des maux de tête ou des migraines, des lésions des premières cervicales, des raideurs de la nuque, avec tous les symptômes de sinusite chronique et les autres troubles associés aux tensions de la partie cervicale haute.

J'ai découvert que toutes les personnes ayant des problèmes aux vertèbres cervicales venaient me voir à la pleine lune. Ceux qui avaient des difficultés au niveau lombaire et sacré venaient à la nouvelle lune. Et tous les autres se répartissaient entre ces deux moments. C'est intéressant car ce phénomène est lié à l'activation des chakras. Avant même que le patient ne m'en parle, je pouvais localiser avec précision la partie du rachis où se situaient ses troubles. Pour cela, je me basais sur la phase de la lune. Cette relation devint évidente pour moi, surtout à la fin de la période où je faisais ces manipulations, parce que je prenais régulièrement en note les symptômes de mes patients.

Swami Shankardevananda. Cela signifie que nous avons besoin d'une série complète d'asanas pour travailler sur les différents segments de la colonne vertébrale.

Swami Vivekananda. Oui, et nous l'avons, par exemple surya namaskara. En Australie, nous avons utilisé la posture du verrouillage de la jambe pour mooladhara chakra, shalabhasana

et bhujangasana pour swadhsthana chakra. Ces asanas sont réputés agir sur manipura chakra, mais les gens ont le dos tellement raide qu'en fait, ils stimulent swadhsthana. Nous avons choisi paschimottanasana et dhanurasana pour manipura, supta vajrasana et matsyasana pour anahata, sarvangasana pour vishuddhi et enfin, sirshasana et ashwa sanchalanasana pour ajna. Halasana est aussi un bon activateur parce que la flexion se porte directement sur la région haute des cervicales. Toutefois, les gens souffrant de raideurs à cet endroit ne doivent faire aucune de ces pratiques de flexion du rachis supérieur. Les disques séparant ces vertèbres sont en effet très fins et les asanas en question peuvent s'avérer trop puissants.

Swami Nischalananda. Khandharasana est une bonne pratique pour cette région. Cette posture n'est pas trop forte car la majeure partie du poids du corps repose sur les pieds.

Swami Gaurishankar. Mais revenons à notre étude de la dépression.

Swami Vivekananda. Je pense qu'il existe de multiples aspects dans ce que nous appelons la dépression. L'appréhension face à l'avenir en est un des symptômes. A mon avis, ce problème est relatif à mooladhara chakra. Mais le manque de force dans swadhsthana explique les signes que l'on retrouve très souvent, l'abattement, l'absence de joie et la perte du sens de l'humour. La perte de l'appétit et une faible activité émotionnelle relèvent du chakra manipura lorsqu'il a peu d'énergie.

La dépression engendre un cercle vicieux. Il semble qu'il y ait un ralentissement de tout le mécanisme de la noradrénaline et de la dopamine, ce qui perturbe le système hormonal. La plupart des antidépresseurs agissent sur ces deux substances.

Swami Shankardevananda. J'aurais aussi tendance à imaginer que la dépression est provoquée par un faible niveau de testostérone et d'adrénaline, une activité sexuelle excessive, un trop plein de peurs et d'anxiété, etc.

Swami Vivekananda. Oui, c'est juste. J'ai aussi l'idée qu'à la nouvelle lune par exemple, les gens fonctionnent plutôt sur l'énergie des chakras inférieurs. Les autres chakras sont aussi actifs mais les centres inférieurs véhiculent beaucoup plus d'énergie. En réalité, même les personnes bien portantes éprouvent à cette période un sentiment de dépression pendant deux jours environ. Puis, la lune montante active les autres chakras et cet état disparaît.

Swami Nischalananda. Cette interaction est aussi confirmée par le fait qu'à la pleine lune, certaines personnes perdent la tête. Cela signifie que l'énergie monte et s'accumule dans ajna chakra, et affecte ainsi le mental.

Swami Vivekananda. Il paraît étrange que la profession médicale dénie l'influence de la pleine lune sur l'état mental des gens. Les hôpitaux psychiatriques ont effectué des statistiques très détaillées montrant que le taux des admissions reste le même à la pleine lune comme à la nouvelle lune. Mais j'ai une réponse à cela : les gens entrent à l'hôpital à la pleine lune pour certaines raisons et d'autres y viennent à la nouvelle lune pour des motifs différents. C'est un fait qui apparaît très clairement.

Swami Shankardevananda. Tout le personnel soignant des hôpitaux sait parfaitement bien que la pleine lune provoque des problèmes. Il y a davantage d'accidents de la route, on rencontre plus de gens déséquilibrés, on constate un nombre croissant de cas de folie...

Swami Muktibodhananda. Quelle est la différence entre la peur, l'anxiété et les phobies ?

Swami Vivekananda. La peur est une réponse normale à une situation dangereuse. Si un tigre entrait dans cette pièce, neuf personnes seront effrayées, c'est une réponse naturelle. Quant à l'anxiété, elle recouvre véritablement un éventail de symptômes qui se prolongent dans le temps et n'ont aucune cause extérieure. Les phobies sont des réponses immédiates, tout

comme la peur, mais dans des circonstances dépourvues de toute menace. Par exemple, aucun d'entre nous ne sera affecté par une souris apparaissant à cent mètres au fond du couloir. Mais si une personne a la phobie des souris, elle va se mettre à paniquer.

Swami Shankardevananda. Les phobies consistent en fait à déplacer une réaction par rapport à un objet déterminé sur une situation différente.

Swami Vivekananda. C'est le mécanisme de défense de l'ego dont Freud a souvent parlé. Il avait étudié l'angoisse, les complexes psychologiques et tout ce genre de problèmes. Mais dans mon exemple, l'homme qui avait le trac de monter dans son taxi avait bien eu un accident. Cet événement a peut-être réveillé un ancien samskara, et provoqué à la suite la peur panique d'utiliser son véhicule. Néanmoins, cette situation a pu être clarifiée très rapidement car elle n'était pas profondément enfouie. D'après moi, ce genre d'épreuves arrive à un moment crucial de la vie plutôt que chez des personnes ayant un terrain critique. Elles se développent à partir d'une angoisse minime et se transforment en anxiété grave, sur la base d'un cercle vicieux. Si vous cassez celui-ci à un endroit ou un autre, tout le processus se dissout facilement.

Swami Shankardevananda. Mais plus il se prolonge dans le temps, plus il est difficile à briser.

Swami Vivekananda. Chaque chakra a sa propre tâche à accomplir et si l'un d'entre eux est malade ou bloqué, un autre va prendre le relais. Alors, le travail se dénature parce qu'il est exécuté par un chakra inapproprié. C'est ce qui arrive en cas d'inhibition au niveau de swadhisthana. Manipura se met à assumer la fonction et toutes les relations sexuelles se transforment en une affaire de pouvoir et de compétition, elles sont complètement perverses.

Une déviation se produit aussi quand manipura chakra se charge du travail d'anahata. On voit cela chez les personnes « charitables ». Elles viennent à vous et vous obligent à accepter leur aide, presque sous la menace de la violence.

Swami Shankardevananda. Un autre exemple peut être trouvé chez ceux qui essaient de combler leur chakra anahata en ayant des relations sexuelles. Ils n'obtiennent évidemment pas satisfaction, ceci peut amener des problèmes dans le mariage et tout ce que nous avons dit sur un fonctionnement altéré des centres.

Swami Vivekananda. Le but du yoga est donc d'équilibrer le fonctionnement des chakras et en même temps d'éveiller les énergies associées. Après seulement, nous pouvons fonctionner comme des êtres humains joyeux et spontanés, sans dépression, sans psychose ou problème physique. Lorsque nous avons éveillé et équilibré tous les chakras, la vie prend alors tout son sens.

Appendices

Tableau 1

CHAKRA	NATURE	NBRE PETALES	COULEUR	LOCALISATION PHYSIQUE	KSHETRAM	LIAISON PHYSIOLOGIQUE	GLANDES ENDOCRINES	DHATU
Mooladhara	Le lotus racine	Quatre	Rouge sombre	Perinée Col de l'utérus	Perinée Col de l'utérus	Plexus sacro-coccygien	Corps pitécal	Os
Swadhisthana	Sa propre demeure	Six	Rouge orangé	Coccyx	Os du pubis	Plexus pelvien	Testicules Ovaires	Graisse
Manipura	La cité des joyaux	Dix	Jaune	Derrrière le nombril	Nombril	Plexus solaire	Glandes surrénales	Chair
Anahata	La source du son non frappé	Douze	Bleu	Derrrière le cœur	Milieu de la poitrine	Plexus cardiaque	Thymus	Sang
Vishuddhi	Le centre du nectar	Seize	Violet	Derrrière la gorge	Creux de la gorge	Plexus laryngé et pharyngé	Glande thyroïde	Peau
Ajna	Le centre de commande	Deux	Clair ou gris	Au centre de la tête	Entre les sourcils	Plexus caverneux	Glande pitécale	Moelle
Sahasrara	Le lotus aux mille pétales	Mille (infini)	Rouge ou multicolore	Au sommet de la tête	Sommet de la tête	Axe hypothalamus pituitaire	Glande pituitaire	Semence (essence de tout élément)

Tableau 2

CHAKRA	PRANA VAYU	KOSHA	TATTVA	YANTRA	TANMATRA	GYANENDRIYA	KARMENDRIYA
Mooladhara	Apana	Annamaya	Prithvi (terre)	Carré jaune	Odeur	Nez	Anus
Swadhishtana	Vyana	Pranamaya	Apas (eau)	Croissant de lune blanc ou argenté	Goût	Langue	Organes sexuels Reins Système urinaire
Manipura	Samana	Pranamaya	Agni (feu)	Triangle rouge inversé	Vue	Yeux	Pieds
Anahata	Prana	Manomaya	Vayu (air)	Etoile fumuse à six branches	Toucher	Peau	Mains
Vishuddhi	Udana	Vigyanamaya	Akasha (éther)	Cercle blanc	Ouïe	Oreilles	Cordes vocales
Ajna	Tous les cinq	Vigyanamaya	Manas (mental)	Cercle clair ou gris	Mental	Mental	Mental
Sahasrara	Au-delà	Anandamaya	Au-delà	Au-delà	Au-delà	Au-delà	Au-delà

Tableau 3

CHAKRA	BEEJA	LOKA	DEVI	DEVA	ANIMAL	YONI	LINGAM	GRANTHI
Mooladhara	Lam	Bhu	Savitri ou Dakini	Ganesha	Elephant (airavata)	Tripura	Swayambhu	Bratma
Swadhishtana	Vam	Bhuvah	Saraswati ou Raktini	Vishnu	Crocodile (makara)		Dhumra	
Manipura	Rem	Swaha	Lakshmi ou Iaktini	Rudra	Bœuf			
Anahata	Yam	Maha	Kali ou Kaktini	Isha	Antilope	Trikona	Bana	Vishnu
Vishuddhi	Ham	Janaha	Saktini	Sadashiva	Elephant blanc			
Ajna	Om	Tapaha	Haktini	Paramshiva		Trikona	Itarakhya	Rudra
Sahasrara		Sanyam	Shakti	Shiva				Jyotir

Tableau 4

CHAKRA	EXPERIENCE PSYCHIQUE	POUVOIRS
Mooladhara	Triangle rouge inversé avec un serpent levé	Complète connaissance de la kundalini et pouvoir de l'éveiller. Inspiration, contrôle du corps, du souffle et du mental. Faculté de créer toute odeur pour soi et pour les autres. Libération définitive de la maladie, bonne humeur et contentement.
Svadhishthana	Obscurité totale, inconscience	Absence de peur de l'eau. Connaissance intuitive. Compréhension des entités astrales. Capacité de percevoir la saveur de tout ce que l'on désire pour soi et pour les autres.
Manipura	Lotus jaune brillant	Acquisition de trésor caché. Absence de peur du feu. Connaissance de son propre corps. Libération de la maladie. Conduite de l'énergie vers sahasrara.
Anahata	Lotus bleu sur un lac de tranquillité ; flamme dorée dans une grotte sombre.	Contrôle du prana et capacité de guérir les autres. Amour cosmique. Parole inspirée, don pour la poésie ; les mots portent des fruits. Concentration intense et contrôle complet des sens.
Vishuddhi	Sensation de froid et gouttes de nectar	Immortalité. Connaissance totale des Vedas, du passé, du présent et du futur. Capacité de vivre sans manger. Pouvoir de lire les pensées des autres.
Ajna	Oeuf d'or et transe spontanée (umami)	Capacité d'entrer à volonté dans le corps d'un autre. Aptitude de l'omniscience et de la vision complète.
Sahasrara	Lingam lumineux entouré d'un lotus rouge brillant ou multicolore avec une infinité de pétales	Acquisition de tous les siddhis. Réalisation de l'unité avec Brahman (conscience suprême). Samadhi, éveil total, réalisation du Soi.

Glossaire

Advaita : non dualité ; concept de l'unité.

Agni : feu.

Ajapa japa : pratique de méditation où le mantra est répété en coordination avec le mouvement du souffle.

Ajna chakra : centre psychique de commande situé au milieu du cerveau.

Akasha : espace éthéré ; chidakasha, espace intérieur à l'avant du front ; hridayakasha, espace du cœur ; mahakasha, éther de l'espace extérieur.

Amaroli : pratique du yoga tantrique qui utilise l'urine de façon interne ou externe, comme facteur de santé physique et mentale.

Amrit : nectar psychique sécrété dans bindu, dont les gouttes tombent depuis lalana chakra vers vishuddhi chakra, provoquant la sensation d'une ivresse bienheureuse.

Amygdale : petite partie de matière grise située dans le lobe temporal, faisant partie du système limbique.

Anahata chakra : centre psychique lié à la région du cœur.

Anandamaya kosha : corps transcendantal ; inconscient individuel et collectif.

Annamaya kosha : corps ou niveau d'existence physique ; aspect conscient.

Aorte : la plus grosse artère du corps ; distribue le sang oxygéné depuis le cœur à travers tout l'organisme.

Apana : énergie vitale d'élimination située dans la partie basse du corps, sous le nombril.

Asana : position stable et confortable du corps.

Ashram : communauté yogique où tous les résidents vivent et travaillent de la même façon, sous la direction d'un Guru.

Atman : le Soi pur, au-delà du corps et du mental.

Atma shakti : force spirituelle.

Aushadi : éveil de la puissance spirituelle par l'usage de préparations faites à base de plantes et d'herbes.

Avadhoota : celui dont l'ego est détruit ; ultime stade du sannyas où un sannyasin atteint la transcendance complète par rapport au corps.

Avatara : incarnation divine.

Avidya : ignorance.

Ballistocardiographe : appareil mesurant les petits mouvements du corps provoqués par le déplacement du sang à travers le système circulatoire.

Bandha : verrouillage psychomusculaire qui réoriente le flux d'énergie psychique dans le corps.

Beeja mantra : son-germe, mantra de base ou vibration qui a son origine dans la transe consciente.

Bhajan : chant dévotionnel.

Bhakta : personne suivant la voie du bhakti-yoga.

Bhakti-yoga : yoga de la dévotion.

Bhrumadhya : centre entre les sourcils, kshetram ou point de résonance d'ajna chakra.

Bindu : centre psychique situé au sommet de la tête, vers l'arrière ; ce point ou goutte est le substrat de tout l'univers, le siège de la création entière.

Brahma : esprit divin, dieu hindou créateur de l'univers.

Brahmacharya : contrôle et réorientation de l'énergie sexuelle au profit de l'éveil spirituel.

Brahma-granthi : noeud de la création ; noeud psychomusculaire situé dans le périnée qui doit être desserré pour que la kundalini pénètre et monte dans sushumna nadi ; symbolise le blocage constitué par les attachements matériels et sensuels.

Brahmamuhurta : période entre quatre et six heures du matin ; meilleur moment de la journée, d'influence sattvique, favorable à la sadhana yogique.

Brahman : la réalité absolue.

Brahma nadi : courant pranique le plus subtil à l'intérieur de sushumna nadi.

Brahmane : membre de la plus haute caste hindoue, la caste des prêtres.

Buddhi : intelligence supérieure liée à la sagesse véritable ; faculté d'évaluer les choses en fonction du progrès de la vie et de la conscience.

Canal central : passage creux situé à l'intérieur de la moelle épinière ; le canal de sushumna nadi dans le corps subtil.

Chakra : littéralement « roue ou tourbillon » ; centre psychique majeur du corps subtil, responsable de certaines fonctions physiologiques et psychiques spécifiques.

Chela : disciple.

Chitta : mental, niveaux conscient, subconscient et inconscient du cerveau.

Cingulate gyrus : circonvolution du cerveau qui fait partie du système limbique.

Col de l'utérus : ouverture circulaire à l'entrée de l'utérus, emplacement de mooladhara chakra chez la femme.

Conscience : médium de la conscience universelle et individuelle (consciousness).

Conscience : faculté de prise de conscience (awareness).

Corps astral : corps psychique, de nature plus subtile que le corps physique.

Corps causal : dimension qui est expérimentée dans le sommeil profond et dans certaines formes de samadhi.

Corpus callosum : fibres reliant les deux hémisphères du cerveau.

Cortex cérébral : matière grise à la surface du cerveau, chargée des fonctions mentales supérieures.

Déité : forme de divinité, être divin ayant des fonctions secondaires.

Devata : puissance divine.

Devi : déesse, manifestation de Shakti.

Dharana : concentration, processus mental continu et sans faille sur un objet ou une idée.

Dharma : devoir ; code de la vie harmonieuse ; sentier spirituel.

Dhatu : minéraux nécessaires aux fonctions physiques.

Dhumra lingam : lingam fumeux et obscurci, symbole de Shiva, tel qu'il est manifesté dans mooladhara chakra.

Dhyana : méditation, dans le sens d'une méditation intense pendant une période prolongée.

Disksha : initiation à la vie spirituelle donnée par un Guru.

Dopamine : élément chimique associé aux systèmes de stimulation du cerveau.

Durga : déesse hindoue ; personnification de Shakti chevauchant un tigre à qui on abandonne son ambition personnelle.

Dwaita : philosophie du dualisme dans laquelle l'être humain et Dieu sont considérés comme des entités séparés.

ECG : électrocardiogramme ; relevé du courant électrique produit par le cœur.

EEG : électroencéphalogramme ; relevé du courant électrique produit par les cellules nerveuses dans le cerveau.

EMG : électromyographie ; enregistrement des propriétés électriques des muscles.

Epiglote : volet de cartilage à l'arrière de la gorge, chargé des processus de déglutition et de respiration.

Fission nucléaire : processus permettant d'extraire l'énergie à partir de la matière grâce à la fission de l'atome.

Fluide cérébro-spinal : enveloppe fluide protégeant le cerveau et la moelle épinière.

Ganga : le Gange, fleuve de l'Inde, le plus long et le plus sacré.

Gauss : unité de mesure de l'intensité du champ magnétique.

Glande pinéale : petite glande endocrine en forme de pomme de pin située dans le mésencéphale, juste derrière le centre entre les sourcils ; contrepartie physique de ajna chakra.

Granthi : les trois noeuds psychiques le long de sushumna nadi, qui entravent la montée de la kundalini (brahma-granthi, vishnu-granthi et rudra-granthi).

Gunas : les trois qualités de la matière ou prakriti (tamas, rajas et sattva).

Guru : littéralement « celui qui dissipe les ténèbres », maître spirituel, enseignant.

Guru chakra : autre nom de ajna chakra, l'œil de l'intuition qui permet d'entendre les directives du Guru intérieur.

Gyana yoga : voie du yoga qui s'intéresse directement à la connaissance, à la conscience de soi.

Gyanendriyas : organes de la connaissance ou organes sensoriels, tels que les yeux, les oreilles, la peau...

Hatha-yoga : système de yoga qui traite spécialement des pratiques de purification corporelle.

Hippocampe : élévation sur la base du ventricule latéral, partie du système limbique.

Hiranyagarbha : œuf d'or, matrice de la conscience, siège de la conscience suprême ; situé au sommet de la tête et connu sous le nom de sahasrara chakra.

Hridayakasha : espace éthéré visualisé dans le cœur, espace cardiaque.

Hypométabolique (état) : état de métabolisme ralenti impliquant notamment une diminution des sécrétions et des capacités respiratoire et circulatoire.

Hypothalamus : partie du cerveau qui intègre la température, le sommeil, la consommation de nourriture, le développement des caractéristiques sexuelles et l'activité des glandes endocrines.

Ida : canal psychique majeur véhiculant manas shakti, l'énergie mentale, situé sur le côté gauche du corps psychique ; il correspond au « ha » du mot hatha-yoga.

Indriyas : organes sensoriels.

Ishta-devata : symbole personnel, forme ou vision de Dieu.

Itarakhya-lingam : symbole de Shiva dans ajna chakra.

Jalandhara bandha : verrouillage de la gorge qui comprime le prana dans le tronc et aide ainsi à contrôler l'énergie psychique.

Japa : répétition d'un mantra jusqu'à ce qu'il devienne la forme spontanée de la conscience.

Jivanmukta : âme libérée ; celui qui a atteint la réalisation de soi ou moksha.

Jivatma : âme individuelle.

Jyotir-lingam : symbole de Shiva dans sahasrara chakra ; lingam de pure lumière blanche, symbolisant la conscience astrale illuminée.

Kabbale : texte traitant du mysticisme ésotérique de la religion judaïque.

Kali : forme de Shakti qui provoque la peur et la terreur, et qui détruit l'ignorance chez ses adeptes.

Karma : actions, travail ; impressions subconscientes inhérentes qui poussent une personne à agir.

Karma-yoga : action accomplie sans égoïsme pour le bien des autres et pour l'accomplissement du dharma.

Karmendriyas : organes d'action, pieds, mains, cordes vocales, anus, organes sexuels.

Kevala kumbhaka : rétention spontanée de la respiration.

Khechari mudra : mudra du hatha-yoga et du Tantra dans lequel la langue se retourne dans le pharynx, pour stimuler l'écoulement d'amrit dans lalana chakra et activer vishuddhi chakra.

Kirtan : répétition de mantras sur une base musicale.

Koshas : enveloppes ou corps.

Kshetram : points de résonance des chakras situés sur le devant du corps.

Kumbhaka : rétention du souffle.

Kurma nadi : nadi de la tortue associé à vishuddhi chakra, dont le contrôle permet de vivre sans nourriture physique.

Lalana chakra : chakra mineur situé dans la partie arrière du pharynx, où l'amrit provenant de bindu est emmagasiné puis libéré vers vishuddhi.

Lingam : symbole du seigneur Shiva, aspect masculin de la création, représentant le corps astral.

Lobe frontal : partie antérieure du cerveau contenant la zone motrice.

Loka : monde, dimension, plan d'existence ou de conscience.

Madya : vin ; se réfère aussi à l'ivresse spirituelle provoquée par l'absorption du nectar d'immortalité, l'amrit.

Mahakala : le Grand Temps ou temps infini.

Mahatma : une grande âme.

Maithuna : littéralement « sacrifice » ; union sexuelle faite avec un but spirituel.

Mala : chapelet ressemblant à un rosaire utilisé dans les pratiques de méditation.

Manas : un des aspects du mental, faculté de comparer, de classer et de raisonner.

Manas shakti : force mentale.

Mandala : diagramme tantrique utilisé pour la méditation.

Manomaya kosha : dimension mentale, aspects conscient et subconscient.

Mantra : son ou ensemble de sons ayant une puissance physique, psychique et spirituelle, quand ils sont récités de la manière prescrite.

Marga : voie, chemin.

Matra : unité de mesure.

Maya : principe de l'illusion.

Moksha : libération du cycle des morts et des naissances.

Moola bandha : pratique yoguïque de stimulation de mooladhara chakra visant à éveiller la kundalini ; consiste à contracter le périnée chez les hommes et le col de l'utérus chez les femmes.

Mudra : attitude psychique souvent exprimée par un geste, un mouvement ou une posture physique, qui modifie le flux d'énergie psychique dans le corps.

Nada : son, spécialement son intérieur.

Nada-yoga : yoga du son subtil.

Nadis : canaux psychiques qui répartissent le prana dans le corps astral.

Neti : technique de nettoyage du hatha-yoga, dans laquelle on fait passer de l'eau chaude salée dans les conduits nasaux ; fait partie des shatkarmas.

Nirvana : illumination, samadhi ; harmonie entre la conscience individuelle et la conscience universelle.

Nivrutti marga : voie qui nous ramène à la source dont nous sommes issus.

Om : son qui sous-tend la création, base de tous les autres mantras.

Ojas : vitalité, énergie sexuelle sublimée.

Paranoïa : désordre mental chronique caractérisé par des fantasmes et des hallucinations.

Pashu : aspect instinctif ou animal dans la nature de l'Homme.

Pingala : canal psychique conduisant prana shakti, la force vitale, situé sur le côté droit du corps psychique ; correspond au « tha » du mot hatha-yoga.

Plexus cervical : plexus nerveux autonome situé dans le cou et associé à vishuddhi chakra.

Plexus coccygien : petit plexus nerveux situé à la base de la colonne vertébrale, derrière la cavité pelvienne, qui est associé à swadhisthana chakra.

Plexus sacré : plexus nerveux situé sur la paroi postérieure du pelvis, associé aux chakras swadhisthana et mooladhara ; chargé du fonctionnement des systèmes urinaire et de reproduction.

Plexus solaire : regroupement de nerfs situé dans la région abdominale ; manifestation physique de manipura chakra.

Prakriti : substance fondamentale, principe engendrant l'ensemble du monde manifesté, les phénomènes ; composé des trois gunas ou attributs (trigunas).

Prana : force vitale dans le corps, bioénergie en général ; énergie vitale qui opère dans la région du cœur et des poumons ; équivalent psychique de la respiration physique.

Pranamaya kosha : dimension énergétique, aspect conscient.

Prana shakti : force pranique ou vitale.

Pranayama : pratique de yoga manipulant et dirigeant le flux du prana dans le corps subtil, grâce au contrôle du processus respiratoire.

Pranothana : impulsions qui montent par sushumna nadi aux centres supérieurs du cerveau, lorsqu'un chakra est activé de façon éphémère ; ces impulsions purifient la sushumna et préparent un éveil soutenu de la kundalini.

Pravritti marga : voie de l'expansion qui mène à une manifestation extérieure de plus en plus large et nous éloigne de notre origine.

Psi : phénomènes psychiques.

Psyché : aspect mental global de l'être humain.

Psychose : désordre mental majeur caractérisé par la perte de contact avec la réalité.

Psychose maniaco-dépressive : psychose caractérisée par de graves changements d'humeur.

Purusha : conscience, esprit ou Soi pur.

Raja-yoga : voie du yoga composée de huit branches, formulée par Patanjali ; commence par la stabilité mentale et s'achève par l'état supérieur du samadhi.

Raja guna : guna de la prakriti caractérisé par l'agitation, l'activité et l'ambition.

Rakshasa : démon, force négative ou autodestructrice.

Résonance de Schumann : résonance magnétique de la terre de 7 cycles par seconde.

Rishi : voyant ou sage ; celui qui prend directement conscience de la vérité.

Rolfing : intégration structurelle ; massage profond rééquilibrant les structures corporelles.

Rudra-granthi : ou shiva-granthi, noeud de Shiva ; noeud psychique situé dans ajna chakra, symbolisant l'attachement aux siddhis ou attributs mentaux supérieurs, qui doit être transcendé pour que l'éveil complet de la kundalini puisse se produire.

Sadhaka : personne étudiant les pratiques spirituelles.

Sadhana : pratique ou discipline spirituelle.

Sadhu : un homme saint.

Sahajoli : forme de vajroli mudra pratiquée par les femmes ; contraction du système urinaire et ovarien.

Sahasrara : lotus ou chakra à mille pétales se manifestant au sommet de la tête ; centre psychique supérieur, seuil entre les domaines psychique et spirituel qui contient tous les chakras.

Samadhi : mode de conscience au-delà de l'existence mortelle, état d'être omniscient et omniprésent ; apogée de la méditation, état d'union avec l'objet de la méditation et la conscience universelle.

Samana : énergie vitale opérant dans la région de l'ombilic.

Samkhya : ancienne philosophie scientifique de l'Inde qui classe tout ce qui est connu sans référence à une puissance extérieure (Dieu).

Samskara : impression mentale venant du passé, archétype.

Sandhya : culte rituel accompli à l'aurore, à midi et le soir.

Sangha : fréquentations, connaissances, assemblée.

Sankalpa : résolution spirituelle.

Sannyas : renonciation totale, dévouement parfait.

Satsang : entretien spirituel, conseils d'un être illuminé ou Guru.

Sattva : un des trois gunas de prakriti, état pur et équilibré du mental ou de la nature.

Saundarya Lahari : prière tantrique de Adi Shankaracharya.

Schizophrénie : grave perturbation mentale et émotionnelle ; caractérisée par des hallucinations et une dissociation entre sensations, pensées et actions.

Shabda : son ou mot, principe de la création matérielle.

Shakti : puissance, énergie ; aspect féminin de la création ; force exprimée à travers tous les phénomènes manifestés.

Shambhavi mudra : mudra dont le nom est tiré de Shambhu (Shiva) ; concentration des yeux sur bhrumadhya.

Shankhprakashana : méthode de nettoyage de tout le conduit digestif.

Shanti : paix.

Shastras : écritures.

Shatkarmas : les six techniques de nettoyage ou de purification du hatha-yoga.

Shiva : renonçant et yogi originel résidant sur les hauteurs de l'Himalaya en méditation. ; dieu hindou, destructeur de l'univers.

Shivaïsme : philosophie du culte de Shiva, sans doute la foi la plus ancienne au monde.

Shivalingam : pierre de forme ovale, symbole de Shiva ; conscience ou corps astral.

Shoonya, shoonyata : état de vide ou de néant absolu, vacuité mentale.

Shuddhi : purification.

Siddha : adepte, yogi ; celui qui a le contrôle du mental, de la matière et de la nature.

Siddhi : perfection, l'un des huit pouvoirs occultes ; pouvoir psychique associé à l'éveil des fonctions d'un chakra.

Soma : amrit, plante utilisée par les rishis de l'Inde ancienne pour obtenir l'éveil spirituel et l'immortalité.

Sushumna nadi : canal psychique le plus important qui circule au centre de la moelle épinière.

Swadhishthana chakra : centre psychique correspondant au coccyx ou à la région du pubis.

Swami : littéralement « celui qui est le maître de son propre mental » ; disciple sannyasin initié au sannyas par un Guru, celui qui a renoncé aux expériences mondaines comme but de sa vie.

Swara-yoga : science du cycle respiratoire.

Swagambhu : créé par soi-même.

Système limbique : groupe de structures du cerveau associé à certains aspects de l'émotion et du comportement.

Système nerveux parasympathique : partie du système nerveux autonome (involontaire) chargée des processus de régénération et de détente du corps et du mental.

Système nerveux sympathique : partie du système nerveux autonome (involontaire) chargée d'entretenir l'activité physique des organes et la dépense d'énergie.

Système réticulaire actif : partie du tronc cérébral qui contrôle plus particulièrement le réveil après les phases de sommeil et le maintien d'un état alerte de la conscience pendant la veille.

Tamas : obscurité, inertie ; l'un des trois gunas de la prakriti, la nature primordiale.

Tanmatras : activité des sens (vue, ouïe, goût, toucher et odorat) ainsi que la perception intuitive par l'organe subtil du mental, considéré comme le sixième sens.

Tantra : science ancienne qui utilise des techniques spécifiques, afin d'élargir la conscience et de la libérer de ses limitations.

Tantra-shastra : écritures de la tradition tantrique consacrées aux techniques spirituelles, sous la forme d'un dialogue entre Shiva et Shakti ; ces textes exposent un code de vie incluant les rituels, le culte, la discipline, la méditation et l'obtention des pouvoirs.

Tapasya : pratique de l'austérité ; agit sur le corps pour en retirer les impuretés ; permet de venir à bout des faiblesses et des imperfections du corps, du mental et des sens.

Tattwa : qualité ou nature des éléments, par exemple le feu, l'eau, l'air, la terre et l'éther.

Thalamus : région du cerveau qui reçoit la plupart des stimuli sensoriels ; elle intègre la majeure partie des informations entrées et sorties ; c'est également le centre qui ressent la douleur, le toucher et la température.

Training autogène : psychothérapie travaillant en même temps sur le corps et le mental ; enseigne à manipuler les fonctions corporelles à l'aide du mental.

Trataka : technique de méditation ou de hatha-yoga consistant à regarder fixement un objet.

Trishul : trident, instrument à trois pointes tenu par le Seigneur Shiva et par de nombreux saints et renonçants ; les trois pointes symbolisent les trois principaux nadis.

Udana : énergie opérant au-dessus de la gorge.

Uddiyana bandha : littéralement « qui s'envole vers le haut » ; pratique yogique de manipulation du prana qui utilise les muscles et les organes abdominaux.

Vairagya : non-attachement ; état de calme et de tranquillité au milieu des événements tumultueux du monde.

Vajra nadi : nadi qui relie l'expression de l'énergie sexuelle avec le cerveau ; contrôle la circulation d'ojas, la plus haute forme d'énergie dans le corps humain, concentrée dans le sperme.

Vajroli mudra : contraction du vajra nadi.

Vasana : désirs qui représentent la force véhiculée derrière chaque pensée et chaque action dans la vie.

Vayu : air.

Vedanta : philosophie ultime des Vedas.

Vedas : textes religieux des Aryens, les plus vieux que l'on connaisse, écrits il y a plus de 5000 ans.

Ventricules : cavités du cerveau où se forme le fluide cérébro-spinal.

Vigyanamaya kosha : dimension intuitive ou astrale ; aspects subconscient et inconscient.

Vishnu : dieu hindou qui préserve l'univers.

Vishuddhi chakra : centre psychique situé dans la région de la gorge.

Vritti : modification survenant dans la conscience, comparable aux ondes circulaires générées quand on laisse tomber une pierre dans une eau calme.

Vyana : énergie vitale imprégnant tout le corps.

Yantra : dessin symbolique utilisé pour la concentration et la méditation ; forme visuelle d'un mantra.

Yoga : union ; méthodes et pratiques conduisant à l'union de la conscience humaine individuelle au principe divin ou à la conscience cosmique.

Yoga-nidra : sommeil psychique ; pratique de yoga dans laquelle on peut dépasser le stade mondain de la conscience corporelle.

Yoga sutras : texte écrit par Patanjali décrivant la voie du raja yoga en huit branches, voie systématique de la méditation qui culmine dans l'expérience du samadhi.

Références

Chapitre 40 - La Kundalini est une réalité non une fiction

- *1 : Ostrander et Schroeder, « P.S.I. - Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain ». Abacus, London, 1977, pages 88-89.
- *2 : Idem, pages 88-89.
- *3 : Idem, page 398.
- *4 : Idem, page 237.
- *5 : Yaeger, « The Effect of Kundalini Yoga on Onion Root Cells Mitosis ». Unpublished paper, California State College, 1979. Quoted in « Kundalini, Evolution and Enlightenment », White, J.(Ed.), Anchor-Doubleday, New York, 1979, pages 266-267.

Chapitre 41 - Définition des nadis

- *1 : Jung, « Mysterium Coniunctionis ». Collected Works, Bollingen Series, Princeton University Press, 14 : XVI - XVII
- *2 : Deikman, « Bimodal Consciousness ». Archives of General Psychiatry, 25 : 481-9, Décembre 1971.

Chapitre 42 - Contrôler les nadis et le cerveau

- *1 : Kinsbourne, « Sad Hemisphere, Happy Hemisphere ». Psychology today, Mai 1981.
- *2 : Gardener, « How the Split Brain Gets a Joke ». Psychology Today, Février 1981.
- *3 : Black, « Brain Flash : The Physiology of Inspiration ». Science Digest, Août 1982.
- *4 : Ingber, « Brain Breathing ». Science Digest, Juin 1981.
- *5 : Kinsbourne, opuscule cité.

*6 : « Breathing Cycles Linked to Hemisphere Dominance ». Brain Mind Bulletin, 8 (3), 3 Janvier 1983.

* 7 : Idem.

Chapitre 43 - Preuves de l'existence des nadis

- *1 : Motoyama, « Chakra, Nadi of Yoga and Meridians, Points of Acupuncture ». Institut of Religious Psychology, Octobre 1972.
- *2 : Motoyama, « The Mechanism Through Which Paranormal Phenomena Take Place ». Religion and Parapsychology, Février 1975.
- *3 : Motoyama, « Do Meridians Exist, and What are They Like ». Research for Religion and Parapsychology, I (I), Février 1975.
- *4 : Motoyama, « A Psychophysiological Study of Yoga ». Institut for Religion Psychology, Juin 1976.
- *5 : Motoyama, « An Electrophysiological Study of Prana (ki) ». Research for Religion and Parapsychology, 4 (I), Novembre 1978.
- *6 : Motoyama, « Yoga and Oriental Medicine ». Research for Religion and Parapsychology, 5 (I), Mars 1979.
- *7 : Motoyama, « Electrophysiological and Preliminary Biochemical Studies of Skin Properties in Relation to the Acupuncture Meridian ». Research for Religion and Parapsychology, 6 (2), Juin 1980.
- *8 : Motoyama, « A Biophysical Elucidation of the Meridian and Ki-Energy ». Research for Religion and Parapsychology, 7 (I), Août 1981.
- *9 : Motoyama, « The Meridian Exercises ». Research for Religion and Parapsychology, 8 (I), Octobre 1982.
- *10 : Riga, « Neuro-Reflex Syndrome of Unilateral Nasal Obstruction ». Revue d'Oto-Neuro-Ophthalmologic, 29 (6), I-II, 1957.

Chapitre 44 - Neurophysiologie des chakras

*1 : Mac Lean, « A Triune Concept of the Brain and Behavior ». Toronto Press, Toronto, 1973.

*2 : Loye, « Foresight Saga ». Omni, Septembre 1982.

Chapitre 45 - Preuves de l'existence des chakras

*1 : Motoyama, « A Psychophysiological Study of Yoga. » Institut for Religious Psychology, Tokyo, Juin 1976.

*2 : Motoyama, « The Mechanism Through Which Paranormal Phenomena Take Place. » Institut for Religion and Parapsychology, Tokio, Février 1975.

*3 : Motoyama, « An Electrophysiological Study of Prana (ki) ». Research for Religion and Parapsychology, 4 (1), 1978.

*4 : Motoyama, « Théories of the Chakras : Bridge to Higher Consciousness ». Quest. Illinois, 1981, pages 271-279.

*5 : Idem. - page 275.

*6 : Idem. - page 279.

*7 : « Electronic Evidence of Auras, Chakras in UCLA Study ». Brain Mind Bulletin, 3 (9), 20 Mars 1978.

*8 : « Vision Training Provides Window to Brain Changes ». Brain Mind Bulletin, 7 (13), 25 Octobre 1982.

*9 : Idem.

Chapitre 46 - La gachette cosmique

*1 : Bentov, « Stalking the Wild Pendulum ». Fontana, Great Britain, 1979, page 174.

*2 : Bentov, « Micromotion of the Body as a Factor in the Development of the Nervous System ». Appendix A in « Kundalini, Psychosis or Transcendence ? » by Lee Sannella, San Francisco, 1976, pages 71-92.

*3 et *4 : Idem, page 73.

*5 : Satyamurti, « Pranic Mind Field ». Yoga, 15 (6), 29 - 37, Juin, 1977.

*6 : Bentov, opuscule cité, page 180.

*7 : Black, « Brain Flash : The Physiology of Inspiration ». Science Digest, Août, 1982.

*8 : Post, « Kindling : A Useful Analogy for Brain Reactions ». Psychology Today, Août, 1980, page 92.

*9 : Gaito, Psychological Bulletin, 83 : 1097-1109.

*10 : Post, opuscule cité.

*11 : Ferguson, « Kindling and Kundalini Effects ». Brain Mind Bulletin, 2 (7), 21 Février 1977.

*12 : Idem.

*13 : Wallace et Benson, « The Physiology of Meditation ». Scient. Am. 226 (2) : 84 - 90, Février 1972.

*14 : Anand, Chhina et Singh, « Some Aspects of EEG Studies in Yoga ». EEG & Clinical Neurophysiology, 13, 452-456, 1961.

*15 : Kasamatsu et Hirai, « An EEG Study of the Zen Meditation ». Folia Psychiatry et Neurologica Japonica, 20 (4), 315-336, 1966.

*16 : Das et Gastant, « Variations de l'activité électrique du cerveau, du cœur et des muscles squelettiques au cours de la méditation et de l'extase yogique ». EEG & Clinical Neurophysiology, Sup. 6, 211-219, 1955.

*17 : Banquet, « Spectral Analysis of the EEG in Meditation ». EEG & Clinical Neurophysiology, 35 : 143-151, 1973.

*18 : Idem, page 150.

*19 : Levine, Herbert, Haynes et Strobel, « EEG Coherence During the T.M. Technique ». In Sci. Res. on the T.M. Program, Collected Papers, Vol. 1, (Ed) D.W. Orme-Johnson et J.T. Farrow, pages 187-207, Meru Press, West Germany.

*20 : Corby, Roth, Zarcone et Kopell, « Psychophysiological Correlates of the Practice of Tantric Yoga Meditation ». Archives General Psychiatry, 35, 571-577, May 1978.

*21 : Corby, « Reply to Dr. Elson ». Archives General Psychiatry, 36, 606, 1979.

Chapitre 47 - Preuves interculturelles

*1 : White, (Ed), « Kundalini Evolution and Enlightenment ». Archer, New York, 1979, page 17.

*2 : Ludwig, « Altered States of Consciousness ». In Altered States of Consciousness, pages 11-22, Tart C.T. (Ed), Doubleday Anchor, New York, 1972.

*3 : Hooper, « Mind Tripping ». Omni, Octobre 1982.

*4 : Katz, « Education for Transcendence : Lessons from the !Kung Zhu Jwasi ». J. Transpages Psychology, 2, Novembre 1973.

*5 : Hooper, opuscule cité.

*6 : Luk, « The Secret of Chinese Meditation ». Samuel Weiser Inc., New York, 1972.

*7 : Narayananda Swami, « The Primal Power in Man ». Prasad et Co, Rishikesh, India, 1960.

*8 : Interior Castle, (tr. & ed.) par E. Allison Peers, Doubleday and Co, New York, 1961, pages 77-78.

Index des pratiques

	Pages
A	
Agnisar kriya, l'activation du feu digestif	272
Agochari mudra (nasikagra drishti)	263
Ajapa japa, méditation	283
Ajna chakra, pratiques	249
Amrit pan, boire le nectar	356
Anahata, localiser le chakra et le kshetram	281
Anahata, pratiques	279
Anahata, purification	281
Anuloma viloma pranayama, le souffle qui va et vient	251
Ashwini mudra, le geste du cheval	266
B	
Bhadrasana, la position gracieuse	245
Bhramari pranayama, le bourdonnement de l'abeille	282
Beeja mantra sanchalana, conduire le son germe	318
Bindu visarga, pratiques	294
C	
Chakra anusandhana, la découverte des chakras	332
Chakra bheda, percer les chakras	357
Chakra, méditation	304
Chakra, méditation sur la gamme musicale	308
Chakra, yoga nidra	311
Chaturtha pranayama, le quatrième pranayama	310

D	
Dessiner les chakras	321
Dhyana, la méditation	363

J	
Jalandhara bandha, le verrouillage de la gorge	288

K	
Khechari mudra, le verrouillage de la langue	289
Kriya yoga, pratiques	330

L	
Linga sanchalana, conduire le corps astral	362

M	
Maha bheda mudra, l'attitude du grand percement	342
Maha mudra, la grande attitude	338
Manduki mudra, l'attitude la grenouille	347
Manipura, localiser le chakra et le kshetram	270
Manipura chakra, pratiques	269
Manipura, purification	271
Méditation, entrer dans l'espace du cœur	284
Méditation musicale sur les chakras	308
Moola bandha, le verrouillage du périnée	262
Mooladhara chakra, localisation	260
Mooladhara chakra, pratiques	258
Moorchha pranayama, respiration de l'évanouissement	295

N	
Nada sanchalana, conduire la conscience du son	333
Nasikagra drishti, fixation du regard sur le bout du nez	263
Nauli, le massage abdominal	274
Naumukhi mudra, fermeture des neuf portes	349

P	
Padmasana, la posture du lotus	243
Pawan sanchalana, conduire la conscience du souffle	335
Perception des sons intérieurs subtils	298
Prana ahuti, l'absorption du prana divin	359
Prana shuddhi, la respiration purifiante	251

S	
Sahajoli mudra, l'attitude psychique spontanée	267
Shabda sanchalana, conduire la conscience du verbe	337
Shakti chalini, conduire la force de pensée	352
Shambhavi, le lotus de Parvati	354
Shambavi mudra avec le chant de Om	256
Shanmukhi mudra, fermeture des sept portes	299
Siddhasana, la posture parfaite pour les hommes	240
Siddha yoni asana, la posture parfaite pour les femmes	242
Sushumna darshan, visualisation interne des chakras	358
Swadhisthana chakra, localisation	266
Swadhisthana chakra, pratiques	265
Swadhisthana, localisation du kshetram	266
Swaroop darshan, la vision de votre soi	361

T	
Tadan kriya, battre la kundalini	348
Trataka, le regard fixé sur un point	253

U	
Uddiyana bandha, la contraction abdominale	273
Ujjayi pranayama, la respiration psychique	290
Union de prana et d'apana	277
Unmani mudra, l'attitude de l'absence de pensée	317
Utthanpadasana, la pose avec la jambe allongée	244
Utthan, la montée de la kundalini	360

V

Vajroli mudra, l'attitude du coup de tonnerre	267
Vajroli mudra, avec la conscience de bindu	297
Vipareeta karani asana, la posture inversée	291
Vipareeta karani mudra, l'attitude de l'inversion	331
Vishuddhi chakra, pratiques	287
Vishuddhi, localiser le chakra et le kshetram	290
Vishuddhi, purification	290

Résumé de la vie de Swami Satyananda Saraswati

Swami Satyananda Saraswati est né en 1923, dans une famille de paysans qui habitait à Almora (Uttaranchal). Ses ancêtres étaient des guerriers et dans sa lignée, son père et bon nombre de ses parents ont servi dans l'armée et la police.

Cependant, il devint vite évident que Sri Swamiji avait une inclination différente. Il commença en effet à vivre des expériences spirituelles à l'âge de six ans, sa conscience quitta son corps de façon spontanée et il se vit gisant immobile sur le sol. Beaucoup de saints et de sadhus vinrent le bénir et ils confirmèrent à ses parents que sa conscience était très évoluée. Ces expériences d'une conscience détachée du corps se reproduisirent, ce qui le poussa à approcher de nombreux saints vivant à cette époque, Ma Anandamayi par exemple. Sri Swamiji rencontra aussi un adepte tantrique bhairavi, Sukhman Giri, qui lui donna le shaktipat et lui conseilla de trouver un Guru pour stabiliser ses expériences spirituelles.

En 1943, alors qu'il avait vingt ans, il renonça à son foyer et partit à la recherche d'un maître. Cette quête le mena finalement à Rishikesh, auprès de Swami Sivananda Saraswati qui l'initia à l'ordre du sannyasa appelé Dashnam, le 12 septembre 1947 sur les bords du Gange, et lui donna le nom de Swami Satyananda Saraswati.

Sri Swamiji s'investit totalement au service de son Guru, au cours des toutes premières années de Rishikesh, à une époque où l'ashram en était encore à ses débuts. Même les équipements de base, comme les bâtiments ou les toilettes, faisaient défaut.

Les forêts qui entouraient l'ashram étaient infestées de serpents, de scorpions, de moustiques, de singes et parfois de tigres. Le travail était également important et difficile. Pour stocker de l'eau en vue de la construction des bâtiments de l'ashram, Sri Swamiji devait peiner comme un manœuvre, à porter des seaux remplis de l'eau du Gange et à creuser des canaux sur des kilomètres pour canaliser les torrents de haute montagne.

Rishikesh était alors une petite ville et il fallait ramener à pied toutes les courses de l'ashram, en marchant sur une longue distance. Il y avait en plus différentes obligations, dont la puja quotidienne à Vishwanath Mandir, pour laquelle Sri Swamiji allait chercher dans les épaisses forêts des feuilles de bael. Si quelqu'un tombait malade, il n'existait aucun traitement médical et personne pour assurer des soins. Tous les sannyasins devaient aller mendier leur nourriture (bhiksha) à l'extérieur car l'ashram ne disposait pas de cantine ou de cuisine.

De cette époque glorieuse où il vivait pour servir son Guru, Sri Swamiji dit qu'elle fut une période de complète communion et de soumission totale au guru-tattwa. Le simple fait d'entendre, de voir Swami Sivananda ou de lui parler était pour lui du yoga. Et bien des mots prononcés par son Guru se révéleront comme justes. Grâce à son dévouement et à son esprit de nishkama seva, Swami Satyananda obtint une compréhension éclairée des secrets de la vie spirituelle et devint une autorité dans le Yoga, le Tantra, le Vedanta, le Samkhya et la voie du kundalini-yoga. Swami Sivananda disait de lui : « Bien peu font preuve d'un tel vairagya à un si jeune âge. Swami Satyananda est plein de nachiketa vairagya. »

L'apprentissage de Sri Swamiji ne se fit pas à travers des livres ou par l'étude à l'ashram, bien qu'il ait été doté d'une vive intelligence et d'une mémoire photographique. Son Guru le décrivait d'ailleurs comme un génie universel. C'est en lui-même que sa connaissance se déploya, aussi bien à travers son infatigable seva que par sa foi inébranlable en Swami

Sivananda et son constant amour pour lui. Celui-ci lui dit : « Travail dur et tu seras purifié. Tu n'as pas besoin de chercher la lumière, elle se révélera depuis l'intérieur. »

En 1956, après avoir passé douze années au service de son Guru, Swami Satyananda partit vivre parivrājaka, la vie errante. Avant son départ, Swami Sivananda lui enseigna le kriya-yoga et lui donna pour mission de « répandre le yoga de porte en porte et de rivage en rivage ».

En tant que sannyasin itinérant, Swami Satyananda voyagea beaucoup, à pied, en voiture, en train et quelquefois à dos de chameau, à travers l'Inde, l'Afghanistan, la Birmanie, le Népal, le Tibet, Ceylan et l'ensemble du sous-continent asiatique. Au cours de ses séjours, il rencontra des gens de toutes les sphères de la société et commença à élaborer ses propres idées quant à la façon de répandre les techniques yogiques. La propagation du yoga devint son activité, bien que son éducation formelle et sa tradition spirituelle étaient plus tournées vers le Vedanta.

Sa mission lui apparut clairement en 1956, à travers la fondation de l'International Yoga Fellowship Movement, qui a pour but de créer une fraternité universelle du yoga. Comme cette mission lui fut révélée à Munger dans l'état du Bihar, c'est dans cette ville même qu'il établit la Bihar School of Yoga. En très peu de temps, ses enseignements se propagèrent dans le monde entier. De 1963 à 1983, Swami Satyananda mit le yoga à la disposition de tous, dans les différentes parties du monde, sans considération de caste, de croyance, de religion ou de nationalité. Il guida des millions de chercheurs sur chaque continent et établit des centres et des ashrams dans de nombreux pays.

Ses multiples voyages l'amènèrent en Australie, en Nouvelle-Zélande, au Japon, en Chine, aux Philippines, à Hong Kong, en Malaisie, en Thaïlande, à Singapour, aux Etats-Unis, en Angleterre, en Irlande, en France, en Italie, en Allemagne, en Suisse, au Danemark, en Suède, en Yougoslavie, en Pologne, en Hongrie, en Bulgarie, en Slovénie, en Russie, en

Tchécoslovaquie, en Grèce, en Arabie Saoudite, au Koweït, à Bahreïn, à Dubaï, en Irak, en Iran, au Pakistan, en Afghanistan, en Colombie, au Brésil, en Uruguay, au Chili, en Argentine, à Saint-Domingue, à Porto Rico, au Soudan, en Égypte, à Nairobi, au Ghana, à l'île Maurice, en Alaska et en Islande. On peut dire sans conteste que Sri Swamiji hissa la bannière du yoga dans tous les coins et recoins du monde.

En aucun endroit, il n'eut à affronter des oppositions, des critiques ou de la résistance. Sa façon de faire était unique. Il était très versé en matière de religion et d'écriture, et il savait incorporer leur sagesse avec une perspicacité très naturelle, ce qui attira vers lui les gens de toutes croyances. Son enseignement ne se limitait pas au yoga mais comprenait aussi la sagesse accumulée pendant des millénaires.

Partant du Tantra, mère de toutes les philosophies, et des vérités sublimes du Vedanta, Sri Swamiji mit en lumière la connaissance des Upanishads et des Puranas. Il éclaira aussi le message du bouddhisme, des Jaïns, des Sikhs, de Zoroastre, de l'Islam et du Christianisme, ainsi que les analyses scientifiques modernes sur la matière et la création. Il sut interpréter, exposer et expliquer les anciens systèmes du Yoga et du Tantra avec beaucoup de précision, de justesse et de systématisme. Et il révéla des pratiques qui étaient jusqu'alors inconnues.

On peut considérer Sri Swamiji comme un pionnier dans le domaine du yoga car sa présentation est faite d'une façon fraîche et nouvelle. Ajapa japa, antar mauna, les pawanmuktasanas, le kriya-yoga et le prana-vidya sont quelques-unes des pratiques qu'il exposa de manière très simple et parfaitement méthodique. Il devint ainsi possible à tout un chacun d'approfondir cette science inestimable, restée jusqu'alors inaccessible, afin de se développer sur les plans physique, mental, émotionnel et spirituel.

Le yoga-nidra est le fruit de l'interprétation donnée par Sri Swamiji du système tantrique de nyasa. Grâce à son profond

discernement sur cette connaissance, il réussit à exploiter le potentiel de cette pratique traditionnelle. Il en tira un outil accessible à tout le monde alors qu'à l'origine, elle était seulement une préparation aux cérémonies du culte. Le yoga-nidra n'est qu'un exemple de sa vision perspicace et aiguisée des anciens systèmes.

Le point de vue de Sri Swamiji était une source d'inspiration et d'élévation. Son message avait un caractère profond et pénétrant, bien que son langage et ses explications soient toujours simples et faciles à comprendre. Pendant cette période, il fut l'auteur de plus de quatre-vingts ouvrages sur le Yoga et le Tantra qui, de par leur authenticité, sont reconnus comme des références par les écoles et les universités du monde entier. Ces livres ont été traduits en italien, en allemand, en espagnol, en russe, en yougoslave, en chinois, en français, en grec, en iranien et dans la plupart des autres langues importantes de la planète.

Les gens adoptèrent ses idées et les chercheurs spirituels de toute croyance et de toute nationalité affluèrent vers lui. Il donna l'initiation au mantra et au sannyasa à des milliers de gens, semant en eux la graine de la vie divine. Il fit preuve d'un zèle incroyable et d'une énergie impressionnante pour propager la lumière du yoga. Et en l'espace de vingt ans seulement, Sri Swamiji accomplit la mission que lui avait confiée son Guru.

En 1983, la Bihar School of Yoga avait de solides fondations. Partout dans le monde, elle était reconnue comme un centre réputé et authentique pour apprendre le yoga et les sciences spirituelles. Qui plus est, le yoga avait quitté les grottes des ermites et des ascètes pour s'installer dans le courant de la société. Le yoga était demandé partout, que ce soit dans les hôpitaux, les prisons, les écoles, les collèges, les centres d'affaires, l'armée ou la marine, les stades de sport ou les hauts lieux de la mode. Les professionnels, juristes, ingénieurs,

docteurs, professeurs, magnats des affaires, se mettaient à intégrer le yoga dans leur vie. Le commun des mortels fit de même et le mot yoga est devenu très connu.

C'est au point culminant de son accomplissement, après avoir réalisé le souhait de son Guru, que Swami Satyananda renonça à toute son œuvre et nomma son successeur, Swami Niranjanananda pour continuer le travail. En 1988, Sri Swamiji renonça aux disciples, aux organisations et aux institutions, il quitta Munger pour ne jamais y revenir. Il entreprit en tant que mendiant un pèlerinage à travers les siddha teerthas de l'Inde, sans aucune possession personnelle, ni assistance des ashrams ou des organisations qu'il avait fondés.

A Trayambakeshwar (Maharashtra), devant le jyotir-lingam du Seigneur Mrityunjaya, son ishta-devata, il renonça à ses vêtements de sannyasin et vécut comme un avadhoota. Ce fut au cours de cette période que lui fut révélé son futur lieu de résidence et de sadhana. Il partit en 1989 pour le lieu de crémation de Sati, suivant ainsi l'ordre donné par son ishta-devata pendant le séjour qu'il fit près de la source de la rivière Godavari, près de Neel Parbat. Il décida de demeurer à cet endroit, appelé Rikhia, dans les environs de Baba Baidyanath Dham, à Déoghar (Jharkhand).

Depuis septembre 1989, Swami Satyananda réside à Rikhia, où il a entrepris des sadhanas longues et difficiles, telles que Panchagni et Ashtottarshat-laksh (108 lakh) mantra purascharana. Là, il suit le mode de vie d'un Paramahansa, ne travaillant pas seulement pour sa mission et ceux qui croient en lui mais ayant le souci de maintenir une vision universelle. Il n'est plus engagé dans aucune institution, ne donne plus de diksha ou d'upadesh et ne reçoit plus de dakshina. Il vit retiré et poursuit sa sadhana. En de rares occasions, il sort de sa retraite pour donner son darshan aux dévots qui aspirent toujours à l'entra-percevoir, ne serait-ce que quelques instants.



INTERNATIONAL YOGA FELLOWSHIP MOVEMENT (IYFM)

Ce mouvement humanitaire et philosophique a été fondé par Swami Satyananda à Rajnandgaon en 1956, afin de répandre la tradition yogique dans le monde entier. Il permet de transmettre les enseignements de Swami Satyananda grâce à ses centres affiliés, présents sur tous les continents. Swami Niranjanananda est le premier Paramacharya de l'International Yoga Fellowship Movement.

Cette institution dispense des conseils, un programme systématique de formation de yoga et des critères d'enseignement pour tous les professeurs de yoga, les centres et les ashrams rattachés. Pendant la Convention Mondiale de Yoga qui a eu lieu en 1993, une charte a vu le jour. Son but est de soutenir et d'unifier les efforts humanitaires de tous les sannyasins, disciples, professeurs de yoga, chercheurs spirituels et sympathisants. L'affiliation à cette charte du yoga donne à chacun la possibilité de devenir un messager de bonne volonté et de paix dans le monde, à travers un engagement actif dans divers projets importants liés au yoga.



BIHAR SCHOOL OF YOGA (BSY)

Cette institution humanitaire et éducative, fondée à Munger en 1963 par Swami Satyananda, sert à transmettre l'enseignement du yoga à un niveau international et elle est le point central d'un retour massif à l'ancienne science du yoga. Swami Niranjanananda en est maintenant le principal responsable. Sivanandashram, l'école d'origine, est destinée à la localité de Munger. Ganga Darshan, le nouvel établissement fondé en 1981, se trouve sur une colline au passé prestigieux, offrant une vue panoramique sur le Gange. Là sont dispensées toute l'année des sessions de sadhana, de kriya-yoga, de yoga thérapie et d'autres disciplines spécialisées, ainsi que des formations d'enseignants. Cette institution est aussi réputée pour son apprentissage au sannyasa et pour donner l'initiation aux femmes et aux étrangers.

La BSY envoie dans le monde entier des sannyasins et des professeurs qualifiés pour animer des congrès, des séminaires et des conférences sur le yoga. Elle est de plus dotée d'une bibliothèque et d'un centre destiné à la recherche scientifique.



SIVANANDA MATH (SM)

Cette institution humanitaire a été fondée par Swami Satyananda en 1964 à Munger, à la mémoire de son Guru, Swami Sivananda Saraswati. Le siège principal est maintenant situé à Rikhia, district de Deoghhar, Jharkhand. Swami Niranjanananda en est le principal responsable.

Son but est de contribuer au développement des secteurs faibles et défavorisés de la société, en particulier des communautés rurales. Ses activités incluent : l'octroi de bourses d'études, la distribution de nourriture, de vêtements et de bétail, le forage de puits, la construction de maisons pour les nécessiteux et l'assistance aux agriculteurs pour le labour et l'irrigation de leurs champs. Les bâtiments de Rikhia abritent aussi un système d'antenne par satellite pour que les villageois aient accès à une information générale.

Un dispensaire a également été créé, il procure des traitements médicaux, des conseils et une éducation, ainsi que des services vétérinaires. Toutes ces aides sont fournies gratuitement à chacun, sans distinction de castes ou de croyances.



YOGA RESEARCH FOUNDATION (YRF)

Cette institution scientifique, orientée vers la recherche, a été fondée par Swami Satyananda en 1984. Swami Niranjanananda en est le principal responsable.

Son objectif est d'évaluer l'effet des pratiques yogiques de façon précise et scientifique, et de présenter le yoga comme une discipline essentielle au développement de l'humanité. Actuellement, cette fondation travaille sur des projets relatifs à la recherche fondamentale et à la recherche clinique. Elle étudie aussi les effets du yoga sur l'amélioration des compétences dans des projets sociaux variés, tels que les enfants, les prisonniers, les soldats.

Ses projets d'avenir comprennent l'étude littéraire, scripturaire, médicale et scientifique d'autres aspects peu connus du yoga, afin de promouvoir la santé physique, le bien-être mental et le développement spirituel.



SRI PANCHDASHNAM PARAMAHAMSA ALAKH BARA (PPAB)

Le Sri Panchdashnam Paramahansa Alakh Bara est une organisation humanitaire et éducative à but non lucratif. Fondée par Swami Satyananda en 1990 à Rikhia, dans le district de Deoghhar, Jharkhand, cette institution maintient et transmet la tradition la plus élevée du sannyasa, à savoir vairagya (absence de passion), tyaga (renoncement) et tapasya (austérité). Elle propose le style de vie tapovan, adopté par les rishis et les munis de l'ère védique, et s'adresse uniquement aux sannayans, renonçants, ascètes, tapasvis et paramahamsas. L'Alakh Bara ne conduit pas d'activités de yoga et ne prêche aucun dogme ou concept religieux. Les lignes directrices établies pour l'Alakh Bara s'appuient sur la tradition védique classique de la sadhana, de tapasya et de swadhyaya ou atma chintan.

Swami Satyananda réside en permanence dans ce lieu, où il a pratiqué le Panchagni Vidya et d'autres sadhanas védiques, préparant ainsi la voie aux futurs Paramahamsas pour le maintien de leur tradition.



BIHAR YOGA BHARATI (BYB)

Le Bihar Yoga Bharati, institution humanitaire et éducative fondée par Swami Niranjanananda en 1994, est destinée à favoriser l'étude avancée des différents domaines du yoga. Elle est l'aboutissement de la vision de Swami Sivananda et de Swami Satyananda. La BYB est le premier institut accrédité dans le monde qui est totalement consacré au yoga. Elle propose une éducation détaillée permettant d'acquérir des certificats et des diplômes en sciences yogiques. Elle offre une formation scientifique et complète, correspondant aux besoins de l'époque contemporaine, dans les domaines de la philosophie, de la psychologie et de l'écologie du yoga, ainsi que dans les sciences yogiques appliquées.

Actuellement, la BYB organise des cours résidentiels de quatre mois dans un environnement de type Gurukul. Ainsi, parallèlement à l'enseignement du yoga, les étudiants s'imprègnent aussi de l'esprit de seva (service désintéressé), de samarpan (dévouement) et de karuna (compassion), au service de l'humanité.



YOGA PUBLICATIONS TRUST (YPT)

Le Yoga Publications Trust (YPT) a été fondé en 2000 par Swami Niranjanananda. Cette organisation se consacre à transmettre et à promouvoir le savoir yogique et les connaissances associées : la psychologie (ancienne et moderne), l'écologie, la médecine, les Védas, les Upanishads, le Tantra, les philosophies orientales et occidentales, le mysticisme et la spiritualité. Cette mission est assurée sur le plan national et international par la distribution de livres, de magazines, de cassettes audio et vidéo et de moyens multimedias.

YPT s'intéresse principalement à l'édition de manuels dans les domaines de la philosophie du yoga, de la psychologie et de la science yogique appliquée. Cette institution assure aussi la diffusion d'outils de recherche, d'ouvrages sur la sadhana et de conférences éclairées provenant de personnalités et d'auteurs spirituels éminents. Ces publications visent à favoriser l'évolution spirituelle de l'humanité par le moyen de la connaissance du yoga éternel, du style de vie et de la pratique.



CENTRE DE YOGA DE L'AUBE

Créé en 1992 par un groupe de personnes motivées, ce centre résidentiel abrite la plupart des activités organisées par l'Association Gyana, ainsi que tout le travail relatif aux publications de Swam Editions.

Situé à Chesley, à 200 kms de Paris, au creux des collines de l'Aube, ce lieu est constitué de quatre maisons traditionnelles entourées d'espaces verts et fleuris, qui répondent à la fois aux besoins de la vie moderne et à la simplicité de la démarche yogique. Tous les programmes intègrent les voies du yoga. Ainsi, les pratiques de hatha-yoga, de raja-yoga (méditation) et de yoga-nidra sont associées au jnana-yoga (exposés et swadhyaya, étude de soi), au bhakti-yoga (mantras et kirtans) et au karma-yoga (participation aux tâches quotidiennes). Le mode de vie permet d'allier les qualités de la tête, du cœur et des mains - l'intellect, les émotions et l'action - et de retrouver les bases d'une meilleure relation avec soi-même et les autres.



L'ASSOCIATION GYANA

Cette association sans but lucratif a été fondée en 1985 pour diffuser la tradition enseignée par Swami Satyananda et Swami Niranjanananda. Après la création du Centre de Yoga de l'Aube, ses activités ont connu un essor grandissant, avec la possibilité nouvelle d'associer les voies du yoga et de mener une vie yogique complète et intégrée.

L'association Gyana s'est forgée une solide réputation de formateur, selon les pratiques et l'état d'esprit de la Bihar School of Yoga et de la Bihar Yoga Bharati. Des stages et des formations courtes couvrent toutes les techniques du Yoga Satyananda. Une formation de professeurs assure un apprentissage pédagogique complet et permet d'obtenir un diplôme reconnu par les fédérations française et européenne ; elle participe aussi à l'harmonie du futur enseignant en lui offrant les moyens d'une recherche intérieure.

Pour vivre vraiment le yoga et non seulement le pratiquer, des séjours de yoga et de vie yogique sont programmés tous les ans.

Un stage spécifique est destiné aux enfants et le centre accueille également des groupes de jeunes en difficulté.

AUTRES PARUTIONS EN FRANCAIS

SWAM EDITIONS :

- * **KUNDALINI TANTRA** de Swami Satyananda Saraswati
- * **SWARA YOGA** de Swami Satyananda Saraswati
- * **LA SALUTATION AU SOLEIL** de Swami Satyananda Saraswati
- * **YOGA DARSHAN** de Swami Niranjanananda Saraswati
- * **LE FESTIVAL DU YOGA** de Swami Niranjanananda Saraswati
- * **SUPPORTS DE PRATIQUES :**
 - 2 CD DE **YOGA NIDRA** par Swami Devanath Saraswati
 - 2 CD DE **MÉDITATION** par Swami Brahmataatwa Saraswati
 - PLANCHES DE CHAKRAS**
 - SRI YANTRA**

EDITIONS SATYANANDASHRAM :

- * **ASANA PRANAYAMA MUDRA BANDHA**
de Swami Satyananda Saraswati
- * **YOGA NIDRA** de Swami Satyananda Saraswati
- * **MÉDITATIONS TANTRIQUES** de Swami Satyananda Saraswati
- * **HATHA YOGA PRADIPIKA** de Swami Satyananda Saraswati
- * **PROPOS SUR LA LIBERTÉ** de Swami Satyananda Saraswati
- * **PRANA PRANAYAMA PRANA VIDYA**
de Swami Niranjanananda Saraswati
- * **TATTWA SHUDDHI** de Swami Satyasangananda Saraswati

Swam
Editions

CENTRE DE YOGA DE L'AUBE

10210 Chesley - France

Tél : 03 25 70 06 40 Fax : 03 25 70 06 35

E. Mail : yogacenter.aube@wanadoo.fr

www.yogasatyananda-france.net