



Régine Degrémont

# MERVEILLEUSE KUNDALINI

---

Un pont entre les réalités  
dans un monde en mutation

Régine Degrémont

# MERVEILLEUSE KUNDALINI

*Un pont entre les réalités  
dans un monde en mutation*



Éditions  
Chariot d'Or

À mes fils Aurélien et Gaël  
À mon jumeau Michel

ISBN : 978-2-36047-034-1

© Éditions Chariot d'Or, 2013.

Une marque du groupe éditorial PIKTOS  
Z.I. de Bogues - rue Gutenberg - 31750 Escalquens

**[www.piktos.fr](http://www.piktos.fr)**

Tous droits de reproduction, de traduction et  
d'adaptation réservés pour tous pays

# REMERCIEMENTS

L'auteur exprime ici sa reconnaissance à toutes les personnes qui ont contribué, de près ou de loin, à la publication de cet ouvrage, et plus particulièrement à :

- Pierre, pour avoir été le témoin patient et attentif des manifestations de la kundalini, ainsi que pour sa participation active à la rédaction de ce livre,
- Max et Sylviane, pour leur révision syntaxique,
- Catherine, la fée à la baguette magique,
- toutes les forces de l'univers.

« Et si j'avais escaladé les cieux et reconnu dans son intime l'Être de l'univers et la beauté des étoiles, ma jouissance étonnée n'en serait tout de même pas satisfaite si je n'avais pas en toi, cher lecteur, un auditeur patient, attentionné et curieux. »

Archytas (Cicéron Lălius, 23)

# PROLOGUE

C'est au cœur de l'Égypte que s'initie la rédaction de cet ouvrage, entre le temple de Louxor et la mythique vallée thébaine des Rois et des Reines. Je reviens aux racines de ma légende personnelle pour puiser à la source de mon passé une vision novatrice (en tout cas, celle que je souhaite partager avec vous) de la place qui incombe à l'Homme sur cette belle planète – vaisseau spatial – appelée Terre.

Ce livre représente la synthèse d'années de recherches, de questionnements sur le sens de cette vie, qui ont débuté à l'âge de douze ans, lorsque l'enfant que j'étais ne trouvait pas de champ de compréhension quand il posait son regard sur son environnement. Aucune résonance à l'amour ne jalonnait son chemin. Au cours des années qui suivirent, beaucoup de « substituts » comme le devoir, les obligations, la réussite sociale allaient occuper mon esprit. Jusqu'au jour où une consultation chez une médium me mit en contact avec mon guide de lumière. Ma vie bascula et **une porte vers l'infini venait de s'ouvrir**. J'avais trente-trois ans, et depuis lors, je n'ai eu de cesse de me libérer du carcan étreint de valeurs sociales basées sur la séparation, la compétition... Bref, le déni de la perfection de ce monde.

Aujourd'hui, le voyage partagé sur les ondes de la kundalini me porte de découverte en découverte, révélant enfin les aspirations de mon âme. La magie a désormais remplacé les obligations, même si j'ai l'intime conviction d'en être encore aux balbutiements. Cependant que ma vision de ce processus s'élargit de jour en jour, je souhaite vous faire partager, d'ores et déjà, ces quelques ouvertures en espérant qu'elles vous apportent autant de lumière et d'espoir dans votre quotidien que ce que j'ai pu en recevoir.

## Merveilleuse kundalini

Ce livre ne constitue en aucun cas une biographie. Il exprime la synthèse de mes expériences vécues dans le corps depuis plus de dix-sept ans, tout en mettant en perspective les différentes visions des traditions, gardiennes de cette connaissance. J'y ai adjoint celles des nombreuses personnes qu'il m'a été donné d'assister, en ma qualité d'accompagnatrice au cours de leur éveil.

Cet ouvrage ne présente pas une méthode visant spécifiquement à susciter le déploiement de la kundalini. À mon sens, son jaillissement spontané manifeste le présent d'un appel profond de l'âme dont la grâce trouve ainsi son expression naturelle.

Traiter aujourd'hui d'un tel sujet implique de tenir compte des évolutions liées au nouveau paradigme qui s'impose actuellement à la Terre et à l'Humanité. L'ampleur des mouvements qui s'amorcent va générer un véritable raz-de-marée dans la conscience individuelle et collective. Il apparaît donc, plus que jamais, qu'un travail de préparation s'impose à nous... L'intégration de ces nouvelles données requiert une approche pluridisciplinaire, au-delà des clivages et des querelles de clocher stériles. La kundalini nous invite à redécouvrir l'essence de vie, une et indivisible.

Je ne vous demande pas d'adhérer inconditionnellement aux informations contenues dans ce livre, mais plutôt d'en ressentir les aspects et de les valider par vos expériences personnelles, si cela résonne en vous. Je souhaite avant tout toucher votre âme puis vos cellules. Aucune vérité ne peut être valide si elle nous est imposée de l'extérieur, les certitudes nous ligotent et nous empêchent d'avancer. La vraie maturation s'élabore dans la lente alchimie du monde intérieur, conscience du Soi.

# CHAPITRE 1

## Définition de la kundalini

La kundalini, cet *axis mundi* au cœur de l'être et de l'univers, se révèle être le canal d'une puissance infinie, dont elle focalise et exprime les potentialités de l'énergie.

L'éveil de la kundalini manifeste le réveil de l'énergie cosmotellurique lovée au repos, en chaque être humain, une telle énergie étant à la source de tous les pouvoirs, de toute la force, de toutes les formes de vie de la création.

S'il est un sujet qui a suscité autant de controverses, de peurs, d'interrogations, de rejets et d'incompréhension dans certains milieux, il s'agit bien de la kundalini.

Cette puissance représente le Graal, considéré comme inaccessible par l'humanité. Son existence est pressentie, a été entretenue vivante dans la psyché collective par le biais des mythes, légendes et contes de toutes les cultures. Pourtant, aujourd'hui, aucun traité correct et complet ne met à disposition une approche claire et accessible au plus grand nombre.

La raison majeure tient au fait de la nature même de la kundalini, qu'il est inconcevable d'appréhender par le mental. Cette énergie est purement expérientielle ; elle se vit tout simplement dans chaque instant, dans chaque inspir et chaque expir, dans chaque action, dans chaque pensée, chaque émotion. Mais surtout, située en son origine, elle permet cela. Elle est l'essence même de toute Vie, la source et sa destination, les racines et leurs fruits, le flux incessant de la vibration primordiale qui s'étend à l'infini et épouse toute forme.

Peut-on imaginer événement plus grandiose, plus merveilleux, plus magique et somme toute plus simple, plus naturel, plus discret, plus aimant que cette pulsion d'amour ?

## Merveilleuse kundalini

Dans ce maelstrom de tourbillons de vie, l'intellect achoppe, son domaine d'élection étant la définition sélective d'un monde fini, structuré, figé dans sa forme, enfermé dans la raison qui opacifie les processus de vie élémentaires en les rendant complexes.

Sur un plan purement étymologique, en sanskrit (langue littéraire et sacrée de l'Inde ancienne), **kundalini** est issue du terme *kundal*, signifiant boucle, spire et, par conséquent, kundalini est décrite comme « ce qui est enroulé ». Mais, en fait, la racine *kunda* dont il proviendrait signifie « lieu profond », « trou » ou « cavité », ou encore « foyer », « âtre ». L'endroit où l'on brûle les morts en Inde porte le même nom, et un fossé ou un trou creusé volontairement, également. Ce terme se réfère également à la cavité concave dans laquelle se niche le cerveau, ressemblant à un serpent endormi, lové sur lui-même.

En sumérien<sup>1</sup>, d'après la traduction d'Anton Parks<sup>2</sup>, elle signifie « la puissante échelle qui enflamme le corps » ou *kundalimi* : « la puissante échelle mille (éternité, sagesse) ».

### 1. La kundalini au fil des traditions

La plupart des traditions religieuses, mystiques ou tribales de par le monde font état du processus d'élévation de la kundalini en tant que force suprême révélée aux adeptes dans la pratique d'ascèses, de sadhanas, de rituels, de transmissions, de méditations ou de prières.

Son universalité et son intemporalité nous permettent de produire ci-après des récits témoignant de sa présence au-delà du temps et de l'espace.

---

1 La plus ancienne langue écrite, parlée dans le sud de la Mésopotamie pendant le III<sup>e</sup> millénaire av. J.-C.

2 Anton Parks, *Les chroniques du Girku*, volume 1 : « Le secret des étoiles sombres », Éditions Nouvelle Terre.

## Définition de la kundalini

Les écoles de mystère de l'Égypte ancienne, de la Grèce, de Rome enseignaient la maîtrise de ce courant de vie. Les adeptes étant tenus au secret, il ne subsiste aujourd'hui aucun texte facilement accessible en faisant état.

Le serpent – symbole privilégié de la kundalini – était dépeint dans l'art sacré égyptien par un cobra érigé, ou un couple de cobras, lovés parfois autour d'un bâton, et par *l'ureus*, la coiffure de cobra de la puissance divine.



Il est toujours représenté dressé avec la poitrine élargie, le bas du corps formant des lacets, et son nom *iârt* est formé de la racine *iâr* ou *aâr*, qui signifie « monter »<sup>3</sup>. Il surmontait également le casque de guerre (le *Khepresh*) des pharaons en tant que serpent-force maîtrisé situé au troisième œil. Ce serpent crachant le feu signifiait que la kundalini émettait librement son flux et que l'entendement de la sagesse avait été obtenu. La vraie fonction de l'art de guérir, d'unifier le corps, de le sanctifier, résidait dans le déclenchement du flux de cette énergie et de sa maîtrise.

Le Livre des Morts égyptien, quant à lui, fait mention d'un « fluide vital, du serpent de feu qui se trouve dans l'épine dorsale. C'est ce fluide qui est le souffle de la vie que le prêtre transmet en imposant les mains sur la nuque du défunt que l'on veut réchauffer et recouvrir de la chaleur d'Isis ».

La tresse cérémoniale, sur le côté de la tête d'Horus, représentait également un symbole du pouvoir du serpent, de même que la tresse pharaonique, traditionnellement portée sur le côté droit de la tête.

Les Grecs dénommèrent cette force *Pneuma* : l'Esprit. L'Islam, pour sa part, parle du *er-Rûh* pour qualifier ce souffle divin.

---

3 Isha Schwaller de Lubicz, *Her-Bak disciple*, Éditions Champs Flammarion, 1956.

Nous le retrouvons encore chez Jacob, le patriarche biblique, dans son célèbre songe du livre de la Genèse (28 :11-19) :

« Jacob quitta Beer-Sheva, et s'en alla vers Haran. Il arriva en ce lieu et y resta pour la nuit car le soleil s'était couché [...] il s'allongea pour dormir. Et il rêva qu'il y avait une échelle reposant sur la terre et dont l'autre extrémité atteignait le ciel ; et il aperçut les anges de Dieu qui la montaient et la descendaient ! Et il vit Dieu qui se trouvait en haut [ou à ses côtés] et qui lui disait : «je suis Dieu, le Dieu d'Abraham et le Dieu d'Isaac, ton père ; la terre sur laquelle tu reposes [...] je te la donnerai à toi à tes descendants [...]» Jacob se réveilla alors de son sommeil et il dit : «Sûrement Dieu est présent ici et je ne le sais pas.» Et il était effrayé et dit : «Il n'y a rien que la maison de Dieu et ceci est la porte du ciel.» »

Dans la tradition hébraïque, c'est *Luz*, qui signifie « ce qui est caché, couvert, enveloppé, silencieux, secret », situé « vers l'extrémité de la colonne vertébrale », dans le sacrum, le lieu sacré. « Comme le noyau contient le germe, et comme l'os contient la moelle, ce *Luz* contient les éléments virtuels nécessaires à la restauration de l'être... Le *Luz*, étant impérissable, est dans l'être humain le «noyau d'immortalité», comme le lieu qui est désigné par le même nom est le «séjour d'immortalité»<sup>4</sup>... »

Elle l'évoque également par la lettre *teith* de son alphabet signifiant « puissance des profondeurs » (valeur 9). Marie Elia<sup>5</sup> nous indique :



« Une incroyable Puissance, bien mal connue, dort dans les profondeurs de notre corps, à la base de la colonne vertébrale. Sans Elle, nous ne pouvons pas véritablement être créateurs. Elle est à l'origine des deux serpents du caducée qui montent de chakra en chakra et dont l'équilibre est primordial pour la santé. Ses manifestations touchent tous les domaines, et la grande lettre

---

4 René Guénon, *Le Roi du monde*, Gallimard, 1958.

5 *La Danse de vie des lettres hébraïques* (éditions A.L.T.E.S.S.).

## Définition de la kundalini

*teith* préside à son action. Le chemin des lettres nous conduit à notre royauté. Dans ce sens, *teith* nous aide à découvrir notre épée royale, Excalibur, et à la diriger vers le Soleil, au service de l'Unité et de l'Amour. [...] *Teith*, nous invite à méditer sur la direction que nous choisissons de donner à notre énergie créatrice, par exemple vérifier que le projet concerné se place bien au service de l'âme de lumière, et non de l'ego, et que ce dernier ne récupère pas pour lui ce qui ne regarde que l'âme. *Teith* peut indiquer également que d'anciens secrets peuvent aujourd'hui être découverts, ou bien qu'il est temps de révéler et partager les trésors cachés. [...] *Teith* nous convie à célébrer le lien d'amour qui nous unit à notre corps physique, à l'écouter et respecter ses véritables besoins. *Teith* nous aide à apaiser et orienter le feu de nos désirs et nos pulsions. Elle démystifie et libère les fantômes qui rôdent dans notre inconscient, éclaire et libère les frustrations, les regrets, les culpabilités anciennes...

La question de *teith* : « Bien-aimé, voici que la grande question t'est à nouveau posée. Tu es libre de décider, dans ta position actuelle, de la direction que tu veux donner à l'énergie créatrice qui est en toi. Sache que tu as le pouvoir de débloquer, libérer et orienter ta situation de façon positive. Alors interroge-toi en profondeur. Tout événement, toute circonstance de la vie, vient pour te proposer un nouveau choix. Je suis en toi. Je suis ce feu créateur qui ne demande qu'à s'élancer. Acceptes-tu de proclamer, pour que ton corps l'entende, la décision irrévocable de diriger ce Feu des Profondeurs vers le Soleil de l'Amour, et de voir dans l'énergie sexuelle qui est en toi une force que tu offres à la Lumière ? Je t'attends au cœur de l'incarnation. Si tu me choisis comme Alliée, j'éclairerai les méandres du labyrinthe des mémoires qui t'entravent encore. J'en révélerai l'illusion et tu marcheras debout, libre et léger. [...] Ose réaliser que le temps est venu où les splendeurs enfouies dans ton cœur peuvent enfin rayonner et illuminer ta vie. »

## Merveilleuse kundalini

Plus près de nous, dans la tradition chrétienne, la kundalini est reliée au Saint-Esprit en tant qu'énergie créatrice, matrice de l'univers. Le baptême dans l'Esprit saint était destiné, à l'origine, à stimuler la kundalini par la force d'imposition des mains.

Dans la Bible, les mentions de « la voie des initiés » ou « de l'échelle menant au paradis » se réfèrent à la libération de cette force dans la colonne vertébrale.

Un évangile gnostique et apocryphe attribué à Simon le Magicien, qui n'a pas subi les censures du Concile de Nicée en 325, stipule : « En chaque être humain réside une puissance infinie qui est à l'origine de l'univers. Cette énergie extraordinaire existe sous deux formes : l'une active, l'autre potentielle. Elle demeure en chacun de nous sous une forme latente. »

Ou encore : « Il existe en chacun (une énergie divine) qui existe à l'état latent... Pouvoir unique qui se divise au-dessus et au-dessous... Cette puissance est une : répartie en haut, en bas, s'engendrant elle-même, se trouvant elle-même, étant sa propre mère, son propre père, sa propre sœur, sa propre épouse, sa propre fille et à la fois fils, mère, père d'elle-même, elle est l'Un, racine du Tout... qui est la source du cercle entier de l'existence. »

Les gnostiques pratiquèrent cette discipline pendant les six premiers siècles du christianisme. Ils étaient appelés des Ophites, du grec *ophis*, qui signifie serpent. L'éveil collectif de la kundalini leur permettait d'épanouir l'intelligence supérieure ainsi que de générer une enveloppe protectrice contre les intrusions extérieures jugées néfastes. La « protection de la lumière » émanait de l'activation de cette force souvent décrite comme une vague de lumière électrique à l'image de l'éclair qui se déverse dans le corps. « Nymphion » était un terme codé désignant une cellule ambiante de protection psychosomatique générée par les activations intenses de la kundalini.

La littérature chrétienne regorge de témoignages de mystiques ou de saints : les troubles physiques et psychiques, les visions, les crises spectaculaires dans leur contact avec le divin (plus rarement

## Définition de la kundalini

avec le démon) évoquent toutes les caractéristiques d'éveil de cette force.

Ainsi, la mystique espagnole sainte Thérèse d'Avila (1515-1582) a traversé des états de transcendance dans son union avec Dieu, elle relate, dans *Le château intérieur ou les demeures* : « Dans la septième demeure se trouve le Roi de gloire, dans une splendeur éclatante qui illumine et embellit toutes les autres. Ici enfin l'âme accède aux noces spirituelles avec Dieu.

C'est comme une pluie tombant des cieux dans une rivière ; il est impossible de diviser ou de séparer l'eau de la rivière et l'eau qui tombe des cieux. Ou comme un léger courant se déversant dans la mer, dont il n'aura nul moyen de se séparer. C'est la demeure que le Seigneur se réserve à lui-même et qu'on ne quittera jamais. [...] Ma tête résonne comme si elle était pleine de rivières débordantes, puis comme si toute l'eau de ces rivières se précipitait soudain en cascade ; et une troupe de petits oiseaux semblent siffler, non pas dans les oreilles, mais dans la partie supérieure de la tête, où l'on dit que se trouve la partie supérieure de l'âme. J'ai conservé longtemps cette vision, car l'esprit semble s'élancer vers le haut avec une grande vélocité. »

Hildegarde de Bingen, la religieuse bénédictine allemande (1098-1179), nous décrit ses visions, dans son œuvre *Scivias* : « Et cela se passa lors de 1 141 années de l'incarnation de Jésus-Christ fils de Dieu, lorsque j'avais 42 ans et 7 mois. Les cieux s'ouvrirent et une lumière éblouissante d'une brillance exceptionnelle se déversa totalement dans mon cerveau, et cela embrasa mon cœur entier et ma poitrine comme une flamme, pas en le brûlant, mais en le réchauffant [...] Et soudainement je compris la signification de ce qui était exposé dans les livres, c'est-à-dire du psalmiste, des évangélistes, et des autres livres catholiques de l'Ancien et du Nouveau Testament. » Vers ses 70 ans, Hildegarde expose à nouveau sa vision, telle une expansion de conscience : « Depuis ma plus tendre enfance [...] cette vision, mon esprit tel que Dieu l'aurait voulu, s'élève dans le royaume des cieux [...] et se développe lui-même parmi diverses personnes [...] loin de moi

dans des pays et des endroits éloignés [...] la lumière que je vois [...] est loin, bien plus claire qu'un nuage qui porte le soleil [...] Parfois je vois dans cette lumière une autre lumière [...] toute tristesse et angoisse me quitte, et alors je me sens comme une petite fille au lieu d'une vieille femme. »

Dans le Grand Œuvre alchimique occidental, l'évolution de l'âme comporte le déploiement de deux énergies subtiles : le Soufre et le Vif-Argent. Dans l'Hermétisme<sup>6</sup>, on les appelle Nature, d'où les affirmations successives : « Nature prend plaisir à nature, Nature contient Nature, Nature prédomine sur Nature. » L'alchimiste Nicolas Flamel, dans son ouvrage *Les Figures hiéroglyphiques*, écrit du Soufre et du Vif-Argent : « Ce sont les deux serpents qui sont fixés autour du caducée de Mercure, au moyen duquel Mercure exerce son grand pouvoir et le transforme à son gré [...] tant que la Nature n'est pas « domestiquée », l'opposition des deux forces se manifeste de façon destructrice et empoisonnée.

C'est Mercure qui, en séparant les serpents avec sa baguette, introduisit le troisième élément déséquilibrant. ». La tradition alchimique fait, par ailleurs, mention de sept centres d'énergie dans le corps correspondant assez précisément aux chakras de la tradition orientale.

Le psychologue jungien Halligan compare l'éveil de la kundalini aux sept phases de la transmutation des métaux dans l'accomplissement de la pierre philosophale, décrite dans les textes alchimiques anciens. Il montre également comment l'élévation de la kundalini jusqu'au sommet du crâne est l'équivalent du « conjunctio » alchimique, le mariage mystique des opposés, qui, dans n'importe quel voyage mystique crée l'union avec le Divin. Un « conjunctio » crée la pierre philosophale, l'individu uni au Divin<sup>7</sup>.

L'Asie demeure, sans conteste, le continent dépositaire de merveilleux « trésors » en termes de connaissances du processus de

---

6 Doctrine occulte des alchimistes au Moyen Âge et à la Renaissance.

7 Halligan F.R. Keeping, *Faith with the future* (Confiance dans le futur).

## Définition de la kundalini

la kundalini. L'Inde, le Tibet, la Chine, le Japon ont été, en leur temps, les principaux conservateurs du culte lié à la déesse-mère, dont les origines se perdent dans le passé de l'humanité. Au fil des siècles, des milliers de gourous œuvrèrent dans le secret de la maîtrise et de la transmission de cette énergie nommée « *shakti* ».

Un foisonnement d'écoles de pensée, de courants religieux veillait à communiquer à leurs disciples un chemin vers l'éveil spirituel, un chemin vers Dieu. La religion n'était pas particulièrement orientée autour d'un livre saint ou d'un prophète, mais plutôt autour d'incarnations vivantes d'avatars ou de yogis authentiques. Le terreau culturel composait le terrain idéal à l'expérience intérieure par la voie de la méditation, la voie de la conscience.

C'est la raison pour laquelle leur connaissance expérimentale nous a légué des informations très précises, au travers d'une littérature issue de multiples courants de pensée. Tous les termes usités pour définir la kundalini sont issus du sanskrit<sup>8</sup>, rendant la compréhension du phénomène très ardue pour qui demeure étranger au vocabulaire et à l'esprit indiens. Je veillerai, dans cet ouvrage, à en utiliser le minimum afin de faciliter l'accès à la compréhension de ce processus de notre point de vue occidental.

Une multitude de textes épars et disparates développant différents systèmes distillent des informations complexes ou sibyllines, et trop souvent contradictoires, sur son activation et ses conséquences. D'autres relatent des initiations fructueuses mais torturées, plutôt effrayantes pour qui voudrait s'y hasarder. En tout état de cause, cette littérature présente un côté abscons, qui nécessite des traductions et commentaires de spécialistes indianistes. La transmission de l'enseignement était essentiellement orale sous la vigilance d'un gourou, confinée au fond des ashrams ; les textes de référence n'étaient pas destinés à vulgariser le phénomène, mais

---

8 Ancienne langue de l'Inde réservée à l'élite sociale, dont les origines remontent à l'Antiquité.

beaucoup plus à en affiner l'expertise pour un public de hautes lignées initiatiques. Cette science sophistiquée n'était partagée que par une population restreinte d'initiés capables d'en apprécier la juste valeur.

Le Cachemire, situé au Nord de l'Inde, constitua le berceau de l'enseignement tantrique qui – à mon sens – fournit l'éclairage le plus judicieux des processus d'éveil des forces de la kundalini. On ne peut comprendre l'essence des tantra sans avoir intégré une connaissance suffisante de la kundalini.

Parmi les mystiques les plus remarquables, rendons hommage à Abhinavagupta (975-1025), philosophe exégète et véritable génie qui, dans son monumental ouvrage *Tantraloka (Lumières sur les tantra)*, expose des aspects d'une précision inouïe sur l'éveil, le déploiement et la maîtrise de cette énergie fondamentale. Il affirme notamment que la kundalini n'est que vibration, ondulation vibrante de très haute fréquence : « Shiva, conscient, libre, d'essence transparente, sans cesse vibre, et cette suprême énergie monte à la pointe extrême des organes sensoriels ; il n'est plus alors que jouissance et, comme lui, vibre l'univers tout entier. »

Dans le même esprit, citons pour leur beauté quelques stances des célèbres poèmes de la mystique cachemirienne Lalla (Lal Ded) du <sup>xiv</sup><sup>e</sup> siècle, qui célèbre son accomplissement comme suit : « Lorsque l'esprit qui différencie s'assoupit, la kundalini s'éveille ! La source des cinq sens jaillit constamment. L'eau de la présence continue au monde, est douce et je l'offre à Shiva. Le frémissement perpétuel de la conscience est l'état suprême... Je ferme les portes et les fenêtres de mon corps et maîtrisant ma respiration, je m'empare du voleur de mes souffles. Je l'attache solidement dans le secret de mon cœur et je l'écorche avec le fouet de OM [...] Par l'absorption de mes pensées j'ai amené la syllabe mystique OM sous mon contrôle. De mon corps j'ai fait un charbon ardent. J'ai traversé les six chemins et atteint le septième.

## Définition de la kundalini

Et moi, Lalla, suis parvenue au séjour de l'illumination. [...] J'ai retenu d'une bride ferme le coursier de mes pensées. Par une pratique intense j'ai rassemblé les souffles de mes dix courants. Ainsi donc la seizième portion de la lune a fondu et s'est déversée sur moi. Et un vide s'est absorbé dans le Vide. »

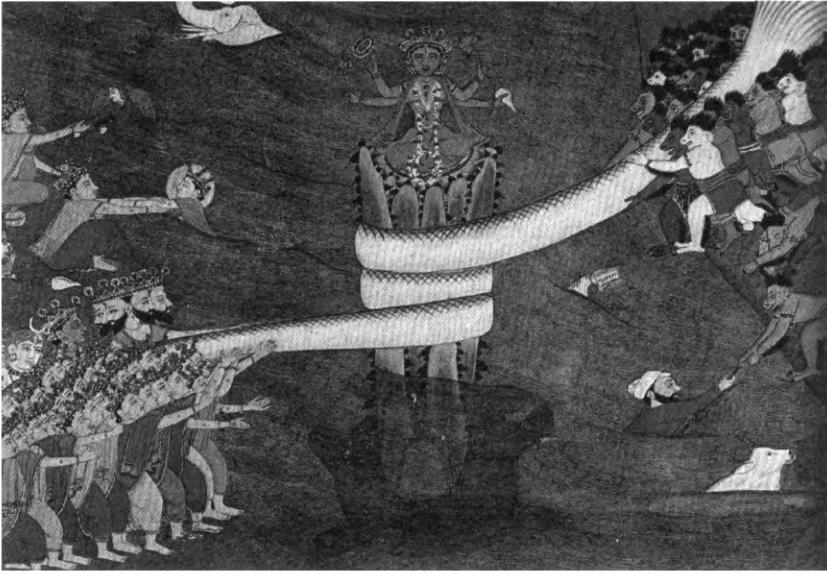
Le *Satcakra-Nirupana*, autre référence védique, nous en donne une description légère : « Belle comme une succession d'éclairs, délicate comme une fibre (de lotus), elle brille dans l'esprit des sages. Subtile à l'extrême, elle éveille la connaissance suprême et incarne le bonheur absolu, dont la vraie nature est la conscience pure. »

L'hindouisme post-védique nous offre une cosmogonie empreinte des principes d'équilibrage des forces duelles. En l'occurrence, il est dit qu'en réponse à des remontrances d'Indra<sup>9</sup>, Vishnou<sup>10</sup> élabore un plan en vue de préserver l'ordre cosmique. En sollicitant la coopération des démons, il vise à activer l'équilibre dynamique des forces-spirales qui s'opposent dans l'univers. Ainsi, les démons et les dieux hissent alternativement Seesha, le serpent cosmique enroulé autour de l'axe du monde, le mont Mandara, ce qui fait tourner le pivot central, baratter l'Océan laiteux et produit Amrita, le liquide de l'immortalité.

---

9 Un des principaux dieux tutélaires de l'hindouisme, maître de la Nature, roi suprême des « devas ». Détrôné par Vishnou et Shiva dans l'hindouisme tardif, son nom signifie « force », « courage », « puissance ».

10 Un des trois dieux de la trinité hindoue avec Brahma et Shiva, associé à la conservation et à la protection.



*Le Barattage de la Mer de Lait, Peinture Punjab Hills, XIX<sup>e</sup> siècle.*

Nous retrouvons ici la transposition des principes subtils d'activation de cette énergie à l'intérieur du corps de l'homme.

Dans cette même tradition, la puissance de la kundalini, dans sa version certes plus courroucée, est également associée à la déesse Kali. « Kali est une puissance terrible : lorsqu'elle se lève, rouge de colère, les démons et les dieux sont stupéfaits. 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 alors Durga, le symbole supérieur, subtil et bienveillant de l'inconscient. Durga est une belle déesse assise sur un tigre. C'est une déité qui efface toutes les conséquences néfastes de la vie et donne la puissance et la paix. [...] Avec l'éveil de Kali, la puissance inconsciente de l'être humain s'élève à la rencontre de la manifestation suivante qui est Durga, la conscience supérieure qui accorde gloire et beauté. »

## Définition de la kundalini



*Durga, la pacifiée accepte les salutations joyeuses des dieux.*

Plus près de nous, dans la fin des années soixante, fut enseigné en Occident par Yogi Bhajan (1929-2004) un yoga<sup>11</sup> dénommé « Kundalini Yoga ». Cet ensemble de pratiques puissantes fut destiné, dans un premier temps, à un public de toxicomanes dans le but de les aider à rompre avec leur dépendance. Il diffusa cependant son enseignement dans le monde entier, se démarquant ainsi de la tradition de transmission du secret aux seuls disciples dûment encadrés par un gourou. Il contribua ainsi à démystifier un processus afin de le rendre accessible au plus grand nombre, même s'il souhaitait avant tout former des enseignants.

Dans le même temps, en Inde, évoluait un universitaire et philosophe, Sri Bagwan Rajneesh (Osho) (1931-1990), qui rechercha l'harmonie et la totalité qui repose au cœur de toutes les traditions religieuses et spirituelles.

---

11 Discipline issue des écoles de philosophie indienne cherchant à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel.

En 1953, il rencontra l'illumination, puis se concentra sur le développement d'outils pratiques pour la réalisation de soi. Il affirma : « Mon message n'est ni une doctrine, ni une philosophie. Mon message relève d'une alchimie, un art de la transformation. »

Sa capacité à contacter l'essence des processus a permis de mettre à la portée de l'Occident de nombreux aspects de la pensée indienne. Dans cet esprit, il avait parfaitement intégré la puissance de transformation que constitue la kundalini, et contribua à vulgariser l'essence du tantra.

Par ailleurs, Gopi Krishna (1903-1984), professeur administrateur cachemirien, a connu, à l'âge de 34 ans, un éveil spontané de kundalini qui a transformé sa vie. En 1943, il a vécu une profonde expérience de samadhi<sup>12</sup>, qu'il décrit dans son ouvrage *Autobiographie d'un éveil*, de la façon suivante : « J'ai distinctement senti une incomparable sensation de béatitude dans tous les nerfs, se déplaçant du bout des doigts des mains et des jambes et des autres parties du tronc vers la colonne, où, concentrée et intensifiée, elle est montée jusque dans la région supérieure du cerveau, faisant ainsi que je sente encore mieux le torrent béatifique et frénétique d'une sécrétion nerveuse radiante extrêmement rare. En l'absence d'une dénomination adéquate, je l'ai appelé nectar [...] »

N'écartons pas pour autant le Japon : Hakuin Zenji (1689-1769) est le fondateur de l'école japonaise de bouddhisme zen à Rinzai. Après avoir vécu le « syndrome » kundalini, il le décrit dans son ouvrage *La théière estampée*, le dénommant « maladie zen », dont les moines furent si souvent atteints. Il faillit lui-même y laisser la vie, sans l'assistance d'un ermite taoïste qui l'a accompagné dans l'émergence de cette force.

---

12 Terme du yoga hindou correspondant à l'expérience de la réalité ultime lors de l'éveil.

## Définition de la kundalini

Le continent africain nous fournit également des expériences de ce même type.

Examinons le cas des Bochimans Kung du Kalahari, qui conquièrent ces états – non pas dans l’attitude contemplative d’adoration du maître – mais au moyen des danses de transe. Au cours de rituels nocturnes, les hommes tournent en rond dans des mouvements monotones, pendant plusieurs heures au son des tambours battus par les femmes. Ils accèdent à un état de catharsis, libérant des émotions comme la colère, l’anxiété ou l’angoisse... Puis ils rentrent dans un ravissement extatique. D’après eux, il s’agit de la libération d’une force cosmique et bienfaitrice appelée *ntum* ou « médecine », qui réside à la base de la colonne vertébrale. Cette force est transmise alors à une autre personne par un simple contact physique.

John Marshall, chercheur mandaté par l’université d’Harvard, a étudié les états de conscience traversés par ce peuple dans leur rencontre avec le *ntum*. Un guérisseur Kung relate : « On danse, on danse, on danse et on danse. Le *ntum* vous soulève dans le ventre et vous soulève dans le dos, alors vous commencez à frissonner. Le *ntum* vous fait trembler, il est brûlant. Quand on entre en transe, on voit tout. On voit ce qui perturbe chacun. Des respirations rapides et courtes, voilà ce qui fait monter le *ntum*. Ensuite, le *ntum* pénètre chaque partie du corps, de l’extrémité des orteils, à celles des cheveux. Le *ntum* est introduit dans le corps par la colonne vertébrale. Il bout dans mon ventre et s’élève en bouillant jusqu’à ma tête. Le phénomène se produit après la danse, alors, quand j’impose les mains sur un malade, le *ntum* présent en moi entre en lui et le guérit. Dans la colonne vertébrale, on sent quelque chose de pointu qui se fraie un chemin vers le haut. La base de la colonne vertébrale picote, picote, picote ; ensuite la tête se vide de pensées<sup>13</sup>. »

---

13 John Marshall, *Ntum Tchai, The commercial Dance of the Kung Bushmen, A Study Guid.*

Pour les Indiens Hopis du Sud-Ouest des États-Unis, les premiers hommes savaient que « le corps vivant de l'homme et celui de la Terre sont construits sur le même modèle. Un axe identique les traverse, celui de l'être humain étant la colonne vertébrale, qui contrôle l'équilibre de ses mouvements et de ses fonctions. Le long de cet axe s'échelonnent plusieurs centres subtils où vibre le son primordial de la vie universelle et qui sonnent l'alarme en cas de problèmes ». Ils connaissent un système de centres énergétiques très proches des chakras, dont le premier est situé au sommet du crâne, le second dans le cerveau, le troisième dans la gorge, le quatrième dans le cœur et enfin le dernier sous le nombril.

Selon cette tribu, « l'homme est créé parfait, à l'image de son Créateur. Mais quand il ferme la porte (du sommet de la tête), il perd la grâce et donne libre cours à l'expression de sa volonté humaine personnelle. Puis, il reprend sa lente ascension et lors de ce processus, les centres supérieurs retrouvent leur prédominance. Finalement, la porte du sommet de la tête s'ouvre et l'homme se fond dans l'immensité de la Création d'où il est venu<sup>14</sup>. »

En Occident, le concept de kundalini fut mentionné pour la première fois en 1875 par Héléna Blavatsky, (1831-1891), cofondatrice du mouvement spirituel de la théosophie. Elle a décrit cette « puissance électrique » comme source d'états de conscience supérieurs.

Un autre grand contributeur de la diffusion de la pensée orientale en Occident fut Carl Gustav Jung (1875-1961). Par son étude approfondie, il en exprima les concepts en l'abordant au regard de la psyché moderne. Il a rendu accessible le mysticisme indien à la culture occidentale, par le biais de transposition de symboles. Le principe d'éveil de la kundalini l'avait fortement interpellé. Il en identifiait des symboles similaires dans les contenus oniriques de ses consultants, qui ne disposaient pourtant d'aucun lien avec le monde oriental.

---

14 Frank Waters, *Book of the Hopi*, New York Penguin Books, 1977.

## Définition de la kundalini

Il avait assimilé ce processus au transfert du réservoir de l'inconscient vers les zones conscientes de l'être, dans le cadre du développement de la conscience supérieure.

En 1932, dans son ouvrage *Psychologie du yoga de la kundalini*<sup>15</sup>, à ce sujet il décrit :

« [...] L'inconscient ne peut être approché que d'une seule manière, à savoir par un esprit purifié, par une attitude juste – et par la grâce du ciel qui est la kundalini. Quelque chose à l'intérieur de soi-même, une pulsion que l'on éprouve, doit nous y conduire. Si ce quelque chose est absent, tout n'est plus qu'artificiel. On doit donc éprouver une sensation particulière, une étincelle qui guide, quelque incitation nous forçant à passer par le stade de l'eau pour gagner le centre suivant. Telle est précisément la kundalini, quelque chose d'impossible à reconnaître. [...] La kundalini est ce qui nous fait courir les plus grandes aventures. [...] C'est bien cette quête qui rend la vie vivante – et il s'agit précisément de la kundalini, la pulsion divine. »

Les collaborateurs de Jung pensaient que le syndrome kundalini ne pouvait pas atteindre le monde occidental avant 1 000 ans, compte tenu du paradigme psychologique ambiant des premières décennies du siècle dernier. Mais c'était sans tenir compte de la vague déferlante de l'orientalisme de la seconde moitié de ce siècle.

Nul n'est prophète en sa demeure, gardons-nous bien de prévisions chiffrées quant à l'avenir de notre société.

## 2. La kundalini de nos jours

Au fil des siècles, ce domaine – vecteur de pouvoirs considérables – a été jalousement gardé secret, car trop « brûlant », et tout autant chargé de libertés dérangeantes. Si l'on considère qu'il relevait, pendant un long temps, de l'exclusivité de démarches mystiques, force est de constater qu'aujourd'hui ce phénomène se diffuse sur toute la planète, bien au-delà de ces contextes spécifiques.

---

15 Albin Michel, *Spiritualités vivantes*.

Des éveils spontanés de cette force touchent désormais de nombreuses personnes, le plus souvent au cours de pratiques dans le cadre d'un développement personnel, mais pas exclusivement. Je traite ici non pas de manifestations sporadiques instables non renouvelables, mais de véritables mouvements récurrents, d'élans de vie tels que rien dans notre quotidien ne puisse plus subsister comme avant. La kundalini agit comme une véritable remise en question des valeurs fondamentales, l'humus de notre réalisation terrestre, la créativité suprême. Au rythme d'une simple marée méditerranéenne ou à celui d'un tsunami déchaîné, cette force effectue son lent travail de polissage des multiples facettes de la personnalité, jusqu'à en extraire le diamant d'une pureté à nulle autre pareille.

Malgré tout, ce processus aujourd'hui est encore loin d'être accueilli sereinement. De l'autre côté de l'Atlantique, un journal nommé « *Shared Transformation* » (Transformation partagée), a contribué, depuis 1993, à la diffusion des témoignages d'éveil spontané de kundalini. Plus de 700 personnes y ont partagé leur expérience et mentionnent surtout leurs difficultés à surmonter les affres de leur éveil involontaire. El Collie, auteure du livre inachevé *Branding by the spirit* (Marqué par l'esprit), a rédigé un document traitant de ces aspects : « Beaucoup de gens dont la kundalini s'est éveillée spontanément ne se rendent pas compte de ce qui leur arrive. Sachant que notre société occidentale ignore globalement ce processus de transformation aux aspects multiples, il est difficile de trouver des médecins, thérapeutes ou conseillers spirituels capables de reconnaître les symptômes. Beaucoup de gens savent que l'éveil de la kundalini ouvre la porte à toutes sortes d'expériences mystiques, paranormales et magiques. Mais peu réalisent que leur corps peut aussi en subir des conséquences très spectaculaires. Parmi les abonnés du journal *Shared Transformation*, bon nombre ont témoigné d'attaques par d'étranges maladies. La plupart ont radicalement changé d'attitudes mentales, émotionnelles, interpersonnelles,

## Définition de la kundalini

psychiques, et même de style de vie. Nous sommes sans cesse confrontés à des récits de gens frustrés, parfois désespérés, qui passent leur temps à visiter médecins, guérisseurs, conseillers, etc. Ces derniers soit ne les comprennent pas, soit sont incapables de les aider à soigner toutes les souffrances ou à résoudre les myriades de problèmes provoqués par une kundalini en furie [...] Ceux qui passent par des expériences manifestement spirituelles sont, en général, ceux qui peuvent le mieux recevoir et intégrer les bénéfices de ce processus, quel que soit le nom qu'ils leur donnent. Mais ceux qui passent par ce qui leur semble être une maladie bizarre, ou des phénomènes psychiques étranges, sont souvent très inquiets, jusqu'au moment où ils comprennent qu'ils ne sont ni malades ni fous. Même certaines expériences d'illumination, malgré leur beauté peuvent être tellement puissantes que les gens peuvent douter de leur santé mentale<sup>16</sup>... »

### 3. Ma rencontre avec cette énergie

En ce qui me concerne, le rendez-vous avait été pris depuis sans doute des éons, et c'est dans le silence méditatif d'une chambre que nous nous sommes retrouvées, il y a dix-sept ans déjà. Je dis bien « retrouvées » et non pas « découvertes », car j'en avais déjà expérimenté les prémices dans des incarnations précédentes en Orient. Mais à l'époque, beaucoup briguaient sa maîtrise et peu l'obtenaient, car il ne s'agit pas d'un acte de la volonté, mais bien du fruit d'une vie intérieure intense qui ne s'acquiert pas uniquement au travers de postures et de techniques méditatives. Il est fort probable que tel fut mon cas. La conscience est cet état d'esprit qui m'apparaît dans un espace ne pouvant être confiné dans le seul cadre d'une gymnastique physique, aussi stricte soit-elle.

---

16 Extrait du site Mc 005-013 001 : « Le yoga et ses manifestations par la kundalini » ([http:// www.theonoptie.com](http://www.theonoptie.com)).

Depuis lors, dans cette fenêtre d'opportunités sans pareil que représente la vie actuelle, ce fut au sein d'une solitude sereine que, confiante, je l'ai accueillie – pour ne pas dire subie (surtout au début). Le lent tараudage de cette poussée de vie signifiait un véritable cadeau, puisqu'il s'agissait de parfaire cette fois un processus inachevé. Elle m'a ouvert les yeux, le cœur et le corps à des dimensions insoupçonnées, à des capacités assoupies qui, telle la Belle au Bois dormant, attendaient leur réveil par le baiser du Prince Charmant. Elle me révèle chaque jour de nouvelles pistes d'investigation, de nouvelles joies à explorer et de nouvelles dimensions de la conscience dans un voyage aux confins des possibles.

Aujourd'hui, c'est en ma qualité de thérapeute qu'elle me permet d'accompagner en toute sécurité les êtres qui s'engagent sur cette voie volontairement, ou de fait. Dans la plupart des cas, ces éveils ne sont pas identifiés en tant que tels. Ils sont parfois – dans le cas d'éveils d'une force inouïe terrassant le corps – qualifiés de pathologies psychiatriques, car encore incompris du corps médical. La diversité de leurs expériences a largement contribué à enrichir mon appréciation de ce phénomène. Qu'ils soient ici remerciés de leur aide précieuse.

Lorsque, dans les premiers temps, cette force investissait mon corps, j'étais une néophyte parfaite en matière de circulations d'énergies subtiles, de chakras, etc.

Je m'appliquais à assumer mes différents rôles sociaux et professionnels à la lettre ; je dédiais, la plupart du temps et de façon aveugle, mon énergie au bien-être et à la satisfaction de mes proches : parents, mari, enfants, ami(e)s et jusqu'à mon employeur. Ainsi, je ne voulais en aucun cas les décevoir sous peine d'être perçue comme indigne de leur attention. Difficile, dans ces conditions, de fixer les limites, et je me retrouvai inéluctablement en situation de *burn out* généralisé.

## Définition de la kundalini

Jusqu'au jour où, sur les conseils de mon guide de lumière contacté alors par une médium, je décidai de me consacrer à la méditation sans en avoir de connaissance particulière, ne fréquentant aucun cercle initiatique. J'en tirais immédiatement un bien-être particulièrement salubre : mon système nerveux, malmené jusqu'à l'épuisement, accueillait cette initiative providentielle avec engouement !

Quelques semaines plus tard, le syndrome kundalini ne tarda pas à se manifester en ces occasions. Tous les soirs, une heure durant, et pendant de nombreux mois, je permettais enfin à mon corps de s'exprimer dans un calme mental. Je me délectais sans mesure de ce rendez-vous privilégié avec cette face trop longtemps cachée de ma conscience. En joyeux complice de cette énergie, mon corps accueillait avec délice cette purification suprême, ce vent de nettoyage. Les premiers effets sont vite apparus sous la forme de mouvements spontanés très doux de mes membres. Dans la posture allongée que j'avais adoptée, j'assistais aux mouvements de mes avant-bras, qui se soulevaient sans aucune volonté délibérée de ma part. Mes mains dessinaient des volutes telles des ballerines célébrant la vie avec grâce. Et un jour, à ma grande surprise, je ressentis l'ouverture de mon troisième œil. Quelques mois avaient donc suffi pour qu'il m'apparaisse en lumière un soir : il était là, en face de moi, et je pouvais, tout ébahie, en distinguer jusqu'à la précision des contours. Je baignais simultanément dans une béatitude, générant un état de dilatation : j'avais alors la sensation insolite de me déployer dans tout l'espace de la pièce, et même au-delà.

Ensuite, des mouvements spasmodiques se manifestèrent en priorité dans le bas de mon corps. Mes jambes et mon bassin étaient ébranlés par des courants d'énergie puissante que j'avais du mal à contenir, mon rythme respiratoire s'accroissait de manière chaotique. Des moments de répit alternaient avec ces poussées récurrentes, instillant parfois des sensations d'extase intense envahissant mon corps. J'étais parcourue de vagues ondulantes

d'amour inconditionnel, dans une reliance unique au cœur pulsant de l'univers se révélant de lui-même. Seule comptait la Présence à cet instant.

Une fois le processus amorcé, il arrivait même que mon corps en manifestât les symptômes en dehors de mon espace privilégié de méditation, et quel que soit le lieu ou la situation dans lesquels je me trouvais. Depuis, j'ai vécu des milliers de manifestations différentes dans leur principe, mais respectant toujours une logique évolutive ; ce qui me permet aujourd'hui de m'essayer à en tracer les contours, à l'intention des personnes soucieuses d'en appréhender les mécanismes.

Devant l'ampleur du processus à l'œuvre, je fus littéralement fascinée et captivée par le mystère insondable que suscitait en moi la danse enivrante de cette sirène insolite. Simultanément, j'avais une soif de comprendre. Je le vivais dans ma chair alors que mon intellect n'était pas nourri. J'entamai alors une recherche assidue. Hélas, je ne rencontrai aucun gourou à même de m'éclairer sur le sujet. Je dus donc étancher ma soif en compulsant (ou plutôt en dévorant) des dizaines d'ouvrages traitant des dimensions subtiles de l'être. Je m'engouffrais dans cette jungle – voire ce dédale – avec comme seul fil d'Ariane mon vécu intime. Au fur et à mesure que je glanais les informations, j'en expérimentais la portée dans mon corps, pour les valider ou parfois les rejeter. Aujourd'hui comme au premier jour, c'est toujours la même flamme qui anime cette quête aux limites intangibles.

C'est au cours d'une de ces méditations que l'évidence s'imposa : j'allais changer de profession. Dès lors, être thérapeute devint l'objectif majeur de ma vie. Avec le recul de dix-sept ans, je sais maintenant que cela s'inscrivait parfaitement dans mon axe de vie, mon plan divin d'incarnation. Enfin, mon activité professionnelle pouvait s'inscrire naturellement dans le prolongement de ma vie privée. Ma passion pourrait s'exercer à tous les instants, tant dans les consultations individuelles que dans les groupes que j'animerais.

### 4. Essai de définition

Définir ce phénomène de façon exhaustive relève d'un exercice plutôt délicat. Peut-on résumer la vie en quelques pages, voire quelques volumes ? Et il s'agit bien de cela ! L'essai se cantonnera toujours à certains registres, à l'exclusion des autres, en fonction du degré de sensibilité du rédacteur. Nous allons toutefois essayer d'en cerner les contours, d'assurer une certaine cohérence, de puiser les éléments à la source afin de les universaliser... Le lecteur pourra observer que, bien souvent, dans les pages qui suivent, **kundalini rime avec pulsion de vie**, et que toute considération relative à sa manifestation pourrait sembler relever de l'expression de principes philosophiques. En fait, l'éclairage qu'elle apporte dans la vie est dédié à **l'émergence d'une sagesse innée assoupie au cœur de nos cellules**.

Décrire ce processus en faisant état de ses manifestations permet de l'identifier clairement lors de son apparition. Au préalable, il importe de procéder à un diagnostic de celles-ci et de prendre les mesures nécessaires pour les accompagner, voire les adoucir. Ensuite, les changements adéquats s'amorceront naturellement dans la vie quotidienne.

Ses premiers « effets », ou du moins les plus flagrants, se situent surtout dans le domaine physique, dans l'apparition d'un certain nombre de postures ou de réactions qui animent le corps en dehors de toute volonté, échappant même à tout contrôle. Ces premiers symptômes ont été qualifiés par le docteur Lee Sannella<sup>17</sup> de « syndrome de physio-kundalini ». Son registre, que nous approfondirons plus loin, est très large et s'étend du simple mouvement d'une paupière, d'un bras, d'une mâchoire aux bonds de plusieurs mètres du corps entier. Sa poussée peut être de nature douce, savoureuse, voluptueuse ou alors agressive et sans répit, suivant le tempérament de chacun. Ces mouvements paraissent

---

17      *The kundalini experience : Psychosis or transcendence*, juin 1987.

venir de nulle part, en total décalage avec le vécu du moment, et sont parfois complètement disproportionnés. Dans tous les cas, cet événement psychophysiologique total rayonne à partir du point central qu'est le canal vertébral.

Elle peut se déclencher dans un grand nombre de situations et en présence de certains facteurs. Sa force créatrice concerne tous les domaines de la vie sans exception. Elle se manifeste différemment, selon la tendance spécifique des centres psychiques ou chakras. L'énergie qui se présente, dans un premier temps de façon grossière et instinctive, s'affine progressivement, et permet d'atteindre des niveaux vibratoires de plus en plus élevés et subtils. Elle accompagne toutes les grandes mutations de la vie et concerne des personnes matures de tout âge. Je n'ai jamais rencontré de pareil cas chez des enfants prépubères, la puberté présentant en elle-même un facteur d'élévation de la kundalini. La naissance établit néanmoins la première expérience en termes d'activation autonome de cette poussée de vie. J'ai par ailleurs recueilli le témoignage d'une femme qui en avait connu, à l'âge de soixante-douze ans, les premières manifestations, d'une vigueur inouïe.

Son ultime expression tangible se situe au moment précis du retrait de l'âme du corps physique : ces derniers instants du souffle de vie préfigurent le départ pour un autre plan de conscience.

On peut considérer que la kundalini est intimement liée à l'expérience terrestre et en est, par voie de conséquence, indissociable, au même titre que les fonctions biologiques comme la respiration, la nutrition, la reproduction... par exemple.

D'autres types de manifestations se présentent également, mais revêtent un caractère purement psychique, comme des visions de saints, de divinités ou l'audition de bruits particuliers, ou encore l'émission de sons inhabituels. Des états émotionnels intenses accompagnent toujours ces symptômes. L'être en est fortement affecté et peut difficilement les vivre en toute neutralité. Nous en aborderons plus loin les contextes spécifiques.

## Définition de la kundalini

Pour confirmer son véritable éveil, il convient de prendre en compte la récurrence de ces symptômes et d'écarter les montées ponctuelles sporadiques. Si la conscience de ce mécanisme n'est pas suffisamment ancrée, on assiste alors à une simple poussée de kundalini et non à l'allumage et l'installation de la force du feu à l'intérieur de soi. En fait, toute la différence réside dans la capacité de l'être à redéclencher à souhait ces états d'expansion de perceptions. Dans le cas contraire, il s'agit tout au plus de signes précurseurs concernant la kundalini dite « inférieure ».

Dans ce cadre, une honnêteté personnelle est indispensable. Certaines personnes affichent une volonté féroce de prouver qu'elles ont connu ces élévations dans leur corps. D'autres encore sont prêtes à payer très cher pour la rencontrer. De par les « pouvoirs » qu'elle confère, elle a attisé les convoitises et fait gonfler les ego, mais en vain.

Que voulez-vous, la kundalini n'a que faire des spéculations égotiques ! Même si elle semble, dans un premier temps, se prêter au jeu, tôt ou tard, elle brûle les ailes des personnes trop soucieuses d'exercer leur domination sur autrui. On ne joue pas avec le feu cosmique, on s'en approche avec respect et vénération.

La kundalini est omnisciente. En tant que force de vie universelle, elle possède son intelligence propre. Voilà pourquoi il importe de sonder avant tout les motivations profondes qui nous animent lorsque nous nous engageons dans cette voie. Elle connaît notre passé et notre avenir : elle sait parfaitement ce qui nous convient et ce qui ne nous convient pas. Il n'y a pas de modification de la personnalité en profondeur sans une aspiration sincère au changement, sans une orientation centrée sur le cœur.

Elle répond à un appel silencieux mais impérieux de l'âme. Son creuset ne s'étale pas à l'extérieur, il naît dans le silence d'un cœur conscient à la recherche de vérités cosmiques. Il s'agit de tourner son regard vers l'intérieur et de transformer, peu à peu, les différentes facettes de notre structure.

Les forces centrifuges sont sans cesse à l'œuvre dans le quotidien, à savoir que l'être se préoccupe principalement de l'impact de ses

actes sur son environnement humain et/ou matériel pour motiver ses actions.

La conversion du regard qu'elle opère va permettre à des forces centripètes d'intérioriser le champ des expériences. C'est-à-dire que la conscience n'observera plus les événements sur la base des principes extérieurs, mais se positionnera plutôt d'un point de vue autonome et intérieur pour fonder sa perception.

Lorsque la kundalini apparaît, il est parfois difficile – voire impossible – d'en exprimer la teneur et de la faire partager à autrui. Basée principalement sur des vécus corporels et des états de conscience expansée, elle reste étrangère et incongrue à celui qui n'en a jamais ressenti les effets. Essayer d'expliquer une couleur à une personne non-voyante s'avère complexe. Sans doute peut-on en donner une vague idée, mais l'enthousiasme qu'elle génère crée parfois des situations d'urgence où l'environnement humain pose des barrages, en raison de l'incompréhension du processus en action. Face à l'incrédulité qu'elle suscite, le cortège inéluctable des peurs va se déclencher pour bloquer l'avènement de cette force. C'est une phase critique où l'être peut stopper toute progression, en validant les mises en garde de l'entourage, qui sent bien que la personne leur échappe et qu'elle n'adhérera plus jamais au modèle courant préétabli. Dans bien des cas, cela dérange... Nos chaînes nous paraissent encore plus lourdes à porter lorsque nos proches s'en défont. En effet, à quel point peut-on accueillir la liberté chez l'autre quand elle n'a pas encore été reconnue et validée en nous-même ?

Une aide appréciable peut résider dans le partage de ces expériences avec des personnes les ayant déjà vécues par elles-mêmes, ou dans une ouverture suffisante pour ne pas en renier l'impact.

Dans le cas contraire, commence une grande phase de solitude où l'écart se creusant avec les proches, dont les points de vue divergent, l'adhésion aux modalités de la conscience sociale s'amenuise progressivement. Une grande fragilité met en scène

## Définition de la kundalini

doutes et interrogations, qui persistent encore sur le chemin. Les tests seront nombreux là où notre engagement doit être profond pour écarter ces embûches.

C'est dans notre intériorité que ce voyage prend sa juste dimension, car il ne peut se concilier avec le maintien d'une routine aliénante. Il suppose donc de s'octroyer des instants de retrait du monde ambiant et de son cortège de conditionnements multiples (addictions diverses au travail, à l'alcool, au tabac, aux drogues, à la télévision, aux médias, aux jeux vidéo, aux sports cérébraux, aux réunions mondaines...).

Ainsi que suggéré par l'Évangile selon Thomas, *loggion 27*: « Si vous ne jeûnez pas au monde, vous ne trouverez pas le Royaume. »

C'est là, dans ces moments privilégiés de calme mental, émotionnel et physique, que vous pouvez vous ménager l'espace propice à l'expression de cette merveilleuse énergie. Vous pouvez entamer le dialogue et démarrer un partenariat bienvenu avec votre essence de vie, aller à la rencontre de votre âme et, surtout, opérer les modifications qui s'imposent dans votre vie. La kundalini sera votre plus grande enseignante et, en véritable maîtresse, elle saura vous guider.

Lorsque je suggère à mes consultant(e)s de se faire le cadeau d'une pause, d'un répit, d'une intériorisation d'au moins un quart d'heure par jour dans leur vie trépidante, il m'est sans cesse allégué l'impossibilité par manque de temps. Dans une société où la pénurie est le facteur dominant, l'exercice du libre arbitre implique pourtant des choix conscients.

Dans mon expérience, je puis dire que j'observe deux types de personnes :

- celles qui ne se consacrent pas à ces instants. La progression est fastidieuse, les peurs de pénurie prédominent, elles attendent bien souvent que la résolution vienne de l'extérieur : que ce soit la petite « pilule miracle » rose, la rencontre avec le « grand maître indien », le « grand chaman péruvien » ou encore le « grand messie rédempteur » ;

- celles qui essaient, « pour voir » : la progression est étonnante, elles éliminent les obstacles les uns après les autres, chacune à leur rythme, bien sûr. Elles comprennent que la force motrice provient de l'intérieur de l'être et qu'elle est accessible. Elles entreprennent le véritable « voyage du héros ». Et, en ce sens, « celui qui cherche trouvera, et à celui qui frappe vers l'intérieur sera ouvert<sup>18</sup> ».

À mon sens, la kundalini agit en premier lieu en tant que vecteur majeur d'une prodigieuse énergie de guérison. En effet, si l'on considère la maladie en tant qu'interprétation erronée des principes régissant l'univers et ses lois cosmiques, on peut affirmer que l'énergie de la kundalini met à notre disposition la redéfinition, la requalification de nos versions de vie, de nos systèmes de valeurs et de nos croyances les plus archaïques et viscérales. La maladie relève de schémas de dysharmonie, rompant l'équilibre entre la physiologie interne de l'être humain et l'agencement parfait des fluides cosmiques.

C'est bien là que la puissance de la kundalini s'impose. Car ces modes de vie sont fortement incrustés dans notre inconscient ; ils nous confèrent la qualité de « mécaniques humaines », qui reproduisent en boucle des schémas comportementaux, sans jamais les remettre en question. Tout le poids des cultures, des traditions, des conditionnements familiaux et religieux a systématiquement modelé les esprits, défini les routines, délimité de façon rigide les codes moraux à appliquer, afin que l'être humain se sente intégré et accepté dans ce système.

La docilité avec laquelle la collectivité a perpétué les modèles préétablis semble n'avoir d'égale que la pugnacité avec laquelle elle s'acharne à les appliquer.

S'extraire de la conscience sociale et tracer un sillon nouveau et paisible, non dans la contestation et la révolte, mais dans la

---

18 Loggion 94 de l'Évangile selon Thomas.

## Définition de la kundalini

compréhension des forces en présence, suppose une volonté farouche et surtout une détermination intérieure affirmée.

Mon propos n'est point de rejeter en masse les lois et conventions édictées par les sociétés, nombre d'entre elles ont été inspirées par de nobles penseurs au cœur ouvert, mais plutôt de porter un regard critique sur l'esprit qui les anime. Du plus profond de la mémoire de l'humanité, l'histoire regorge d'exemples où seul l'intérêt d'une minorité dominante a prévalu pour l'instauration de codes au nom d'un pseudo-ordre moral...

« Jouir de la liberté individuelle sans la défendre collectivement, c'est la perdre tôt ou tard. On ne peut contraindre autrui à plus de liberté. Il doit le désirer sincèrement et faire l'effort de la protéger.

La liberté est synonyme d'oubli de soi, non de jouissance égoïste. Elle est l'absence de peur.

**Les humains cherchent bien plus la protection venant d'autrui pour évacuer la peur que l'intention d'autrui pour jouir de plus de liberté.**

Il suffit de produire la peur dans un groupe pour s'assurer de sa domination. Beaucoup ont refusé la liberté pour être protégés, au point d'agir à l'inverse de leur véritable intérêt. Les gens aiment leurs bourreaux parce qu'ils en font des héros au service de la défense. Les protecteurs sont souvent les vrais dominateurs.

La liberté est moins recherchée que la protection, le libre arbitre est rarement exercé<sup>19</sup>. »

Tout revient à donner les pleins pouvoirs à une autorité extérieure pour expérimenter une version de la énième réalité d'autrui, quel qu'il soit, mais en aucun cas notre composition personnelle, notre symphonie. Ainsi nous interprétons la partition avec l'instrument de musique que constitue notre corps, sans jamais en modifier une seule note. Nous nous évertuons à devenir les enfants prodiges de la duplication au sein d'un grand orchestre wagnérien.

---

19      Éric Julien, *Enfant des Étoiles*, Tome 1.

Toute chose étant utile, cela confère une certaine connaissance par l'expérience qui peut amener son cortège de satisfactions. Il nous appartient d'accorder notre instrument, d'en parfaire la maîtrise et l'entretien tout en en identifiant les limites.

Dans la tradition chamanique amérindienne, à l'issue des cérémonies où le tambour est battu toute la nuit durant, le chaman pose l'instrument debout sur le sol. Ce dernier continue encore à vibrer et à émettre un son qui lui est propre, en résonance avec les fréquences cosmo-telluriques sur lesquelles il s'harmonise alors. La kundalini confère cette même qualité de mise en résonance autonome de chaque être sur des fréquences supérieures, dans le cadre d'une harmonisation collective, basée sur des principes de respect mutuel de toute la création.

Vous pouvez alors devenir l'auteur-compositeur, l'interprète, l'instrument et la mélodie de votre vie dans un grand concerto issu du cœur frémissant de la Source. Car tout est vibration, de même la physique quantique nous renseigne sur la nature double de la lumière de vie en tant que particule et onde à la fois.

Dans toutes les cultures, la kundalini, en tant que force de vie primordiale, est symbolisée par le serpent, ou des créatures similaires.

Nous la trouvons évoquée chez les Aztèques par le serpent à plumes *Quetzalcoatl*, chez les Égyptiens par *l'uraeus*, en passant par *Nahash* chez les gnostiques Ophites, sans oublier *Seesha* de la tradition hindouiste, *Angamundi* chez les aborigènes australiens et le serpent-d'Arc-en-Ciel au Bénin... Dans le monde chinois, elle revêt plutôt la forme d'un dragon, serpent ailé.

La plupart du temps, elle gît, lovée et endormie dans le corps, à l'instar de ce reptile, dont le poison redoutable symbolise, dans la psyché collective, toutes les forces maléfiques. Elle correspond à nos énergies inconscientes, obscures, à la fois, empoisonnées et empoisonnantes. Éveillées et maîtrisées, elles deviennent efficaces et confèrent une véritable puissance.

Elle ressemble encore au serpent par sa reptation sinusoïdale silencieuse. Puis, elle peut soudainement déverser son venin.

## Définition de la kundalini

Pour mordre, le serpent tourne sur lui-même, sa queue faisant un cercle sur lequel il s'appuie. Complètement dressé, il devient inoffensif. Ainsi, dès que la kundalini déroule ses anneaux et se dresse – raide comme un bâton – jusqu'au sommet de la tête, elle perd non seulement sa nocivité, mais, sa puissance de perturbations changeant de nature, elle se révèle le plus précieux des biens.

Pour ma part, lors de montées puissantes, j'ai ressenti dans mon corps cette sensation de serpent visqueux qui rampait le long de ma colonne vertébrale. D'autres fois, une tête de cobra surgissait de mon front. Étant à l'époque très peu familiarisée avec cet animal, j'avoue avoir bloqué ces sensations instantanément.

Évoquer la kundalini sans appréhender le réseau énergétique qui supporte son expression serait incomplet. Cet espace de manifestation privilégiée est le corps éthérique. Sans rentrer ici dans un détail qui alourdirait cette présentation, précisons, toutefois, que le corps physique constitue la partie la plus dense d'un ensemble plus vaste de six autres corps, qualifiés de subtils parce que non perçus par nos cinq sens. Une multitude de traités indiens ont parfaitement cartographié ces structures, leurs interrelations, ainsi que leur mode de fonctionnement précis.

Le corps éthérique est très souvent intégré à la dimension physique tant sa conformation en est proche. Il élabore un véritable gabarit du corps physique, un « vêtement » parfaitement ajusté, puisque c'est lui qui en détermine la forme.

Ce « cocon » est tissé de milliers de filaments subtils, de gaines creuses : les « nadis<sup>20</sup> » qui – au même titre qu'un vaisseau sanguin ou un nerf – servent de réseau d'absorption et de distribution de l'énergie pranique au corps physique. Le « prana<sup>21</sup> » rayonne en tant que fluide vital et magnétique qui émane du soleil.

Ce flux de pure lumière se présente sous forme d'informations cosmiques que le corps interprète et traduit en permanence.

---

20      *nad* signifie mouvement en sanskrit.

21      le *ki* des Chinois ou le *chi* des Tibétains.

Ce balayage perpétuel de fréquences doit nous aider à nous rappeler qui nous sommes. Des plexus de « nadis » ou chakras déclenchent des roues tourbillonnantes qui « alchimisent » ce prana, permettant l'alimentation en énergie des glandes endocrines du corps physique. Ces chakras sont répartis le long de la colonne vertébrale et remplissent des fonctions majeures dans cette expression de vie.

Toutefois, ce réseau est loin d'être fluide et lumineux. La progression du prana est entravée par des blocages, des résidus mémoriels<sup>22</sup>, qui se présentent sous forme de petites cristallisations immatérielles comparables à des calculs rénaux dans le physique. Parfois, la gaine éthérique est distendue, déformée telle une hernie. Dans d'autres cas, elle est pure et simplement rompue. Ces configurations contribuent à créer, à plus ou moins long terme, la maladie dans la matière dense. Ces scories sont reliées aux différents schémas de croyances erronées, issus, certes, des expériences de vies antérieures, mais que l'individu persiste à expérimenter encore aujourd'hui. Elles expriment la distorsion de pensées et d'émotions non ajustées au regard des lois cosmiques d'amour.

Lorsque la kundalini se présente, elle va intensifier la circulation du prana. En fait, c'est la nature même du prana qui va se modifier. Elle diffuse un courant de haut voltage qui s'efforce de circuler dans l'édifice complet, tant qu'il n'est pas freiné ou bloqué par ces résidus, qui sont de véritables déchets à dissoudre.

Imaginons que lorsque vous édifiez votre maison, vous conceviez un circuit électrique spécifique de fort ampérage sur les différents étages. Le jour du raccordement au secteur, vous observeriez les défaillances de votre projet : certaines pièces ne seraient pas alimentées en électricité, certains câbles n'étant pas raccordés ou défectueux ; des courts-circuits se produiraient, d'autres encore ne pourraient assurer l'alimentation de tous les appareils... Vous devriez patiemment vous appliquer à rectifier,

## Définition de la kundalini

les uns derrière les autres, ces dysfonctionnements et effectuer un test à chaque nouvelle correction.

C'est à un travail similaire que se livre la kundalini lors de ses poussées. Elle se répand dans tout le corps puis rebrousse chemin à chaque rupture ou blocage dans le réseau éthérique et/ou dans les chakras. C'est ainsi que le corps adopte des postures particulières, en fonction de la fluidité des circulations dans les différentes parties du corps. L'intelligence naturelle cosmique veille toujours à l'équilibrage des multiples forces en présence.

L'intensité de la force déployée est proportionnelle à la taille du blocage : là où un mouvement subtil peut suffire pour dissoudre un nœud léger, c'est un mouvement plus intense qui est nécessaire pour une dé cristallisation d'ampleur.

Dans le cas contraire, et de par sa nature dynamique, elle va pulser, irriguant et stimulant tous les secteurs ouverts à cette nouvelle force. Les nadis brillent alors de mille feux, les cellules physiques sont vivifiées et revitalisées. Cela revient de fait à activer un véritable pilier de lumière dans le corps.

Comme nous le verrons au chapitre suivant, les cinq corps subtils supérieurs interviennent également dans ce mécanisme, car il s'agit bien d'un continuum vibratoire cohérent qui relie l'esprit à la matière.

À chaque dégagement de résidus mémoriels, sont associées une réévaluation du regard sur les événements de la vie en termes de perception nouvelle, ainsi qu'une libération de tensions ou douleurs au niveau physique. L'éveil de kundalini provoque également de nombreux changements physiques au niveau cellulaire. Chaque fois qu'une énergie nouvelle traverse le corps, le métabolisme cellulaire est fortement dynamisé.

L'organisme fonctionne ainsi de mille façons qui échappent à la conscience ordinaire. L'éveil entraîne une transformation sensible : quand l'état d'esprit et le regard changent, le corps change. Il se peut que la composition de la chair, du sang, de la lymphe et de la moelle passe par une alchimisation. La voix peut également se modifier, l'odeur du corps changer, de même que les

## Merveilleuse kundalini

sécrétions hormonales en fonction des besoins. Le nécessaire sera conservé, le reste brûlé, « dévoré », et un plus grand sentiment de liberté sera ressenti. Dans le même temps, un processus de rajeunissement est amorcé.

Précisons que son activation (qu'elle ait été spontanée ou pas) procède de trois foyers principaux dans le corps :

- le centre inférieur ou chakra racine,
- le centre moyen ou chakra cardiaque,
- le centre supérieur ou chakra coronal.

Chacun présente des caractéristiques différentes quant à leur manifestation. Selon le courant mystique, un centre est privilégié ; et il en est de même dans les cas d'éveils spontanés.

Le tableau ne serait pas complet sans l'évocation des « pouvoirs » supranormaux : les « siddhis », rendus accessibles lorsque cette kundalini est maîtrisée. Ces diverses manifestations transcendantes se présentent sous la forme de claire-audience, clairvoyance, don de guérison, ubiquité, lévitation, don de prophétie, télépathie, etc. Loin d'être une finalité, elles balisent, en fait, l'atteinte de certaines étapes d'épuration, de compréhension et de maîtrise de mécanismes universels chez l'homme. Elles relèvent de notre patrimoine génétique inné, qui s'était simplement assoupi. Les années à venir verront reflourir toutes ces capacités de l'être, dans le cadre d'une harmonisation collective mise au service d'une reliance supérieure.

Dans le passé, seule une minorité d'initiés eut accès à ces qualités selon une palette plus ou moins étendue. Ils ont été considérés par leurs disciples comme de véritables maîtres. Mais la difficulté résidait toujours dans l'utilisation opportune de ces capacités. Lorsque les désirs de l'égo prédominent encore, ces attributs du soi deviennent vite les instruments de manipulations d'autrui.

Aujourd'hui, j'ai observé une quête avide de personnes en détresse d'autant plus captivées par tout ce qui caractérise

## Définition de la kundalini

ces attributs et leurs porteurs. Dans une adulation proche du fanatisme, elles leur délèguent absolument tous leurs pouvoirs. Leurs capacités de discernement sont hélas réduites à néant, et elles font souvent les frais de cette confiance aveugle.

La véritable puissance ne peut être parfaitement intégrée qu'à partir d'une ouverture du cœur élargissant le champ de conscience. Alors, seulement, elle s'accorde avec une sagesse certaine. Elle œuvre forcément dans le cadre du retour à l'unité esprit-matière et n'est nullement l'apanage de personnes soumises aux turbulences émotionnelles et mentales de l'ego.

Les craintes suscitées par les éveils de la kundalini ont fait l'objet d'une littérature abondante, dont les aspects spectaculaires ont fortement enflammé l'imagination des néophytes. Trop souvent, des personnes me mettent en garde devant les risques que je cours à déployer cette énergie. Il n'est guère étonnant que très peu se sentent réellement confiantes et détachées lorsque ce mécanisme s'amorce en elles.

Indéniablement, les récits qui nous marquent le plus sont ceux qui résonnent à des peurs archétypales. Ainsi, lors de mes grossesses, je me focalisais plus volontiers sur les témoignages d'accouchements pénibles que sur ceux qui se déroulaient dans la fluidité de l'émergence de la pulsion de vie. Je ne tenais pas compte non plus du fait que, statistiquement, les cas problématiques se présentent en nombre limité par rapport à la multitude de réussites. Il en est de même pour la kundalini.

Néanmoins, reconnaissons que ceux qui, par exemple, essaient d'éveiller la kundalini de force, sans une purification préalable des corps physique, éthérique et émotionnel, prennent de gros risques. Il importe que la connexion entre ces trois corps soit effective afin de lui laisser libre passage pour éviter tout désagrément. La simple volonté, sans la discipline consciente destinée à leur épuration, n'est pas suffisante.

Même si l'on observe des mouvements de cette énergie à l'occasion de pratiques yogiques, cela peut s'avérer délicat, car

il se peut qu'elle ne s'élève pas de manière correcte, compte tenu des tensions et scories encore présentes dans le corps. La nature de la personnalité est aussi une donnée importante, en l'occurrence une personne à dominante chaude et rigide s'expose à davantage de risques qu'une personne souple et douce.

Des cas d'énergies basses fréquences observées dans le passé concernent des manifestations indésirables pouvant aller de lésions irréversibles, telles que des brûlures dans la colonne vertébrale par exemple (parfois même, des cas de combustions spontanées du corps physique), à l'altération mentale. Il peut apparaître aussi un développement excessif de l'impulsion sexuelle, le feu éveillé bloqué se consumant dans le centre sexuel. Elle vous conduisait, dans les cas extrêmes, soit à l'état de sainteté ou à celui de... démence, suivant la pureté de vos canaux. Ce syndrome a longtemps été redouté au sein des cercles mystiques chrétiens, qui y percevaient la marque du démon. Lors de leurs méditations, les yogis orientaux maîtrisaient ces aspects en utilisant des parades à ces courts-circuits. Ils avaient recours à des matériaux comme le bois, des peaux de daim ou de léopard pour faire retourner à la terre l'excédent de feu non intégré dans le corps en guise de paratonnerre.

Aujourd'hui, les fréquences planétaires s'intensifient dans le sens d'une prise de conscience collective de la purification à opérer pour s'orienter vers un mieux-être. Force est de constater que le marché regorge d'une multitude de techniques thérapeutiques qui contribuent à ce « nettoyage » préalable, rendant ainsi possible l'accès à cette merveilleuse énergie d'éveil. Dorénavant, les craintes de devenir fou ou de contracter de terribles maladies apparaissent sans fondement, car dans les faits, la kundalini en elle-même ne génère aucune maladie. Au contraire, elle les consume et secrète intimement un véritable élixir qui n'est pas prêt de figurer dans les flacons des boutiques de bien-être.

Toutefois, la traversée d'une phase délicate n'est pas exclue. Par exemple, à la suite de l'éveil de sa kundalini, une personne dont

## Définition de la kundalini

l'esprit est déjà instable pourrait ressentir pendant quelque temps un état de confusion ou de déséquilibre. Des douleurs localisées près des nœuds qu'elle essaie de dissoudre peuvent également apparaître, et des émotions incontrôlables se manifester. Mais il n'y a pas lieu de s'en alarmer, sachant qu'un processus curatif est à l'œuvre. Il s'agit d'aborder ces états avec confiance et détente, car les peurs pourraient renforcer les blocages à dénouer, générant une aggravation de la douleur. Si tel est le cas, cela indique que la maturité nécessaire à cet éveil n'est pas encore suffisante pour passer à une fréquence supérieure. Il convient alors de stopper toute pratique d'élévation pour permettre au temps d'effectuer cette maturation.

En fait, la kundalini éveillée par la grâce s'élève de son plein gré et s'établit là où elle le désire. Elle est son propre maître, et va opérer d'elle-même les réglages nécessaires.

Une question s'impose néanmoins : peut-on vivre un réel éveil de kundalini en toute sécurité sans avoir recours à une assistance extérieure ? À quel point peut-on s'en remettre uniquement à cette intelligence consciente ou est-il indispensable de se faire accompagner par une personne incarnée ?

La réponse, à mon sens, sera variable en fonction d'un certain nombre de paramètres liés au niveau de motivation et d'évolution de la personne concernée. Les vies passées ont pu être consacrées à la recherche de maîtres dans l'espoir de recevoir l'aide nécessaire, et cela pouvait s'avérer indispensable. Actuellement, des êtres de lumière des dimensions supérieures – nos guides intérieurs – nous assistent sur ce plan terrestre. Ils nous dirigeront tantôt vers la personne qualifiée, le moment venu ; tantôt ils agiront directement suivant le problème sur lequel intervenir. Désormais, nous ne serons plus obligés de parcourir les chemins de l'Orient. Ils sauront se mettre en résonance avec cette puissance pour moduler efficacement son ascension et nous placer dans les conditions adéquates pour intégrer toutes ses potentialités en termes d'élargissement de la conscience.

## Merveilleuse kundalini

Dans le passé, ce processus a pu nécessiter de nombreuses incarnations, qui ne permettaient d'aborder que d'infimes parties de ce grand œuvre, le niveau vibratoire et les facteurs évolutifs d'alors ne s'y prêtant pas toujours.

La fréquence planétaire, qui reflète la résonance du cœur de la terre aux rayonnements cosmiques, est accordée sur une loi quantifiée dans les années cinquante par W.O Schumann. Son taux vibratoire évolue périodiquement, depuis 1987 ; il serait ainsi passé de 7,8 Hz à plus de 11 Hz. En tant que composant indissociable du tissu planétaire et immergé totalement dans ce champ, l'être humain est soumis aux mêmes variations fréquentielles, et s'applique actuellement à accorder ses vibrations à ces nouvelles données.

Nous ne serons pas étonnés que la kundalini constitue, en l'occurrence, l'outil privilégié de réencodage de notre identité profonde que représente notre ADN. Son déclenchement est un activateur de premier choix de ses programmes. En effet, les flux de lumière qu'elle véhicule réajustent en permanence les filaments encodés. Mais, nous y reviendrons plus en détail...

Les fréquences nouvelles contribuent à nous permettre de vivre ces états tout en restant impliqués dans la vie active. Désormais, il n'apparaît plus opportun de se retirer en dehors du monde, mais il convient de concilier ces éveils avec tous les actes de la vie quotidienne, car c'est au cœur de tous les instants que la vie résonne. Le foisonnement d'expériences est un facteur d'accélération des prises de conscience. L'ésotérisme cède enfin sa place à l'exotérisme. Ce phénomène concerne dorénavant toute l'humanité et se dévoile au grand jour, dès lors il ne sera plus réservé aux seuls cercles fermés d'initiés. La nouvelle humanité pourra alors en partager les secrets.

# CHAPITRE 2

## Structures d'expression de la kundalini

Il paraît beaucoup plus sage de s'aventurer dans des territoires inconnus en se munissant d'une carte détaillée, évitant ainsi les écueils, déconvenues et diverses impasses auxquels peut se trouver acculer l'explorateur. Le monde actuel ne représente pas tout à fait la *Terra Incognitae*. Des êtres ont balisé le chemin, ils ont eu accès aux mondes subtils de l'Esprit qui préside à la Matière, car leurs organes de perceptions ont été déployés par l'activation de la kundalini. Ils ont donc cartographié l'anatomie subtile de l'être, en suivant le parcours de l'énergie dans cette structure, tout en incluant tous les liens qui l'unissent inéluctablement à la dimension supérieure de l'univers.

### 1. La kundalini planétaire

Définir les différents réceptacles du corps humain dans lesquels se déploie la kundalini invite à voyager dans l'océan cosmique où ils évoluent : le prana solaire ou encore « paranna<sup>23</sup> ». Véritable substance de création, il intervient sous la forme d'un fluide vital et magnétique qui émane du soleil, se répand dans tout l'univers et affecte donc toutes les planètes et corps stellaires de notre système solaire. La Terre, en temps qu'entité biologique vivante, absorbe ces radiations, suivant des principes absolument identiques à ceux de l'humain, que nous développerons ci-après. Elle utilise la quantité nécessaire à ses besoins et rejette le surplus que l'homme absorbe par le corps éthérique. Ce même cycle se perpétue chez

---

23 Littéralement, en sumérien, « ce qui est relié aux cieux », traduction d'Anton Parks, op. cité.

l'homme, qui prélève le prana utile à ses manifestations de vie et rejette l'excédent, qui est lui-même absorbé par les formes de vies inférieures.

C'est ainsi que le macrocosme rejoint le microcosme dans le cadre d'une circulation sans fin. Nous évoluons sans cesse dans une forme de « plasma » sensible intelligent parce que cet éther (ou « akasha ») est composé de particules d'énergie-lumière-information, que nos différents corps s'appliquent à traiter en permanence.

Le célèbre philosophe néoplatonicien, Marsilio Ficino (1433-1499), a exprimé dans son dernier grand poème, *De Sole* (du Soleil), que le soleil brille non pas d'une, mais de deux lumières : la lumière ordinaire, que nous percevons par les sens courants, et celle plus cachée et occulte du monde subtil.

Ce prana proviendrait des explosions du noyau du centre galactique et alimenterait notre univers entier et même au-delà. Le principe de la création de la matière, à partir d'un flux éthéré, qui se répand invisiblement dans tout l'univers, implique ces décharges d'énergie. Paul La Violette, physicien docteur en théorie des systèmes<sup>24</sup>, avance la théorie selon laquelle il existerait des pilonnages d'envergure de particules de rayons cosmiques (électrons, positrons et neutrons) ayant la puissance de 5 à 10 millions d'explosions « hautement chargées » de supernovae, pouvant atteindre, à pleine puissance, les limites les plus éloignées de la galaxie. Ce concept de création perpétuelle est directement opposé à la théorie du big bang communément admise dans les cercles scientifiques. Il rejoint pourtant la métaphysique védique, qui expose que l'univers entier est composé d'« akasha », l'éther cosmique, et de prana, c'est-à-dire d'énergie primordiale. Nous existons dans un océan de prana dont chaque être vivant est un tourbillon. Les yogis affirment que **ce qui caractérise la vie, c'est la capacité d'attirer du prana en soi, de l'y accumuler et de**

---

24 *Genesis of the Cosmos : The Ancient Science of Continuous Creation* (Genèse du Cosmos, la Science Ancienne de la Création Perpétuelle), 2004.

### **le transformer pour agir dans le milieu intérieur et dans le monde extérieur.**

Le prana contient toute l'énergie de la force de vie que nous utiliserons au cours d'une seule incarnation dans le temps et l'espace d'une vie.

On comprendra alors facilement les raisons pour lesquelles toute modification intervenant à un point quelconque de l'univers peut être perçue par nos capteurs sensoriels, indépendamment de la distance du point déclencheur. Des phénomènes peuvent être ressentis à des milliards de kilomètres. C'est le célèbre « effet papillon », bien connu de nos scientifiques.

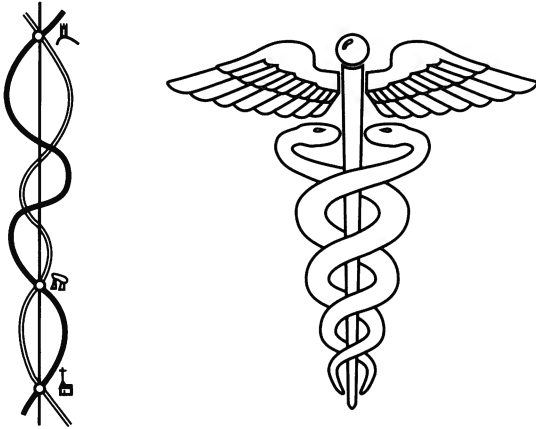
Chaque corps (planète, étoile...) de notre galaxie compose une unité de conscience exprimant ses spécificités propres. Il émet des rayonnements chargés d'informations sous forme de lumière qui interfèrent en permanence sur notre structure énergétique. Les interactions planétaires s'intègrent dans des contextes énergétiques et cycliques particuliers, pour lesquels les astrologues ont modélisé des interprétations. Ainsi, la configuration astronomique précise du jour, de l'heure et du lieu de naissance représente un instantané photosensible de la signature vibratoire de chaque être. Elle va imprimer des prédispositions, des tendances, des défis avec lesquels nous allons composer au travers de nos expériences de vie. Notre structure va se trouver particulièrement remise en question lors de certaines configurations astronomiques, et va réagir, par le biais de ses différents corps sensibles, à ces nouvelles impulsions. Il s'agira de trouver un accord harmonique pour vibrer à l'unisson de ces différentes fréquences et les intégrer. Dans le cas contraire, une prochaine opportunité sera utilisée.

La circulation éthérique ne se cantonne pas à cette expiration solaire à sens unique, mais fait l'objet d'un retour à la Source : c'est l'inspiration solaire : la contraction qui suit la dilatation cosmique. Lorsque toutes les formes de vie ont été imprégnées des radiations, des grands corps planétaires à la plus infime particule élémentaire en passant par l'être humain, ces dernières

sont réabsorbées à leur point d'origine. Il en est ainsi de la grande respiration cosmique, où la Source est sans cesse informée des vibrations actives dans l'univers.

Ce rapide exposé permet de mettre en parallèle les modes de fonctionnement subtils communs à tous les organismes de la création. Ainsi, dans un lointain passé, nos ancêtres savaient que le champ terrestre était parcouru de lignes de force, véritables flux sacrés ou tubes « Heka » (Heka signifiant magique).

Ces tubes ont une forme cylindrique dont le diamètre varie de 30 cm à 2 m. Ces lignes de polarité masculine ou féminine s'entrecroisent régulièrement sur des points de pure énergie.



Leur tracé, tel que figuré ci-dessus<sup>25</sup>, n'est pas sans nous rappeler le célèbre caducée d'Hermès que nous retrouverons plus loin.

Ces points d'acupuncture telluriques peuvent être considérés comme de véritables chakras activant le prana terrestre véhiculé dans les tubes « Heka ».

---

25 *The Sun and the Serpent. Paul Broadhurst and Hamish Miller* (Pendragon Press, 1989).

Ces lieux névralgiques ont toujours fait l'objet d'une attention particulière, les Anciens leur attribuant des pouvoirs spéciaux. Ainsi, ils furent utilisés principalement pour l'édification des lieux cultuels, tels que mégalithes, temples gallo-romains, abbayes, cathédrales, etc.

À ce propos, le géobiologue suisse Stéphane Cardinaux observe que ces sites sont connectés entre eux selon les religions pratiquées, les lieux celtes entre eux, les temples romains entre eux, les églises romanes entre elles... Les abbayes d'un même ordre monastique, par exemple, sont reliées par des tubes qui convergent vers leur maison mère. Le remploi des lieux sacrés par d'autres religions est très fréquent. Sur certains lieux privilégiés foisonne une constellation de tubes imbriqués les uns dans les autres. Ces tubes véhiculent l'énergie déployée lors des offices du siège vers les lieux de culte et réciproquement<sup>26</sup>.

De plus, sur ces points névralgiques constate-t-on l'existence de cheminées cosmo-telluriques. Gigantesques colonnes ondulantes de lumière légèrement teintée, leur aspect est proche d'une fleur ou d'un chakra humain. De taille variant de 100 m à 250 m répartis sous et sur la terre, elles captent les énergies cosmiques par la corolle tel un entonnoir où l'énergie se concentre, puis descend en spirale dans le bulbe, où elle atteint son plus fort niveau vibratoire. Stéphane Cardinaux ressent leur pulsation comparable à un battement de cœur ou une respiration.

Dans la crypte de la cathédrale de Chartres, l'emplacement de cette cheminée est marqué par le positionnement d'un véritable puits, d'où émane une puissante énergie qui, en l'occurrence, renforce les rituels religieux.

---

26 *Géométries sacrées, du corps humain, des phénomènes telluriques et de l'architecture des bâtisseurs*, Éditions Trajectoire, 2004.

## Merveilleuse kundalini

La célèbre Vouivre, évoquée dans la tradition médiévale, nous parlait déjà de la kundalini. Nous retrouvons ici à nouveau le lien qui unit les forces souterraines aux grands courants célestes : cette fée de la terre (parfois aussi dénommée Mélusine) matérialise les courants de force qui se roulent et se déploient dans le sous-sol. Elle est représentée sous forme d'une créature mi-femme, mi-serpent, ou parfois d'un dragon ailé dont la langue est l'éclair et le grondement le tonnerre. Elle vit dans les anfractuosités rocheuses des coteaux forestiers ou dans les lieux humides...



Elle ne porte traditionnellement qu'un œil, un diamant parfois, plus souvent une escarboucle d'une valeur inestimable, sans laquelle elle meurt et que les hommes tentent de lui dérober. La nuit, elle sort pour chasser et surtout s'abreuver. Pour ce faire, elle doit enlever son œil afin qu'il ne tombe pas dans l'eau. Cet organe est constitué d'une pierre précieuse aux pouvoirs surnaturels. Elle donne richesse et santé au mortel qui peut s'en emparer. Nous ne manquerons pas de relier cet œil au chakra frontal, siège de l'intuition, fortement stimulé dans les

manifestations de kundalini. Ce mythe maintenait vivants, dans l'inconscient collectif, les pouvoirs sacrés de cette force.

L'universalité des principes régissant le cosmos ainsi que l'interrelation entre toutes les formes de vies manifestées sont des facteurs essentiels dans la compréhension des lois cosmiques. Toute loi humaine, toute théorie, toute pensée, toute action qui n'inclut pas cette donnée induira inmanquablement la sensation de séparativité, véritable poison conduisant à la dysharmonie énergétique de l'ensemble du corpus vivant.

Lorsque l'homme décide de détruire un quelconque corps planétaire, lorsqu'il décide de faire exploser une bombe atomique, lorsqu'il procède à la mise en orbite des satellites..., il influence son propre corps physique par le biais des répercussions engendrées dans l'éther. L'effet papillon se présentera, dans ces cas précis, sous forme de bombe à retardement. L'explosion d'une bombe nucléaire sous, ou sur la surface de la terre, est comparable à l'impact d'une balle de revolver de faible calibre dans le corps. Les lésions engendrées produisent des déséquilibres non négligeables dans le tissu planétaire ne permettant plus à la Terre de restituer un prana de qualité, support de santé et gage de vitalité pour l'homme. De même, la mise en orbite de centaines de satellites dans l'atmosphère terrestre génère pour la Terre un brouillage fréquentiel l'isolant ainsi de ses flux cosmiques. Cela peut être comparable à un essaim de guêpes tourbillonnant sans cesse autour de vous de façon anarchique. Pouvez-vous imaginer un instant ce que représenterait votre vie dans ces conditions ?

Décider d'implanter un barrage sur un cours d'eau est comparable au fait de pratiquer un garrot sur votre réseau lymphatique. Extraire le pétrole à grande échelle revient à rendre exsangue notre belle planète.

On pourrait ainsi multiplier les exemples à profusion. L'humain, dans sa toute puissance à dominer la matière, a oublié de se rappeler que l'esprit qui sous-tend cette matière est la source même de la Vie, une et indissociable.

Selon son principe d'harmonie, la nature a pourvu la Terre elle aussi de ses propres manifestations de kundalini curatives. Elle tente en permanence d'équilibrer les forces en présence, de restaurer l'harmonie dans les lieux où elle a subi des perturbations. Certaines grandes catastrophes naturelles constituent des tentatives de rééquilibrage, des évacuations d'énergies de basses fréquences accumulées, des nœuds énergétiques encombrant son réseau éthérique. De la même façon que nous crachons, toussons, nous enfiévrions, la Terre utilise l'eau sous forme de tsunamis ou de pluies, l'air sous forme de tornades ou tempêtes, le feu sous forme d'éruptions volcaniques ou d'incendies, la terre sous forme de séismes pour recouvrer son intégrité énergétique.

Toutes ces réactions sont le fruit d'une activité consciente de l'entité Terre, intimement liée à l'expression et à l'évolution de toute forme de vie terrestre dans cette troisième dimension que nous expérimentons collectivement.

Mais changeons de focale et revenons à notre magnifique « nombril » humain.

### **2. Les différents corps**

À la façon des poupées russes, la constitution humaine est composée d'un emboîtement de sept (plus cinq que nous n'étudierons pas ici) corps vibrants, du plus subtil au plus dense. Chaque corps – en tant que véritable organe – assume des fonctions bien précises permettant l'expérience dans la densité. Dans le cadre d'un contexte d'évolution permanente, ils ont fait l'objet de multiples réévaluations, de multiples affinages au fil du temps, chaque civilisation perfectionnant la maîtrise d'un ou de plusieurs corps. Ainsi, les Atlantes et les Lémuriens ont privilégié le corps éthérique dans leurs expériences terrestres. Aujourd'hui, la priorité a été donnée à la compréhension de la matière dense.

Le but ultime qui se dessine est de permettre à l'humain de révéler la perfection cosmique, la fluidité entre l'Esprit et la Matière, sans déformation, sans parasitage et sans blocage à l'intérieur

d'un quelconque filtre. Dans une danse perpétuelle, Esprit et Matière se rapprochent et agissent l'un sur l'autre, s'attirant et se repoussant, s'influençant et s'utilisant mutuellement dans cet accomplissement.

L'Esprit va s'individualiser à l'intérieur d'une expérience collective, faisant plus intervenir une part de libre arbitre pour permettre d'autres choix d'expression multiple de vie. L'homme saura-t-il se souvenir de vibrer à la fréquence cosmique ou continuera-t-il de privilégier des besoins individuels futiles et illusoire ? En l'occurrence, la kundalini intervient, de façon plus générale, pour effectuer les purifications des diverses « pollutions » stockées dans ces différents champs de conscience.

On peut observer que ces sept corps constituent les réceptacles de l'énergie cosmique, filtrant les radiations solaires, ralentissant ses fréquences à des spectres bien précis pour chaque organe programmé en conséquence et permettant un traitement nouveau de l'information stockée. Donc, en quelque sorte, de reconsidérer encore et encore chaque expérience des vies passées.

Il s'agit d'une véritable alchimie des fréquences qui fait intervenir tous les corps par voie de ricochet.

Dans notre étude, nous cheminerons du corps le plus dense au corps le plus subtil.

### **a. Le corps physique**

Le premier, le corps physique, constitue la partie extériorisée et densifiée, rendant possible l'expérience terrestre. Est-il besoin de le présenter ? Nos scientifiques ont quasiment cerné et modélisé les lois de la physique atomique, en négligeant toutefois encore l'aspect conscience cellulaire, ainsi que l'universalité de la vie. La physique quantique ouvre néanmoins une voie salutaire et novatrice dans ce domaine.

D'un certain point de vue, on peut considérer que ce corps physique représente un univers à part entière.

Chaque organe, à l'instar de chaque planète, assume un rôle précis et distinct dans le seul but d'exprimer la cohérence du tout. Ainsi, chaque cellule d'un organe assure une fonction autonome tout en restant dépendante des fluctuations énergétiques de l'ensemble. Au fil des incarnations successives, l'Esprit endosse un vêtement de chair différent, qu'il va utiliser pour la réalisation de ses expériences de vie.

Ce corps physique constitue le point focal, le résonateur, par lequel les ondes créées très haut dans la Source peuvent se coaguler et former un élément de la manifestation. Les vibrations ont suivi un cheminement, ralentissant successivement leur fréquence dans chaque corps en amont. C'est le « solva et coagula » de nos alchimistes. Chaque étape permet un traitement des ondes lumineuses en fonction de leur contenu spécifique, c'est-à-dire des engrammages, des souvenirs résultant des mémoires, des expériences des vies passées. Il ne possède pas d'existence autonome et constitue le simple reflet des patterns des corps supérieurs exprimant un certain nombre de « règles » ou croyances. Ainsi, tant que l'individu n'a pas pris pleinement conscience des schémas qu'il reproduit en boucle, on peut considérer que son corps physique obéit à une mécanique non contrôlée. Tous les actes de sa vie sont stéréotypés, enfermés dans des routines comme un disque qui tourne toujours sur le même sillon. La vie, en tant que représentation incessante d'une grande pièce de théâtre aux multiples actes, puise son scénario dans le corps causal, son script dans le corps mental, les émotions dans le corps astral. Le corps physique en constitue la scène, et il y tient le rôle principal.

Cette œuvre présente un intérêt majeur à partir du moment où l'acteur inconscient qu'il était quitte la scène pour devenir un spectateur, prêt à prendre en charge le scénario du spectacle interactif et le remodeler dans le sens de ses aspirations de vie.

Dans le processus de vie, une véritable magnétisation de toutes les croyances va s'opérer, pour extérioriser et mettre en lumière leur contenu par le biais des événements et des scénarii qui jalonnent la vie.

Aucun acte n'a pu être vécu s'il n'était préalablement inscrit dans les mémoires. Ainsi, ni le statut de victime impuissante ni celui de bourreau surpuissant (par exemple) n'apparaissent comme fortuits. Tous ces jeux humains constituent la trame des scénarii nécessaires pour l'apprentissage que toute évolution requiert.

**C'est avant tout dans le physique que se situe l'espace de conscientisation privilégiée de l'identité première de l'individu**, par le biais des multiples expériences auxquelles il est confronté au quotidien. Toutes les perceptions enregistrées dans cette dimension contiennent invariablement des facteurs de croissance, puisqu'il s'agira d'évaluer le bien-fondé et l'adéquation des sensations en colorant l'expérience de teintes différentes, par le biais du rapport mental-émotion.

La forme du corps physique sera déterminée par le rapport des lignes de force en action dans le corps éthérique. Ainsi, toute morphologie révélera les tensions ou les relâchements intervenant dans la circulation pranique. La morphopsychologie a établi les corrélations entre physique et psychisme. Le corps parle puisqu'il représente la cristallisation et l'expression de toutes les croyances d'un individu, ainsi que la façon dont il réagit à ces multiples forces par rapport aux sollicitations du milieu ambiant. Chaque partie du corps, chaque organe possédant une caractéristique précise traitera par une expansion ou une rétractation dans une direction spatiale spécifique chaque nouvelle information. Une donnée fluide, parce que déjà intégrée au champ de conscience, va vivifier le champ cellulaire, le nourrissant de lumière. Dans le cas contraire, à savoir si la donnée n'est pas considérée comme recevable, si elle ne respecte pas le champ de références actif, elle sera stockée, bloquée dans les tissus cellulaires. Quand toute nouvelle expérimentation est refusée, resteront actives les informations issues d'expériences anciennes, parfois cristallisées. La Terre subit une perpétuelle croissance fréquentielle dans un tourbillon drainant toutes les manifestations de vie terrestre, dont l'être humain, qu'il en ait conscience ou pas, fait immanquablement partie. Elle nous rappelle qu'il convient, à chaque instant, de

réévaluer les expériences du passé. Car, toute donnée nouvellement intégrée au champ de conscience va impacter au niveau de l'ADN cellulaire, en réactualisant ses encodages.

Pour procéder à l'évaluation de l'expérience, le corps physique met en œuvre un dispositif très perfectionné, développé par le système sensoriel. Les sens constituent de parfaites fenêtres de perception du monde extérieur. Imaginons-nous un seul instant être privés d'odorat, de goût, de vue, de toucher et d'ouïe, quelle serait notre vie ? Cet autisme total conférerait sans doute une fadeur à l'expérience humaine, elle ferait de nous un lointain cousin du robot. Car le rôle de chaque sens correctement intégré est aussi de nous renseigner sur le milieu environnant. Cela constitue un facteur fondamental de la préservation du principe vital incarné. Dans le cas des routines plus courantes, ce sont ces mêmes sens qui teintent l'expérience, selon des critères de quantité et de qualité de plaisir/déplaisir générés à chaque fois. Nous nous évertuons à renouveler sans cesse le registre suscitant le plus de plaisir, en évitant de ressentir la souffrance ou toute autre sorte de gêne. Il s'agit, en quelque sorte, de préserver l'intégrité émotionnelle, dans le cadre d'une pseudo-stase non dérangeante. Il en est de même pour toute croyance ou pensée nouvelle qui fait l'objet d'un traitement final au niveau cellulaire. C'est ainsi qu'on peut affirmer que le corps physique est l'instrument privilégié de l'expansion du champ de conscience humain.

Les tantras, *corpus* d'un enseignement indien millénaire, stipulent que le corps physique constitue l'instrument de la connaissance suprême qui se différencie du savoir, perçu comme une froide activité de l'intellect. **Là où savoir, c'est croire ; connaître, c'est avoir vécu dans le corps, donc avoir intégré la connaissance au niveau cellulaire des composantes de l'ADN.** C'est par le biais d'une sensorialité consciente que l'évolution prend corps, dans l'extension du spectre de l'expérience. Et ce sera lorsque toutes les chaînes d'ADN auront été réencodées suivant

leur potentiel optimal que l'Esprit brillera de mille feux dans la Matière.

La majorité des disciplines mystiques ou religieuses ont répudié, démonisé ou réduit à leur plus simple expression végétative les activations sensorielles corporelles. Ce reniement a instillé, dans notre héritage humain, un véritable poison dans l'expression sacrée de la vie terrestre.

Imaginons que nous inventions un jour un véhicule individuel qui nous permette un déplacement rapide dans tous les lieux et qui représente un allié parfait pour étendre notre champ d'investigation terrestre. Pourriez-vous accepter les interdits qui seraient édictés par certaines engéances ? Serait-il concevable que l'usage de certaines fonctions (pourtant intégrées au prototype de base), comme la possibilité de décoller à la verticale, dépasser le mur du son... soit proscrit ? Vous trouveriez pourtant les touches activant ces paramètres sur votre tableau de bord, directement accessibles et éventuellement opérationnelles. Néanmoins, vous vous interdiriez de les utiliser parce que l'on vous aurait convaincu de leur pseudo-toxicité. Pire encore, l'accès à certaines parties de ce véhicule serait strictement prohibé. Ainsi, il disposerait d'un coffre spacieux, mais malheur à vous si vous essayiez seulement d'en soulever le hayon pour jeter un simple regard à l'intérieur : ce serait la damnation éternelle !

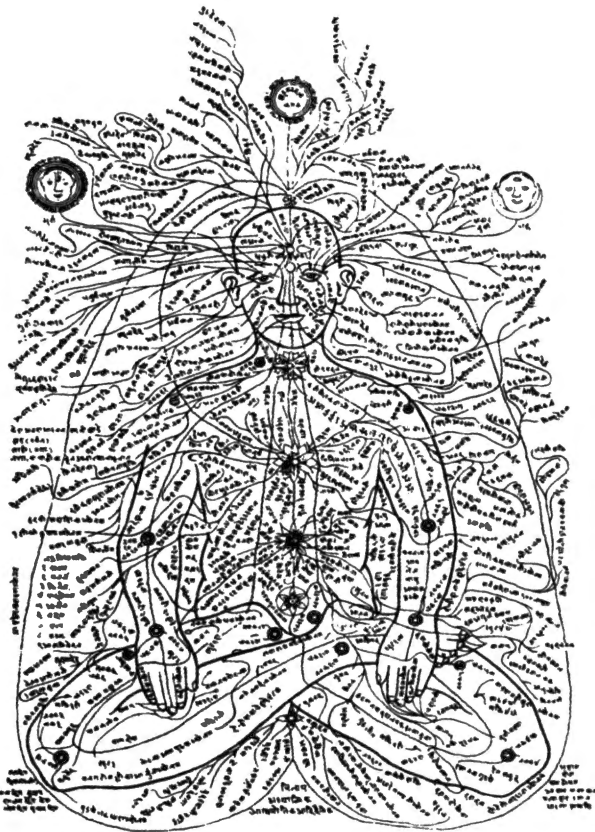
Cette parabole peut prêter à sourire, mais elle reflète, hélas, le comportement commun depuis des millénaires. Déjà vis-à-vis de sa conscience corporelle, l'être humain apparaît n'avoir eu qu'un accès fort limité dans un cadre spécifiquement défini.

Un enfant utilise spontanément ses sens pour percevoir le monde, même de façon maladroite et parfois excessive. Il est avide d'expériences et de contacts, car naturellement il peut évaluer le monde et ainsi apprendre à le connaître.

Tant que l'expérience n'a pas été suffisamment vécue sur le plan corporel dans sa toute légitimité, elle ne pourra faire l'objet d'une réévaluation des valeurs, facteur de la croissance individuelle.

### b. Le corps éthérique

C'est le plus accessible des corps dits « subtils ». Il vibre au-delà d'un spectre de fréquences non accessibles à nos cinq sens. Ne pas être capable d'en faire l'expérience sensorielle directe n'implique pas pour autant son inexistence. D'autant plus que, dans certaines conditions d'éclairage, et dans un état de détente corporelle, nous pouvons tous commencer à observer une brume plutôt mouvante autour du corps physique, de couleur bleu clair à gris. Il est même possible, en approchant doucement la main près du corps, de ressentir une certaine densité ainsi que l'émanation d'une chaleur différente de l'air ambiant.



*Corps éthérique et son réseau de nadis*

## Structures d'expression de la kundalini

Le corps éthérique est intimement lié au corps physique, certaines traditions indiennes ne les isolant d'ailleurs pas l'un de l'autre. En effet, il constitue le gabarit du corps physique par le biais d'un réseau inextricable de vaisseaux ou nadis<sup>27</sup> irriguant la matière d'un véritable maillage, à l'image d'un cocon de ver à soie.

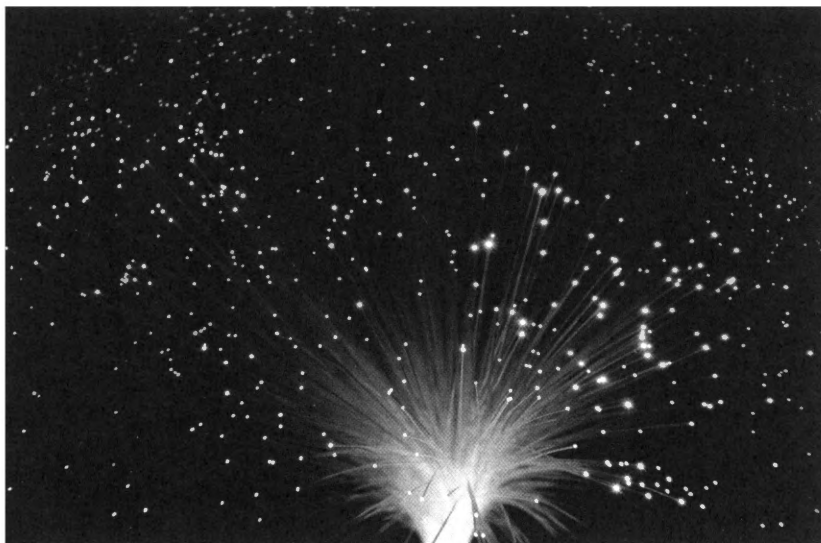
Le corps éthérique représente l'espace d'intégration de la substance pranique (*sub-stance* signifiant qui « se tient sous toutes les parties et parcelles du véhicule physique dense »).

Il constitue l'aura de santé dont la taille varie de 15 à 150 cm selon différents critères. Sa forme s'agence à l'intérieur des différents champs de forces en mouvement. Le nombre des nadis a été évalué à 720 000, d'après certains textes indiens (trois nadis retiendront particulièrement notre attention dans l'éveil de kundalini : il s'agit d'Ida, nadi lunaire, Pingala, nadi solaire et Sushumna, canal central). Je les perçois comme de véritables fibres optiques véhiculant la lumière pranique. Elles sont en tout point comparables à des guides d'onde optique, dont on nous dit qu'ils sont un « dispositif permettant de guider la lumière, composé d'une zone de haut indice optique (le cœur) entouré d'un milieu de plus faible indice optique (gaine ou substrat)<sup>28</sup> ». Je n'aurais pu rêver plus juste définition pour la nadi !

---

27      *Nad* signifie mouvement, en sanskrit.

28      [www.unice.fr/GuidesSegmentés/site3.html](http://www.unice.fr/GuidesSegmentés/site3.html).



*Extrémité d'une fibre optique*

Loin d'être statiques, elles sont parcourues par un frémissement perpétuel en spirale, de plus ou moins ample intensité. À la différence de la densité physique figée dans une structure rigide, sa forme globale évolue à chaque instant. Les nadis réagissent à la moindre variation vibratoire du milieu ambiant, comme à la moindre perturbation des champs émotionnel et mental internes.

Le prana circule dans les deux directions à l'intérieur de ce réseau. Son mouvement se caractérise par un perpétuel va-et-vient, et ses portes d'entrées et sorties se situent au niveau des chakras ou roues vibrantes.

Ces canaux se dilatent en laissant circuler davantage de prana dans le cas d'une détente, d'une sensation de bien-être confiant ; alors qu'ils se rétractent, bloquant toute circulation et tout échange dans le cas d'une situation jugée trop inconfortable. À l'extrême, c'est alors l'apnée pranique, comme l'escargot qui rentre dans sa coquille par mesure de protection. L'éveil de la kundalini va, *a contrario*, métamorphoser cet escargot timoré en un dragon impétueux, par une suralimentation ponctuelle en prana de ce corps éthérique, une intensification « électrique » du réseau.

## Structures d'expression de la kundalini

Cette matière éthérique est responsable de la vitalité du corps physique, qu'elle nourrit en permanence, assurant son apport en prana. Rappelons que le prana, en tant que fluide vital (Wilhem Reich<sup>29</sup> le nommait orgone) et magnétique qui émane du soleil, est composé de particules de lumière photonique. Nous ne connaissons scientifiquement que l'énergie cinétique, tandis que le prana est à la base et non à la fin des choses : ce n'est pas la même énergie.

La vitalisation est donc conditionnée par la qualité du prana mise en circulation dans les nadis, et par la quantité de prana véhiculée dans le système éthérique, dépendant donc – on l'aura compris – de l'état de ses nadis.

La qualité du prana de l'atmosphère diffère également suivant le lieu géographique où nous nous trouvons. Là où un prana de haute montagne nous vivifie au maximum, une pollution urbaine en raréfie la présence et la qualité dans l'air, entraînant son lot de fatigue, stress et dépression, tout comme un ciel nuageux va filtrer les rayons praniques. On comprend mieux ainsi le besoin inné de sentir notre corps baigné de soleil.

Nous bénéficions également de ce précieux apport pranique par le biais de la nourriture. Toutes les formes de vie terrestre, baignent dans un corps éthérique chargé de prana, et au-delà de la simple reconstruction des cellules physiques, les aliments nous rechargent éthériquement.

Lorsque nous nous sentons fatigués, et que nous absorbons de la nourriture, nous ressentons un mieux-être immédiat. Or, physiologiquement, l'effet revigorant d'un repas ne pourrait être perçu que dans les deux ou trois heures qui suivent, et non lors de l'ingestion, puisque la digestion entame à peine son processus. Bien avant qu'un aliment n'apporte de l'énergie, il en requiert également puisque la digestion utilise 70 % d'énergie nerveuse disponible.

---

29 (1897-1957). Psychiatre, psychanalyste autrichien ayant notamment fait des recherches sur l'énergie vitale présente dans toutes les cellules.

En fait, le prana est en premier lieu absorbé dans la langue, lors de la mastication. La qualité du goût est intimement liée à celle du prana : aussi longtemps qu'un aliment dégage une saveur, c'est qu'il reste encore du prana à en extraire (la saveur n'est pas le prana, elle en indique la présence). Nous devons mastiquer la nourriture au maximum avant de l'avaler. Le système digestif peut ensuite l'assimiler comme matériau de construction du corps<sup>30</sup>. Si nous ne mâchons pas nos aliments jusqu'à ce que tout le goût en ait été extrait, la nourriture peut sans doute reconstituer notre corps physique, mais ne peut pas réalimenter nos batteries praniques.

Il est fondamental de prendre soin de la qualité de la nourriture que nous ingérons, qu'elle soit solide ou liquide. Tout aliment défraîchi ou saturé de produits artificiels, tels les pesticides, engrais et adjuvants de fabrication d'origine chimique est considérablement appauvri en prana. Lorsque nous l'absorbons, notre corps procède à une dynamisation préalable avant de le digérer. Si le physique semble nourri, le corps éthérique s'étiole et ne peut plus remplir ses fonctions de revitalisation. Cela conduit, à terme, à une fragilisation dans le physique et une sensibilisation à la maladie. Le niveau de conscience et l'état d'esprit dans lesquels ces aliments énergies sont élaborés, préparés puis ingérés déterminent à quel degré d'harmonie ils seront intégrés dans notre corps éthérique.

La peau est bien plus qu'une simple enveloppe, elle agit en tant que réceptacle privilégié de l'énergie pranique drainée par l'éthérique. C'est un des organes les plus volumineux et les plus importants du corps. Sans elle, nous ne pouvons pas vivre, l'exemple des grands brûlés le prouve. Une personne dont le corps serait tatoué sur toute la surface périrait par asphyxie. Mais ce sont ses fonctions – en tant qu'émonctoire et protectrice – qui sont les plus connues et non son rôle d'appareil à absorber la vitalité.

---

30 André Van Lysebeth, *Pranayama, la dynamique du souffle*, Flammarion.

## Structures d'expression de la kundalini

Par les pores, nous rejetons les toxines. La peau est – ou devrait être – en contact avec l'air vibrant d'énergie, car elle peut absorber directement des quantités importantes de prana solaire. Elle constitue aussi un organe de rejet de prana. On comprend pourquoi l'hygiène corporelle est nécessaire au bon drainage du prana.

Le vêtement, cette deuxième peau, devrait faire l'objet de la même attention, car il conditionne, dans une moindre mesure, la qualité de prana absorbé. S'il est composé de fibres naturelles, il peut assurer et dynamiser les échanges. Lorsqu'il est constitué de fibres synthétiques, le corps physique est isolé du corps éthérique, induisant des effets similaires à ceux d'une cage de Faraday.

Le tableau serait incomplet si nous passions sous silence le cas des constructions dans lesquelles nous évoluons. Leur élaboration à base de matériaux de synthèse constitue, de la même façon, un écran à la libre circulation du prana solaire vers notre corps éthérique.

La prise en compte de tous ces facteurs peut avantageusement contribuer à améliorer la qualité de la circulation pranique.

La respiration consciente demeure le moyen le plus efficace pour améliorer la quantité de prana véhiculée dans le corps. La pratique sportive, par l'accélération des échanges respiratoires qu'elle suppose, en est un exemple édifiant.

À chacun de nos comportements correspond un certain type de respiration. Il existe des corrélations subtiles entre le souffle et les activités humaines, non seulement physiques, mais aussi intellectuelles et émotionnelles. Il suffit d'observer attentivement la façon dont une personne respire pour connaître son état.

En l'occurrence, j'intègre souvent dans mes consultations des sessions de respirations dynamiques. J'ai pu déceler, à maintes reprises, à la simple constatation du rythme, de la longueur, de la durée et du placement du souffle dans le corps, les comportements privilégiés de vie. Un souffle imperceptible nous renseigne sur les refus de situations nouvelles de vie ainsi que sur le désir de contrôler.

Un inspir dominant l'expir nous indique une volonté d'action affirmée au détriment du ressenti, un souffle bruyant sera le signe d'une extraversion... La plupart du temps, notre souffle se trouve réduit à sa plus simple expression, ne sollicitant que la partie supérieure des poumons et donc du corps. Nous pouvons survivre plusieurs semaines sans ingérer de nourriture, mais pas au-delà de plusieurs minutes si la respiration se bloque. Notre monde moderne a donc complètement occulté ce principe vital prépondérant. Pourtant, notre vie s'inscrit entre le premier inspir du nouveau-né et le dernier expir du moribond. Entre-temps, cette activité réflexe aura drainé, à raison d'une moyenne de 18 inspirations d'un litre d'air par minute environ 13 000 litres d'air par jour. Le simple fait que nous respirons en moyenne 21 600 fois par jour ne justifie-t-il pas largement le soin à apporter à cette activité ?

La tradition égyptienne, comme tant d'autres, a d'ailleurs souligné le rôle fondamental de la respiration dans le principe vital, en représentant le cobra royal (*l'uraeus*) caractérisé par sa poitrine développée où figurent de larges poumons.



De la même façon que nos concepteurs automobiles ont découvert qu'un apport d'oxygène dans le moteur démultipliait sa puissance, il en est tout simplement de même pour notre belle « mécanique » humaine.

Nous rappeler de placer notre conscience dans le souffle constitue le facteur majeur de détente du corps et de l'esprit, tout comme une dynamisation de notre corps éthérique par un apport supplémentaire de prana. Il s'agit de ramener sa présence dans le corps pour accompagner chaque inspir et chaque expir en le balayant des pieds à la tête et réciproquement, dans un lent étirement qui pourra relier le noyau cristallin de la Terre au

noyau du Soleil (nous y reviendrons lorsque nous traiterons des trois principales nadis). Ce type de respiration consciente est le plus simple que je connaisse pour induire une transformation profonde de l'être, en plus de l'apaisement émotionnel qu'il induit. De fait, le drainage qu'il occasionne permet une plus grande absorption des particules lumineuses du prana. Le corps éthérique augmentant alors son champ lumineux, sa vitalité et sa santé s'en trouvent accrues. Les informations contenues dans les particules de lumière agissent comme autant de catalyseurs de changements de perception de la vie.

Ces apports supplémentaires d'énergies praniques doivent bénéficier d'une structure saine et adéquate. En effet, si vous essayez de remplir une outre percée ou bouchée, ou encore au-delà de sa capacité, vous vous heurterez à de sérieux problèmes. C'est pourquoi il convient de procéder en tout premier lieu à la remise en état de ce circuit.

Car ce réseau de nadis est loin d'être pleinement opérationnel. Comme évoqué précédemment, la progression du prana est entravée par des blocages et des résidus mémoriels présents sous forme de petites cristallisations subtiles. Parfois, la gaine éthérique est distendue, déformée telle une hernie. Dans d'autres cas, elle est purement et simplement rompue, engendrant des déperditions énergétiques.

Au cours de mes consultations, lorsque je scanne ce territoire subtil, j'observe, dans la majorité des cas, des lésions ou alors des blocages majeurs, sous forme de nœuds sur lesquels il convient d'intervenir.

Les nadis des fumeurs ou des toxicomanes ont perdu leur souplesse, elles tendent à être ternes, grises et cassantes. Là où celles des personnes stressées et craintives sont resserrées, celles des personnes obsessionnelles présentent de nombreux caillots, etc. Le parallèle apparaît évident entre ces diagnostics et les différentes pathologies exprimées dans le physique.

De telles configurations contribuent largement à créer un terrain propice à la maladie à plus ou moins long terme.

C'est au cœur des plexus de nadis ou chakras que la vibration pranique se ralentit, la rendant assimilable dans le physique. Ils sont intimement liés au fonctionnement du corps éthérique puisqu'ils vont jouer le rôle de transmutateur opérant les échanges praniques. De par leur spécificité, ils revêtent une importance de premier ordre dans l'éveil de la kundalini. À ce titre, ils feront l'objet d'un développement ultérieur.

### **3. Les principales nadis**

La tradition indienne en mentionne quatorze, mais nous allons spécifiquement porter notre attention sur trois d'entre elles, qui reflètent des échanges vitaux d'énergies interactives.

L'observation des forces de la dimension terrestre nous informe de l'interrelation des polarités sans cesse mises en jeu. Partout où nous posons notre regard, notre pensée ou notre émotion, nous sommes soumis à ce dualisme. La conscience voyage entre lumière et obscurité, vie et mort, blanc et noir, jeune et vieux, laid et beau, juste et injuste... Ces deux grandes forces interagissent et modulent le jeu des manifestations incessantes de prana dans notre univers corporel. Notre vie s'inscrit dans le rapport de ces forces antagonistes et/ou complémentaires. Afin de maintenir un équilibre entre ces deux mouvements, nous dépensons une énergie d'autant plus considérable que nous subissons les aléas de cette dualité (esprit-matière).

Ces deux courants primordiaux générateurs de vie circulent dans deux nadis dénommées :

- Ida, nadi lunaire,
- Pingala, nadi solaire.

**Ida** représente l'énergie intuitive, passive, réceptive, féminine, le yin. Ses caractéristiques physiques sont l'obscurité, le froid, la diffusion sphérique de l'énergie, l'entropie, la maturation. Elle permet d'avoir une vision globalisante, holistique des éléments et des choses, en relation avec l'hémisphère droit du cerveau, qui agit comme un « multiprocesseur » en effectuant la synthèse des flux de données émanant de nos systèmes sensoriels. Il stimule les activités artistiques et créatives, traite un grand nombre d'informations, contrôle l'orientation dans l'espace... Il agit avant tout dans le moment présent par le foisonnement de sensations.

**Pingala** concentre l'énergie active, dynamique, masculine, positive, le yang. Ses qualités physiques sont la chaleur, la lumière, la concentration d'énergie, la contraction. En relation avec l'hémisphère gauche, elle permet de focaliser la conscience sur un rayon particulier vers le monde extérieur. L'information y est traitée de manière chronologique, établissant ainsi la notion de passé-présent-futur. Le langage y est dédié pour décrire, définir, qualifier ou encore cataloguer notre environnement. Tous les stimuli y sont analysés en fonction des expériences passées ; nous y disposons d'ailleurs d' « archivages » importants.

Ces énergies expriment des principes qu'il n'y a pas lieu d'assimiler exclusivement à la qualité de femme ou d'homme, car elles concernent l'un et l'autre en tant qu'être humain individualisé. La confusion souvent entretenue ne fait que raviver le dualisme exacerbé par une forme de militantisme sexiste. Le conflit masculin-féminin exprimé à l'extérieur est plutôt révélateur du manque de cohésion de ces valeurs en interne.

Pourtant, l'anatomie énergétique de l'être reflète bel et bien cette conformation dans le corps éthérique. Émanant du bulbe<sup>31</sup> à la base de la colonne vertébrale, Ida rayonne du côté gauche

---

31 *Kanda* en sanskrit.

du corps représentant la partie féminine, et Pingala du côté droit pour l'aspect masculin. Elles se terminent dans la narine gauche pour Ida, après avoir irrigué le cerveau droit, et la narine droite pour Pingala après avoir irrigué le cerveau gauche. Elles s'élèvent en vertical en se croisant à chaque chakra, recueillant et activant au passage les informations stockées localement, en termes d'équilibrage de polarité des expériences vécues. Le chakra frontal reçoit les flux praniques chargés de la totalité des informations des centres inférieurs.

Selon la sensibilité de chacun, les courants praniques sont dirigés plutôt vers Ida ou Pingala, déclenchant une réaction à dominante yin ou yang. Il est clair que dans le niveau de conscience ordinaire, la tendance latente de l'être l'amène à subir un pôle plus que l'autre, créant un déséquilibre générateur de conflits.

Le courant pranique interne est naturellement activé par la respiration qui s'alterne entre Ida et Pingala toutes les 80-90 minutes. En effet, avec un minimum d'attention, vous pourriez observer que vos narines ne fonctionnent pas de façon concomitante, mais alternativement. Autrement dit, et aussi étonnant que cela puisse paraître, nous ne respirons que par une narine à la fois ! Par voie de conséquence, et tant que l'équilibre des polarités n'est pas opéré, nous n'activons au même moment que Pingala ou Ida. À la base du bulbe se situe une seule ouverture pour ces deux nadis, c'est pourquoi si l'une s'ouvre, l'autre se ferme.

## Structures d'expression de la kundalini



*Version complète du caducée représentant les nadis principales*

*Version Anton Parks (opus cité)*

*La coupe symbolise le vagin, réceptacle des fluides féminins, base de la kundalini. L'axe central représente l'arbre universel, l'échelle de vie sur laquelle s'effectue un mouvement perpétuel ascendant et descendant. Les deux serpents symbolisent les deux courants subtils Ida et Pingala, qui s'élèvent en mouvements sinusoïdaux.*

*Ces derniers s'enroulent en sens opposé et créent une sorte d'échelle qui traverse les sept chakras principaux. Le dernier symbole des ailes évoque l'élévation qui est obtenue par le bon usage des éléments précités.*

La nadi principale (au milieu de ce caducée), appelée « Sushumna », est positionnée au centre de ces deux courants. Comme toutes les nadis, elle prend naissance au périnée, mais possède la particularité d'avoir deux terminaisons : la première dans le chakra frontal au-dessus du nez, et la seconde dans le chakra coronal sur le sommet du crâne. Elle est le point d'ancrage

## Merveilleuse kundalini

de tous les chakras, telle une colonne vertébrale subtile, un pilier énergétique.

Ce canal central est en état de somnolence, ne laissant circuler qu'une énergie destinée à satisfaire les besoins végétatifs de l'être, tant que l'équilibre des flux d'Ida et de Pingala n'est pas assuré. Elle revêt un caractère prépondérant dans l'évolution de la conscience humaine. À ce titre, elle réunit le principe de vie et la substance, et ce que l'on tente de localiser dans cette nadi n'est pas de nature substantielle : **c'est avant tout l'aspiration à s'élever vers le haut**. C'est un état de conscience cherchant à franchir l'abîme séparant l'âme de la personnalité. Elle agit du bas vers le haut, du monde des phénomènes vers celui des causes et des réalités subjectives jusqu'à l'état de conscience cosmique. Les yogis l'appellent « **sentier du retour conscient** ».



Voilà qui n'est pas sans évoquer le pilier *Djed* (signifiant : stabilité, durée) de la tradition égyptienne, qui symbolise simultanément *l'axis mundi*, l'arbre de vie, le pilier du ciel capteur d'ondes stellaires. On lui attribua la fonction de colonne vertébrale du dieu Osiris.

Dans cette fresque du temple d'Abydos, les polarités masculine et féminine, représentées respectivement par Osiris et Isis,

contribuent conjointement à l'équilibrage de ce pilier de lumière, centre du monde.

Sushumna joue le rôle d'accélérateur des photons contenus dans le prana et, à ce titre, elle peut devenir un véritable faisceau laser. C'est cette nadi qui dirige les influences des courants de la kundalini. Les karmas et les impressions des mémoires des vies passées y sont emmagasinés. Nous étudierons plus en détail son rôle majeur.

### a. Le corps émotionnel

L'espace suivant est le corps émotionnel, enveloppant l'éthérique et l'interpénétrant légèrement. De forme ovoïde, sa matière très fluide et vibrante est en perpétuel mouvement. Sa texture semble proche de celle des nuages de type cumulus, de très vaporeuse à très dense. Il s'étend sur une distance moyenne à 2 mètres du corps physique.

Sa spécificité réside dans sa coloration : c'est le corps subtil le plus riche en termes de variétés de couleurs que je connaisse. La teinte dominante est le jaune, proche de la nuance diffusée par une ampoule électrique. Cette dominante peut varier d'un individu à un autre. J'ai pu observer des champs grisâtres ou bien vert kaki, ou encore rose pastel ou mauve. Cette teinte globale est toujours parsemée de taches de volumes variables, plus ou moins persistantes et de colorations différentes. Ce registre peut varier du simple « éclair » rougeoyant fugace de quelques secondes au « nuage » sombre enkysté, persistant des années durant.

Également dénommé corps astral, il est l'espace d'expression de nos émotions qui participe de l'action du **ressentir**. Cette fonction est directement gérée par l'hémisphère droit de notre cerveau. C'est le champ privilégié d'évaluation de l'expérience (ou état) vécue en terme de plaisir-déplaisir (ou attraction-répulsion). Ces perceptions disposent d'un très vaste registre de nuances entre ces deux extrêmes, dans l'échelle de nos charges émotionnelles.

Chaque état est évalué, défini et répertorié en terme de ressentis, puis les informations sont transférées au champ mental (étudié ci-après) pour y être analysées. C'est sur la base des expériences précédemment vécues (dans cette vie ou dans toutes les autres) que notre corps est capable d'anticiper (ou de renouveler) les sensations s'y rapportant. Les réponses déclenchent une interaction dans le champ physique en aval. Plus la notion de plaisir est en jeu, plus l'intensité de l'énergie stimule, par le biais d'une chimie cellulaire, une action puissante, un engagement, une disponibilité, fruits d'une motivation marquée. C'est la notion de désir qui opère : moteur sacré permettant la plénitude de l'expérience.

Dans le cas contraire, l'action est inhibée, l'énergie reste latente dans ce champ, ralentissant la circulation et bloquant les perceptions des autres registres émotionnels. On observe alors le déni total ou partiel de reconnaissance de l'existence même de ces sensations. Des pans entiers d'émotions ont été jugés dangereux, voire inacceptables, de par les souffrances générées lors de leurs apparitions. Des mécanismes de protection sont alors déclenchés, afin de préserver la stase. Ils peuvent paraître justifiés dans des circonstances particulières telles que les cas de violences physiques ou psychiques perpétrées sur des enfants ne disposant pas de moyens de défense appropriés. Il s'avère qu'ils perdurent largement au-delà des périodes traumatisantes, on assiste alors à un véritable autisme émotionnel. Le corps mental assurera le relais du moteur de vie, tendant à une intellectualisation des expériences, figeant ainsi la vision des principes de vie selon le passé spécifique, et limitant les possibilités d'actualisation personnalisée.

Un corps astral sain permet, par sa fluidité, l'évaluation sans blocage – donc sans a priori – dans ce champ de toute l'énergie issue de l'expérience. Il autorise avec enthousiasme et conscience toute nouvelle perception, et accepte de reconsidérer les expériences anciennes jugées désagréables dans une nouvelle perspective.

L'éveil de la kundalini représente le moteur de cette recherche de fluidité dans ce domaine. L'énergie est alors suffisante pour

permettre de se confronter à des expériences générant des sensations qualifiées de désagréables. Nos vieux « démons » peuvent enfin être transcendés.

*Aurélié éprouve une aversion incontrôlable à la simple évocation de visite de grottes. Dans cette vie, elle n'a jamais été placée devant l'obligation – encore moins l'opportunité – de s'y rendre. Pourtant, la perspective de cette éventualité lui fait vivre tout un éventail de sensations corporelles déplaisantes qu'elle ne comprend pas. Elle contacte tout simplement un amas d'énergies anciennes, ou mémoires émotionnelles enkystées dans son corps astral qui sont réactivées par le mental.*

### **b. Le corps mental**

Le corps mental enveloppe le corps astral, l'interpénétrant très légèrement. Ses dimensions varient suivant les individus ; il peut largement excéder 3 m au-delà du corps physique. Sa teinte est neutre, variant du blanchâtre au jaune très pâle. Sa texture se caractérise par un aspect de « géométrie » que l'on ne trouve pas dans le corps astral. Si la rondeur qualifie l'espace astral, la géométrie définit celui du mental. En effet, il s'organise dans un réseau de lignes, de formes triangulaires diverses, tout en s'inscrivant dans une globalité ovoïde. Il évoque un véritable labyrinthe polyédrique sujet à des fluctuations.

C'est le corps d'expression des pensées, des idées : chaque mouvement de l'énergie dans cet espace génère dans la conscience une activité qualifiée de pensée.

L'onde créée par chaque pensée nouvelle engendre une modification de l'agencement de ses formes géométriques. Des chaînes entières de polyèdres devront trouver une nouvelle architecture suffisamment stable, afin que tous les côtés soient jointés correctement. Si ces déplacements en chaîne sont opérés dans des circuits souples et présentant une multitude de combinaisons convergentes, le champ mental est revitalisé et

renforcé dans sa capacité de traitement des pensées. Dans le cas où la nouvelle structure ne s'harmonise pas, l'onde énergétique est refoulée et retourne à son origine, l'édifice mental retrouvant son agencement préalable. La pensée, n'étant ni validée ni comprise, est alors rejetée.

Ce corps mental peut être comparé à un gigantesque Rubik's Cube monochrome dont les éléments ne seraient pas uniquement constitués de cubes, mais plutôt de polyèdres, variant du tétraèdre à l'icosaèdre, suivant le niveau de conscience individuel.

Sa géométrie spécifique est en perpétuelle fluctuation selon de nouvelles données activées par :

- les expériences corporelles vécues via les récepteurs en aval (physique, émotionnel),
- les réflexions, théories, philosophies et principes que l'individu véhicule, qu'ils soient exprimés par autrui individuellement ou énoncés par les grands systèmes sociaux (politique, religieux, traditions...),
- les énergies cosmiques qui affluent sur Terre actuellement, opérant une élévation vibratoire de tous les champs subtils.

Si le corps astral illustre la passion, le corps mental exprime la raison. **Le corps astral qualifie l'expérience alors que le mental la quantifie.**

Il assure la fonction de décodage, d'analyse, de classement précis des conditions liées à l'expérience, intimement relié à l'hémisphère gauche du cerveau. C'est dans cet espace que le temps linéaire trouve son expression selon les principes de passé-présent-futur, qui n'ont aucun sens dans les corps situés en amont.

Un jeune enfant dont le corps mental n'est pas encore intégré fonctionne toujours au présent, à l'instar d'un animal. Sa seule réalité se focalise sur l'instant. Essayez d'expliquer à un enfant de patienter jusqu'au lendemain pour obtenir l'objet convoité : sa réaction est purement émotionnelle et aucun argument logique ne peut le faire fléchir.

## Structures d'expression de la kundalini

Depuis plusieurs siècles, la société occidentale a mis l'accent sur le développement de la sphère mentale. Le système socio-éducatif développe la faculté de raisonnement au détriment de celle du ressenti, jugé inutile voire dangereux, pour fonctionner correctement dans le quotidien. Ainsi, le système d'évaluation, scolaire d'abord et social ensuite, privilégie les domaines logiques et scientifiques, alors que des matières artistiques nécessitant sensibilité et créativité pourraient nourrir notre sphère émotionnelle.

Par ailleurs, le développement des systèmes d'information de masse nécessite une structuration mentale sans faille. Converser avec les outils informatiques, les guichets automatiques, les boîtes vocales et tutti quanti stérilise la qualité des échanges, autrefois basés sur la communication sensitive et tout ressenti en découlant.

Le virtuel remplace, dans bien des cas, le réel, les simulateurs tous azimuts ont envahi notre quotidien pour se substituer au vécu expérimental. En résumé, la dominante de notre culture est focalisée sur le registre mental, au détriment des plans physique et émotionnel.

Étudier les différents corps nous amène à aborder leur interaction.

De ces deux structures – mentale et émotionnelle – découlent nos qualités d'être que nous exprimons sous forme de :

- conscience mentale ou pensée et
- cognition émotionnelle ou ressenti.

Il semble que le défi actuel de l'humanité réside dans l'équilibrage des mouvements de l'énergie entre ces deux corps. C'est le principe de l'intelligence émotionnelle tel que le décrit Daniel Goleman<sup>32</sup>. Un intellect puissant ne coopérant pas avec une sensibilité émotionnelle intégrée conduirait à mener

---

32 *L'intelligence émotionnelle, comment transformer ses émotions en intelligence*, Robert Laffont.

des actions dénuées d'humanité. A contrario, une sensibilité exacerbée manquant de structuration mentale génère des réactions chaotiques qui porteront préjudice au déroulement de l'action.

Schwaller de Lubicz<sup>33</sup> expose qu'en dehors de nos facultés cérébrales, nous possédons une autre source « intellectuelle », qui est le confondement psychique, source de tout ce que nous éprouvons comme émotion. Le physique est pénétrable par le psychique, lequel est un état en dehors de notre temps et de notre espace physique : c'est pourquoi il parle de confondement avec le psychique. Le moyen le plus direct de ce confondement est l'émotion. L'émotion, nous la vivons. Nous pouvons comprendre sa cause matérielle et ses conséquences tangibles, mais **nous ne pouvons que vivre l'émotion elle-même, c'est-à-dire l'éprouver, et non la comprendre.**

En termes purement énergétiques, j'ai observé dans les cas extrêmes de non-coopération de ces deux plans, un écran opaque dans la zone d'échanges du corps émotionnel et du corps mental. Ce filtre occulte la communication, rendant alors fastidieuse la circulation de l'information.

Sur le plan anatomique, il est révélateur que cet échange corresponde à la connexion entre les deux hémisphères cérébraux. Dans le traitement de l'information, on observe de perpétuels aller-retour au niveau du corps calleux, partie médiane du cerveau. De cette façon, toute expérience vécue pourra être appréhendée et validée sous un angle global de synthèse, aussi bien en termes sensitifs qu'en termes structurels.

### c. Le corps causal

Ce corps est immédiatement juxtaposé au corps mental. À l'instar des autres corps, les échanges d'énergie entre les plans voisins sont opérés dans les zones d'interpénétration.

---

33

*Le miracle égyptien*, Champs Flammarion, 1963.

## Structures d'expression de la kundalini

Considérant qu'il vibre à une fréquence élevée se rapprochant de celle de la lumière, les paramètres de description utilisés précédemment ne s'appliquent plus ici. Nous pouvons toutefois mentionner que sa structure se rapproche de celle du corps émotionnel dans sa fluidité.

Nous sommes ici dans le monde des causes et des effets : véritable réceptacle de la somme des expériences vécues à chaque incarnation. En fait, c'est la présence de ce corps qui détermine notre individualité, c'est-à-dire ce qui se maintient en tant que potentialité de force et de conscience, d'une vie à l'autre, au cours d'une longue série d'expériences. Ce corps contient donc les germes de tout ce qui se manifeste au cours d'une vie.

Dans cet espace résident la cause de l'attitude générale que l'on adopte dans notre vie ainsi que la somme des tendances qui nous poussent à nous réincarner : les programmes qui conditionnent nos comportements sont stockés sur ce « disque dur ». En d'autres termes, c'est le réservoir de nos croyances les plus profondes, la somme des regards que nous porterons sur la vie, qu'ils figurent sur un plan conscient ou inconscient.

Au fil des incarnations, ce réservoir a été alimenté par les conclusions que nous avons été amenés à tirer de nos expériences renouvelées.

Parmi les croyances limitatives les plus répandues qu'il m'ait été donné de percevoir dans cet espace, figurent les quelques exemples suivants :

- la terre est un lieu de souffrances et d'insécurité ;
- la pénurie est la norme sur terre ;
- la réussite sociale suppose un labeur fastidieux ;
- le devoir est le moteur de ma vie ;
- je dois réussir par moi-même sans compter sur une aide extérieure ;
- la dimension de l'amour n'atteindra jamais la terre ;
- je ne suis pas digne d'être aimé(e) ;

## Merveilleuse kundalini

- je me dois de me sacrifier au bénéfice de mon/ma patrie/ employeur/famille, au détriment de mon confort personnel ;
- la maladie est une fatalité que je subis ;
- la polarité masculine véhicule la violence ;
- la polarité féminine exprime la vulnérabilité ;
- le plaisir sexuel est avilissant ;
- l'argent est impur...

Tous ces paramètres sont, bien entendu, modelés au fil de nos incarnations, par les principaux courants religieux, les divers courants de pensées philosophiques, constitutifs des grands archétypes de l'humanité. Ces derniers sont complétés par les spécificités propres à la généalogie familiale dont voici quelques exemples.

Dans la famille, on ne doit pas :

- changer la tradition ;
- être un subalterne/un leader ;
- exprimer ses désaccords ;
- se révéler en tant qu'artiste ;
- travailler pour subvenir à ses besoins ;
- divorcer...

Des expériences plus personnalisées ont encodé d'autres croyances telles que :

- de par mes origines nobles, je dois bénéficier des privilèges dus à mon statut ;
- je fais l'objet d'une malédiction ;
- je ne suis pas de cette planète ;
- je représente une gêne pour mon environnement ;
- je dois être anonyme et transparent aux yeux d'autrui ;
- je suis foncièrement incompris(e) par les autres ;
- je n'ai aucune valeur ;
- je suis responsable du malheur d'autrui...

## Structures d'expression de la kundalini

Tous ces schémas de croyances erronées contribuent à entretenir le sentiment de séparativité entre les humains, entre les différents règnes terrestres, entre l'humain et le divin. Cet état est le principe primordial sur lequel reposent tous les échanges humains. Ce sentiment d'aliénation latent engendre des fréquences de peur générant une dysharmonie et une rupture dans la structure du plan physique en aval. Ces distorsions agissent telles des virus ou « bugs », inhibant la fluidité des mouvements de l'énergie.

A contrario, le corps causal peut aussi contenir des informations plus évoluées, résultant des « leçons » correctement intégrées telles que :

- la vie est sacrée ;
- le respect est le mode relationnel le plus juste ;
- la Terre est une bonne « mère » ;
- toutes nos expériences sont des opportunités d'évolution ;
- le plaisir s'exprime dans tous mes actes, à chaque instant ;
- la maladie me renseigne sur les aspects de ma vie à transformer ;
- mon monde intérieur est un espace de paix ;
- je me sens partie intégrante d'un merveilleux ballet cosmique ;
- je possède toute latitude pour réaliser mes désirs les plus profonds...

Il participe alors de nos qualités les plus élevées, pour tous les domaines qui ont été abordés et validés en accord avec les lois cosmiques, autrement dit les « programmes testés sans bug ».

Les approches de chaque domaine de la vie ont été façonnées par les empreintes multiples résultant des expérimentations renouvelées, tant sur les plans physique et émotionnel que mental. Autrement dit, nous pouvons affirmer que nos goûts innés puisent dans ce réservoir qui constitue un référentiel spécifique au sein d'un espace collectif. Nos attractions-répulsions y sont directement stockées et restituées. À ce titre, il représente le lieu privilégié de reprogrammation et de réencodage, car il contient tous les scénarios que nous déployons parfois dans la plus totale inconscience.

Le panorama de notre « Hollywood » personnel se déroule ici et tous les patterns comportementaux en sont issus, assistés dans cette tâche par :

- le corps mental sous forme de pensées pour le script ;
- le corps astral sous forme d'émotions pour les sensations ;
- les corps physique et éthérique pour le casting (vous avez d'ailleurs le premier rôle) ;
- la Terre pour les décors.

Lorsque la lumière est faite sur ces schèmes répétitifs et qu'ils sont amenés à la conscience, la réécriture du scénario peut vraiment commencer. C'est là que la force de la kundalini intervient de manière magistrale dans le recouvrement de nos forces volitives.

Du point de vue de la psychanalyse, le corps causal est par excellence le siège de l'ego. En effet, notre « je » se nourrit des expériences du dehors, résultant du désir et de l'attachement que nous ressentons par rapport aux objets des sens.

Au cours de l'évolution et selon la progression de notre éveil, ce corps causal subit une profonde transformation. C'est à travers ce « je » individuel que l'opportunité lui est donnée de se développer, de se dilater pour devenir, au lieu d'un ovoïde incolore, petit et flou, un espace d'une rare beauté déployant toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.

En tant que siège de la transmutation et lieu de la guérison, c'est l'espace de prédilection de notre créativité. À ce stade, nous utilisons les qualités de notre être, en les peaufinant au service d'une dimension supérieure.

Les cinq corps étudiés supra sont directement reliés à l'expérience sensorielle. Ainsi, ils interagissent dans la matière qu'ils utilisent comme support de réactualisation de la connaissance.

### **d. Les corps divin et supra-divin**

À ce stade, nous quittons l'espace de réalisation de la matière pour aborder l'infini réceptacle de l'Esprit.

## Structures d'expression de la kundalini

Considérons en l'occurrence que ces deux corps se déploient dans un large ovoïde dont la taille est tout simplement à l'échelle de notre planète, voire au-delà ! Les particules praniques qui les composent tendent à vibrer à la vitesse de la lumière.

Nous cheminons ici dans l'espace qui exprime notre relation au Divin, à la Source de tout ce qui est, au Grand Tout, au Un, au Cosmos... La conception de notre divinité, de notre reliance au sacré y a été encodée par des principes édictés selon les divers courants religieux.

À ce titre, voici ce que j'ai pu observer dans ces corps divins :

- dans le cas de déni complet d'un principe supérieur, ils étaient sombres, réduits et statiques ;
- ternes, mais mouvants dans le cas d'une spiritualité naissante ;
- des figures autoritaires de type « père fouettard » représentant le Dieu vengeur ;
- des espaces disponibles mais occultés par des voiles opaques au niveau des champs d'interpénétration, si l'accès direct à ces champs n'était pas validé, autrement dit si la personne se sentait indigne de regarder Dieu en face...

Il est bien évident que des siècles d'endoctrinement religieux nous ont tenus en respect, bien éloignés de cette qualité première inhérente à la nature humaine : la reliance suprême au divin, notre essence.

En Occident, par exemple, le mensonge de l'histoire de l'humanité récente réside dans ce mythe du péché originel, de la chute du jardin d'Éden. En a résulté cette sensation omniprésente de culpabilité, d'impureté en regard d'un Dieu parfait. Cette mystification de la séparativité originelle a été fabriquée de toutes pièces pour confiner l'humain dans une zone d'ignorance de ses potentialités.

Aujourd'hui, un nombre croissant d'êtres en éveil retrouvent le frémissement d'une nouvelle fréquence lumineuse et remodèle, en conscience, cet espace divin qui ne relève pas de l'individualisme, mais du corps communautaire de l'humanité. C'est sur cette vibration indifférenciée que nous partageons une expérience collective et que nous communiquons vraiment. Implicitement, nous percevons que tous les actes portant préjudice à autrui nous porteront tort également, par application directe de cette loi cosmique. Dans le même esprit, toute la compassion exprimée à l'égard d'autrui nous sera restituée.

Nous épurons à chaque instant les aspects du collectif de l'humanité bien au-delà de nos expériences personnelles, car notre âme en a accepté les principes avant même de s'incarner. Par l'activation de la kundalini, nous « digérons » ainsi les basses fréquences qui altèrent les champs de conscience terrestres.

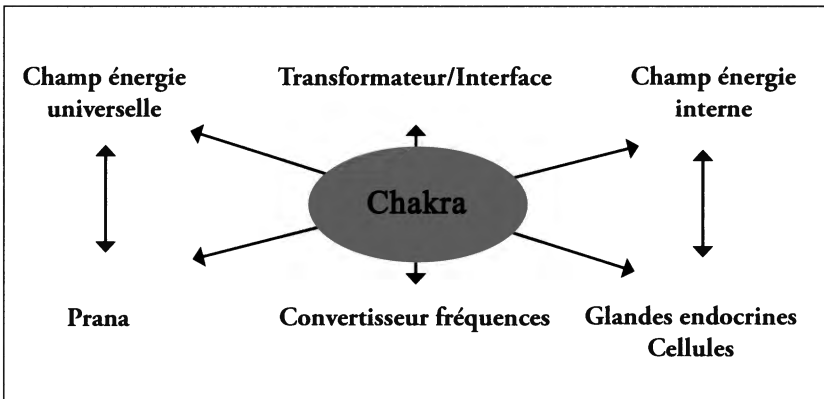
### 4. Les chakras

Depuis plus de vingt ans, les chakras ont fait leur entrée sur la scène occidentale, stimulée par l'engouement incessant des modes orientalistes qui contrecarrent le matérialisme forcené ambiant. Au-delà de simples concepts, il reste encore beaucoup à en intégrer quant à leurs principes précis de fonctionnement, ainsi qu'à leur interaction vitale avec l'environnement subtil. Il m'a souvent été donné d'entendre : « Mes chakras sont ouverts » ou « Mes chakras sont fermés » reflet d'un dualisme basique. Vous êtes-vous souvent posé la question : « Mon estomac est-il ouvert ? » ou « Mes poumons sont-ils fermés ? », et pourtant, d'un certain point de vue, ces organes denses possèdent des modes de fonctionnement similaires à ceux des chakras.

Les chakras représentent des roues d'énergie tourbillonnant à très grande vitesse, chargées d'absorber le prana environnant pour le distribuer dans le corps physique. Pour ma part, je les compare souvent à des **modems**, c'est-à-dire des **modulateurs-**

## Structures d'expression de la kundalini

**démodulateurs** de fréquence ou encore à des antennes satellites, tant par leur fonction que par leur forme. Véritables transformateurs d'ondes électromagnétiques, ils interviennent comme des émetteurs-récepteurs, adaptant et convertissant la vibration pranique dans des fréquences assimilables par le corps. Ils interagissent avec le physique par le biais du système endocrinien et du système nerveux. En l'occurrence, chacun des sept chakras majeurs est relié à une glande endocrine, alors que les micro-chakras agissent de concert avec les cellules. En quelque sorte, on peut dire que ces interfaces actives « digèrent » la nourriture subtile. Ces diodes astrales sont destinées à convertir des états de conscience denses en états plus fluides, et réciproquement.



L'étymologie sanskrite traduirait le terme *chakra* en : épanouir (l'essence) (*kas*), être rassasié (en cette essence) (*cak*), briser les liens (*krt-*) et agir efficacement (*kr-*). Ainsi **le chakra déploie, est rassasié, rompt et possède la puissance d'agir**<sup>34</sup>.

En sumérien, *Sagra* (ou chakra) signifie « **cœur qui draine ou qui inonde**<sup>35</sup> ».

---

34 Lilian Silburn, *La kundalini*, éditions Les Deux Océans.

35 Anton Parks, *Le secret des étoiles sombres*, éditions Nouvelle Terre.

Que nous en soyons conscients ou pas, tout corps vivant s'inscrit dans une architecture de chakras. De même que toutes les fonctions végétatives physiques sont opérationnelles au premier souffle de vie, les chakras sont rendus actifs simultanément. Ils font partie intégrante du processus vital, même si notre culture en dénie encore l'existence à ce jour.

En outre, loin d'être l'apanage des humains, ils alimentent en énergie toute autre forme de création : les animaux, les végétaux, les minéraux ; d'une façon certes moins élaborée d'après nos critères, mais néanmoins parfaitement adaptée. Tout comme nous l'avons abordé dans la première partie de ce chapitre, notre Terre dispose pareillement d'un réseau de chakras et de nadis dans l'atmosphère qui constitue son éthérique, et il en est de même pour tous les univers.

Ces vortex sont intimement liés au corps éthérique décrit supra, sachant que l'impulsion première provient des niveaux des corps supérieurs. Il faut bien comprendre que **ces plexus sont, en premier lieu, alimentés par des courants de force en provenance de l'âme**. Les sept chakras interviennent avant tout dans le corps causal d'où part l'impulsion vers l'existence du plan physique. On peut d'ailleurs suivre ces circulations jusqu'au niveau éthérique.

Préalablement à l'étude d'un chakra, il importe d'appréhender pleinement la nature de l'espace éthérique. Rappelons que le corps éthérique est composé d'un entrelacs de canaux subtils qui épouse et alimente en énergie le corps physique. Les chakras se situent à l'embouchure de ces canaux subtils par lesquels circule le prana. Tous deux sont indissociables, car ces canaux irriguent toutes les zones du corps. Les centres constituent, en réalité, les points focaux par lesquels l'énergie peut être distribuée. Ils sont littéralement « les cœurs qui drainent et qui inondent ».

Chaque chakra va énergétiser et contrôler les différents organes, nerfs et plexus du corps physique situés en périphérie. Chaque glande endocrine, chaque organe, chaque plexus nerveux

## Structures d'expression de la kundalini

représente, en fait, un prolongement et une densification de la vibration chakrique.

Le déploiement spiralé de l'énergie en mouvement crée une sensation de tourbillon destiné à absorber (ou rejeter) une quantité optimale de prana. Je visualise souvent un chakra comme un faisceau de fibres optiques sans cesse animé d'un mouvement rotatif. Leur nature éthérique leur confère une extrême réactivité. Ainsi, ils fluctuent sans cesse au gré des variations des champs électromagnétiques, déployant leur volume subitement et reprenant leur position d'origine l'instant suivant.

Nous baignons constamment dans le smog électromagnétique terrestre, constitué d'une marée de radiations de toute provenance : du cosmos, de la terre et des satellites, antennes, radars, téléphones portables... En absorbant ces informations énergétiques, nos chakras ont la tâche particulièrement ardue de filtrer et d'interpréter en permanence ce réseau de radiations extérieures. Par exemple, lorsque je traverse un champ situé à proximité de lignes à haute tension, je ressens une distorsion dans le chakra coronal, à tel point que j'ai la sensation que mes cheveux se dressent sur la tête. Lorsqu'il s'agit d'antennes de téléphonie mobile, le malaise intervient dans mon plexus solaire, à la nuque, ou encore sur le sommet de mon crâne.

Évidemment, les chakras réagissent de la même façon aux sollicitations du monde intérieur des pensées et des émotions. Un jour, alors que je croisais une personne qui avait toute ma sympathie, elle a soudainement verrouillé son chakra laryngé : sans doute représentai-je, de son point de vue, un défi pour l'expression de son être. Cette anecdote évoque bien les altérations perpétuelles par lesquels passent, le plus souvent à notre insu, nos centres de perception.

Le corps éthérique est parsemé de quelque 72 000 chakras, chacun étant situé au croisement de lignes de force ou nadis. Quand vingt et un nadis se croisent, nous parlons de centre majeur, l'intersection de quatorze nadis concerne des chakras moyens, au

## Merveilleuse kundalini

nombre de vingt et un dans le corps, et enfin les chakras mineurs se trouvent au croisement de sept nadis.

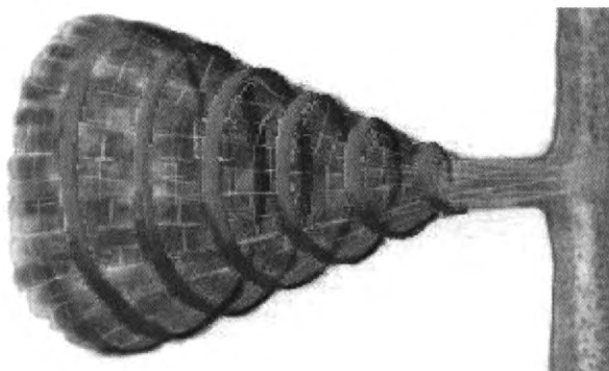
Les centres les plus connus (dits « majeurs ») sont au nombre de sept (plus cinq), car positionnés sur les plexus des nadis les plus importants du corps (cf. tableau ci-dessous).

| Nature du chakra | Nombre | Intersection de nadis |
|------------------|--------|-----------------------|
| Majeur           | 7      | 21                    |
| Secondaire       | 21     | 14                    |
| Mineur           | 72 000 | 7                     |

Les domaines de la vie ont été répartis en sept niveaux, chacun associé à un chakra principal. Ainsi, chaque centre est relié à un niveau de conscience donné, et chacune de nos réactions implique des réponses instantanées du chakra concerné.

Ce dernier interfère alors sur le centre nerveux correspondant ainsi que sur la sécrétion hormonale, modifiant alors les données physiologiques.

De profil, leur forme est comparable à un entonnoir (ou, plus joliment exprimé par les Indiens, à une fleur de lotus), évasé à son extrémité extérieure et resserré au point de contact avec le physique (ou point d'ancrage).



*Forme conique spiralée du chakra*

Leur aspect varie suivant l'âge : les chakras des enfants présentent une rondeur caractéristique ; ceux des adultes développent un aspect plus angulaire. J'ai observé des différences également suivant les cultures. Par exemple, en Amérique du Sud, en Inde et en Égypte, les chakras des adultes sont plus arrondis que ceux de notre monde occidental.

Leur taille est variable selon les individus, à tel ou tel moment, et d'un chakra à l'autre. La plénitude du cône atteint la limite du champ éthérique, soit entre dix et cinquante centimètres, d'après mes observations personnelles, lors d'une évaluation à l'état de repos.

Dans des moments d'intense sollicitation, elle peut s'étendre jusqu'à deux mètres. Toute expansion de la conscience sur un centre engendre son déploiement, tout comme une fleur s'épanouit à la lumière.

Leur axe transversal présente toujours une perpendicularité avec le corps physique à partir du point d'ancrage, mais parfois une atonie, liée à un état de fatigue, de dépression ou de maladie les rend affaissés, pendants vers le sol. Dès lors, ils ne sont plus capables d'assurer leur fonction d'alimentation en vitalité de la dimension physique. Parfois, j'ai observé une dissymétrie radiale, reflétant un manque d'équilibre des polarités masculin/féminin : une partie présentant un développement supérieur à l'autre.

Le côté privilégié est plus sollicité que l'autre.

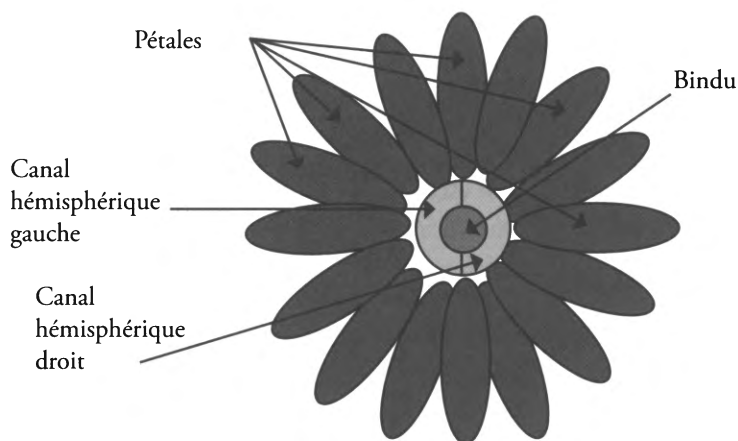
La dynamisation de la circulation pranique des chakras, donc des nadis, est intimement liée à notre respiration. Plus nous allons conscientiser le type de respiration qui nous anime, plus nous y apporterons de l'amplitude, de la justesse et de la précision, plus nous « musclerons », tel un athlète, notre structure opérationnelle à ce niveau subtil. La qualité de notre mode respiratoire est devenue tellement secondaire qu'elle s'est trouvée réduite à un « minimum syndical ». Nous aborderons, dans les chapitres suivants, les interactions entre la respiration des chakras et la maîtrise de l'énergie de la kundalini.

### **a. La nature tripartite d'un chakra**

Sa physionomie, telle que l'a définie Goswami Kriyananda<sup>36</sup>, et dont j'ai pu vérifier l'exactitude lors de nombreuses expérimentations, est composée de trois parties. **À l'image d'une fleur, un chakra possède des pétales, des étamines et un pistil :**

- la périphérie (encore dénommée pétales) ;
- un canal global intégrant les deux principes de polarités lunaire et solaire sur chaque hémisphère (les étamines) ;
- un canal central (ou « bindu ») relié à la nadi principale : « sushumna » (le pistil).

## Structures d'expression de la kundalini



*Configuration tripartite d'un chakra*

**La périphérie** comprend un nombre variable de pétales résultant de la configuration des nadis qui les composent. Chaque nadi dispose de sa propre fréquence vibratoire ou onde lumineuse, et chaque niveau de vibration produit un son ou onde sonore. Dans l'approche indienne, chaque son est représenté dans l'alphabet sanskrit par la célèbre « matrika »<sup>37</sup>.

Ces pétales reflètent les aspects du karma de groupe dont dépend la personne. On y trouve l'ensemble des croyances, comportements, pensées et émotions y afférant, hérité du groupe socioculturel et réactivé dans la présente incarnation. C'est ce domaine qui est relié aux champs morphogéniques d'une espèce, définis par nos scientifiques comme « [...] les champs connus de la physique, qui sont des régions d'influences non matérielles s'étendant dans l'espace et se prolongeant dans le temps » ou encore « ce sont des schèmes d'influence organisateurs potentiels, susceptibles de se manifester à nouveau, en d'autres temps, et d'autres lieux, partout où et à chaque fois que les conditions physiques le permettent.

---

37      Roue des phonèmes.

Quand c'est le cas, ils renferment une mémoire de leur existence physique antérieure<sup>38</sup> ».

Et ce ne sont ni Néo, ni Morphéus<sup>39</sup> qui me contrediront sur l'aspect conditionnant et limitatif de la Matrice sur laquelle, collectivement, nous vibrons... Toutefois, nous pouvons nous interroger sur la couleur de la pilule que nous avons décidé de choisir. Sommes-nous enfin convaincus d'avoir à transmuter des valeurs socioculturelles ou validerons-nous *ad vitam aeternam* un clavier de réalités restreint aux seuls mécanismes de survie ?

Nous exprimons, par rapport à ces données, des tendances d'acceptation ou réagissantes. Les énergies déployées dans les pétales indiquent l'état de conscience qu'une personne est capable d'exprimer à un moment donné de son évolution.

D'une manière générale, et en l'absence de toute précision, c'est cette partie, la périphérie, qui est le plus souvent abordée lors d'un travail classique sur les chakras.

Plus au centre, figure un *canal intermédiaire* divisé en deux hémisphères égaux exprimant la nature solaire pour l'un, et lunaire pour l'autre. C'est de la répartition des tendances complémentaires, et surtout de l'équilibre de ces polarités, que naît la compréhension précise et pacifiée de notre vie terrestre.

Enfin, le *canal central* (ou « bindu »), soit la tige du lotus, directement connecté à la « sushumna », **permet à la kundalini de relier les chakras au corps subtil correspondant**. Ce bindu active les états de conscience les plus fins, car il opère comme point d'ancrage de l'unité cosmique. Il demeure à l'état latent tant que l'éveil de la kundalini n'est pas effectif. Une fois contacté, il se transmute en œil du cyclone : véritable point-zéro où l'élixir de feu de la kundalini œuvre en toute sérénité.

---

38 Rupert Sheldrake, *La mémoire de l'univers*, Éditions du Rocher.

39 cf. héros du film Matrix.

## Structures d'expression de la kundalini

*Lors d'une session de groupe, en mai 2009, j'expérimentais la montée en fréquences de chaque chakra par une respiration centripète dans ces différentes parties. Dans le plexus solaire, je fus brusquement happée par un flux d'énergie émanant des pétales et évoquant la forme d'un boa à peau humide de 20 cm de diamètre. Telle une Vouivre bioplasmatique, il ne tarda pas à se répandre à la vitesse de la lumière en ondulant à la surface de la planète. La fulgurance de ses mouvements générait une sensation de présence immanente sur la grille planétaire. Au moment où ma respiration parcourut le canal central, ce flux s'affina en un rayon laser qui s'élevait dans le cosmos en décrivant un angle de 45 °. À l'instar du précédent, ce rayon se diffusait dans l'espace en imposant son omniprésence : j'étais passée par cette « porte », du tellurisme au cosmique, par la simple focalisation de la conscience, se propageant en spirales concentriques des pétales au bindu. Cette expérience illustre la reliance de notre propre champ éthérique avec celui de la planète, ainsi que la connexion intime du bindu à la Source via la kundalini circulant dans le canal central.*

### b. Les deux chaînes de chakras

On distingue une chaîne de chakras majeurs centraux (du deuxième au sixième) à l'avant du corps, ainsi qu'une autre chaîne placée en parallèle à l'arrière. Les bindus sont disposés en vis à vis, de part et d'autre du canal central.

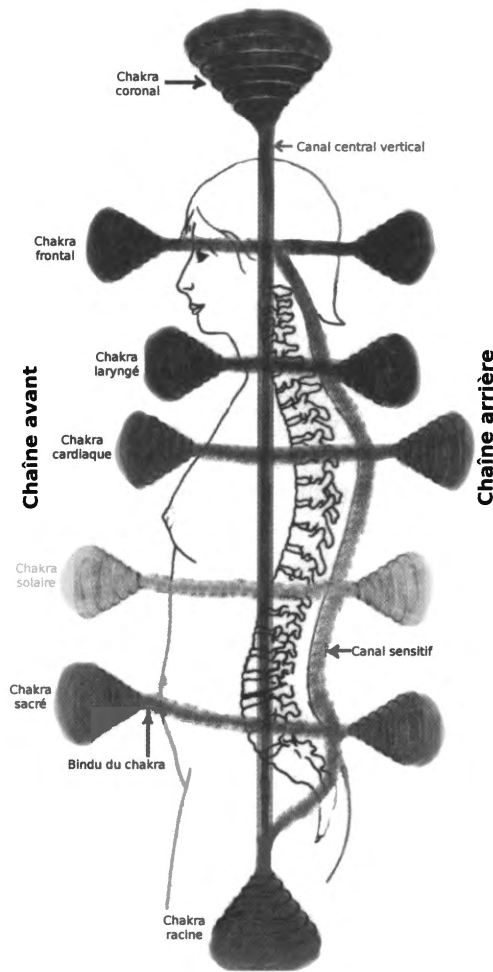
Chaque chaîne développe des fonctionnalités d'expressions différentes :

- **la chaîne avant** est dévolue à notre capacité d'action, de type plutôt yang. C'est le domaine du « je donne » au monde extérieur et, par voie de conséquence, « je contrôle » la situation. Lorsque notre seule volonté préside à la réalisation de nos actes, cette chaîne est la plus sollicitée ; elle ponctionne nos réserves d'énergie individuelles qui, si elles ne sont pas rechargées consciemment, contribuent au vieillissement et à l'épuisement. Notre culture favorise

notre « indépendance » et notre ego répugne à utiliser certaines ressources extérieures sous forme d'aides de toutes sortes, tant humaines que celle des mondes subtils. C'est la chaîne sur laquelle se focalisent le plus communément l'attention et le travail au détriment de l'autre. Comme tout système binaire est destiné à s'équilibrer, il est indispensable d'intégrer la chaîne arrière dans notre topologie subtile ;

- **la chaîne arrière** est, quant à elle, dédiée au ressenti de l'énergie ambiante, donc de tendance plus yin. C'est le domaine du « je reçois » du monde extérieur et, par voie de conséquence, « je suis dépendant(e) » d'autrui. C'est sur la base des informations reçues dans cet espace que l'action la plus pertinente pourra être fournie par la chaîne de chakras avant.

## Structures d'expression de la kundalini



### *Positionnement des chaînes de chakras*

Dans le processus d'évolution, la prise de conscience de ce principe de complémentarité énergétique est primordiale. Restaurer son équilibre permet d'inscrire nos actes dans une fluidité naturelle. J'observe chez mes consultant(e)s une propension démesurée à donner (ou devoir donner), parfois agir (ou devoir agir) qui se traduit par une suractivation des chakras à l'avant, au détriment du recevoir.

La chaîne arrière se trouve donc dysfonctionnelle, voire littéralement atrophiée. L'exemple le plus édifiant concerne le chakra cardiaque, qui assure la gestion du sentiment amoureux. Le don y est érigé en principe moteur de vie, au détriment de la légitimité à accueillir l'amour humain ou divin.

Sur le troisième centre, chakra solaire du moteur de l'action par excellence, j'observe également une hyperactivation de la face avant. Cela traduit : « mon labeur s'exécute dans la peine » ou « la réussite à tout prix est le moteur de mon existence » ou encore « plaisir ne rime pas avec travail », illustrant l'injonction biblique « Tu gagneras ta vie à la sueur de ton front ». À l'arrière, le chakra solaire, atone, possède pourtant les potentialités vibratoires de l'environnement dense et subtil. En l'occurrence, ce pourrait être une croyance simple comme « à tout moment, je peux bénéficier de l'aide d'une tierce personne pour résoudre au mieux une problématique, ou pour me décharger dans une tâche complexe, ou encore pour m'orienter vers toute structure adéquate ».

Nous reviendrons ultérieurement sur l'aspect de la juste répartition des énergies dans cette architecture subtile.

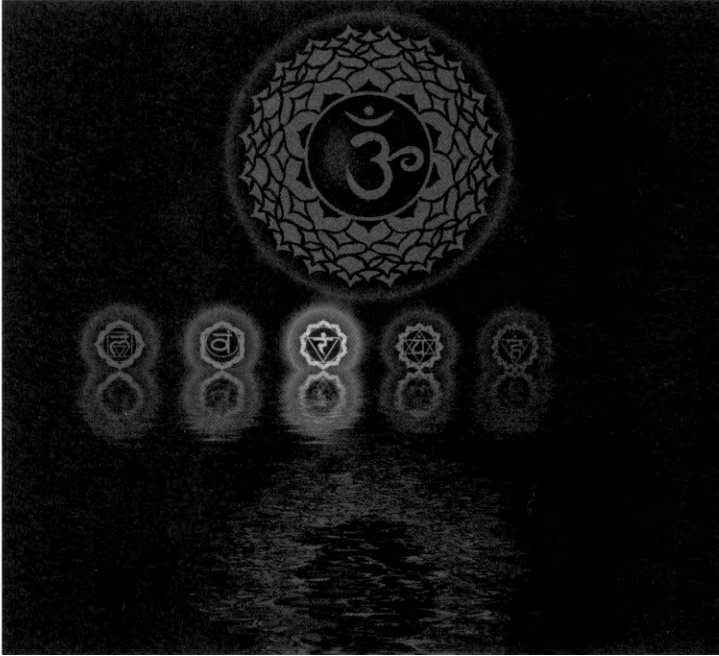
Abordons maintenant plus en détail les spécificités de nos chakras majeurs.

### **c. Généralités sur les chakras majeurs**

Dans ce domaine, la tradition indienne nous fournit un large éventail d'informations conceptuelles, conformes à l'esprit qui animait les mystiques d'il y a cinq mille ans ou plus. Un diagramme spécifique est dédié à chaque roue. Cependant, nous ne rentrerons pas dans leur symbolique, nous nous contenterons de produire les mandalas (les animaux comme l'éléphant, le crocodile, la gazelle, les lettres sanskrites, les formes géométriques, les couleurs... même riches de significations n'ont plus le même impact sur notre psychisme compte tenu de notre terreau culturel celte).

## Structures d'expression de la kundalini

Ainsi, chaque chakra est identifié par un nom, un nombre de pétales, une couleur, une polarité dominante, un sens et organe des sens, une glande endocrine, un corps de rattachement, un pouvoir d'action, un mot-clé, une longueur d'ondes et une fréquence, etc. J'ai également complété ces données par celles issues des cultures sumérienne et hébraïque.



*Le Chant de la Terre*

*Merci à Esther, enfant de la Terre pour cet hommage aux chakras*

*ROUGE Carmin vermillon sienne  
Dans ta robe de pourpre tu es Reine  
Ô ma Mère*

*ORANGE Océan tumultueux où le yin et le yang  
S'emmêlent  
S'échouent en vagues douces  
Sur le rivage des mers*

*JAUNE Flammes  
Pulsions qui s'agitent sans cesse  
Soleil déverse ta lumière*

*VERT Des arbres et des plantes  
Luxuriante beauté de la nature entière  
VERT ... ROSE évanescents  
Que le fa renouvelle*

*BLEU Pureté où se déploie la puissance du verbe  
Ether Chin  
Clef de sol aux promesses sans pareil*

*INDIGO Cœur céleste demeure de lumière  
Fleur d'or allégorie mystère*

*En farandole de couleurs et de notes musicales  
Vers la couronne d'or d'améthystes de diamants  
Brillante de mille feux  
Dans toute la splendeur*

*S'élève pour Toi  
Source de lumière  
Le chant d'amour glorieux  
Et profond de la Terre*

## Structures d'expression de la kundalini

### Chakra de base : 1<sup>er</sup> chakra

|                          |                                                               |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Nom sanskrit             | : <i>Muladhara</i>                                            |
| Couleur                  | : Rouge                                                       |
| Nombre de pétales        | : 4                                                           |
| Tradition sanskrite      | : Racine-support ou fondation                                 |
| Tradition sumérienne     | : Lieu de la racine, éclat qui se propage de la coupe         |
| Tradition kabbalistique  | : Royaume, le lieu du Lieu                                    |
| Polarité                 | : Masculine, émettrice                                        |
| Point d'ancrage physique | : Entre anus et organes génitaux<br>Trois premières vertèbres |
| Élément relié            | : Terre                                                       |
| Sens                     | : Odorat                                                      |
| Organe des sens          | : Nez/anus                                                    |
| Glande endocrine         | : Surrénales                                                  |
| Corps rattaché           | : Physique                                                    |
| Pouvoir d'action         | : Locomotion                                                  |
| Longueur d'onde          | : Entre 7 700 et 6 200 angströms<br>( $10^{-10}$ m)           |
| Fréquence                | : 256 Hz                                                      |
| Note                     | : <i>Do</i>                                                   |
| Planète rattachée        | : Saturne                                                     |
| Doigt                    | : Index                                                       |
| Réalisation spirituelle  | : Immobilité du corps                                         |
| Mot-clé                  | : J'existe                                                    |

En tant que fondement de la vie, ce centre primordial constitue le siège de la kundalini qui y repose lovée entre l'anus et les organes génitaux. À l'état latent, le serpent feu recouvre de sa tête l'entrée du canal central, obstruant alors la circulation des énergies. Toutes les nadis y prennent naissance, constituant un véritable bulbe, tel un œuf recouvert d'une membrane qui enveloppe la kundalini.

Ce niveau de densification extrême de l'esprit dans la matière évoque les propriétés de résistance et de solidité spécifiques de l'élément terre. À ce stade, l'esprit peut se sentir piégé dans le monde phénoménal, ralenti voire empêché d'évoluer de l'espace infini dont il est issu d'avant l'incarnation.

Le chakra racine a trait à la fondation de l'individuation de l'être dans la matière et draine les tendances karmiques liées aux conditions d'incarnation. Ce centre focalise les conclusions de l'âme relatives aux conditions de la vie terrestre, fruits des expériences des vies antérieures.

Tout bon architecte connaît l'importance capitale de fondations saines et solides pour assurer la pérennité d'un édifice. La nature du terrain sur lequel s'érige toute construction doit être reconnue comme suffisamment fiable pour la supporter. Il en est de même pour notre édifice. Le terrain est-il propice au déploiement de ma personnalité ? Les croyances relatives à ma construction intérieure sont-elles justes et permettent-elles la mise en œuvre de mes principes unificateurs de base ?

Sur la figure du caducée (page 69), vous observerez que le chakra racine puise dans un réceptacle en forme de coupe : symbole de la matrice réceptrice et fécondante, l'humus de la terre. Ce caducée, que l'on attribue à Hermès Trismégiste, a été tronqué à sa base qui matérialisait la puissance de la kundalini. Cette racine, premier récepteur de l'« éclat qui se propage de la coupe », revêt un caractère primordial dans l'expression du soi.

D'un autre point de vue, ce centre nous parle de notre relation avec la Terre-Mère, figure archétypale qui nous offre un lieu d'accueil idéal pour la réalisation des scénarii d'épanouissement de notre être profond, et donc d'évolution de notre âme. Il en rayonne les tendances développées au moment de la descente dans l'incarnation.

Il est souvent question de refus d'incarnation, et d'une certaine façon, cela peut paraître correct du point de vue terrestre.

Pourtant, sur le plan de l'âme, l'accord a été donné préalablement à toute mission humaine. La différence réside au moment de la densification. L'âme ralentit ses vibrations, et en se rapprochant des fréquences de la matière, recontacte aussi la dualité. Elle imprime alors un message dans la racine, du type « cet espace est insupportable », et une irrésistible compulsion de fuite du milieu ambiant s'y cristallise. La transmutation consiste à accepter inconditionnellement l'évidence du giron calme et serein de l'espace terrestre.

Cette roue focalise aussi nos ressentis de la période de vie intra-utérine, et donc de la communication avec notre mère biologique en priorité et également notre père biologique. Les influences sur notre positionnement en termes de rôles tenus par chaque polarité masculin/féminin en découlent. La relation de confiance/défiance envers la famille humaine, base de l'évolution au sein de notre société, prend ici ses premières marques.

Ce chakra porte en priorité les empreintes des mémoires de morts traumatiques des vies antérieures, rendant pénible le renouvellement de l'expérience terrestre, le spectre de la mort pouvant hanter de manière latente le quotidien. L'enveloppe humaine est, dans ce cas, vécue comme fragile, périssable et soumise à la domination d'une puissance extérieure destructrice. Le principe de sécurité doit alors intervenir pour concevoir des fondations stables à cette racine.

La notion d'abondance/pénurie de biens matériels incluant la relation à l'argent s'inscrit dans cet espace. L'aspect pécuniaire représente une donnée fondamentale de notre société, une valeur étalon devenue incontournable, dans la mesure où plus aucun bien, à part l'air, n'est accessible gratuitement. Pour assurer notre survie quotidienne ainsi que nos loisirs, nous devons y subvenir en exerçant une activité lucrative. Notre capacité à permettre l'abondance au-delà d'un certain seuil est fortement entachée par les croyances issues d'un passé empreint de religiosité, de renoncement et d'ascétisme, garants du paradis céleste.

Dans d'autres cas, l'argent est considéré comme le sésame donnant accès à toutes les facilités de la dimension terrestre.

Rarement, notre relation à l'argent et aux biens matériels n'est abordée de façon détachée, considérant cette énergie pour ce qu'elle est : un moyen d'échanges neutre. La charge émotionnelle et mentale afférente doit être désamorcée pour libérer la fluidité du centre de la racine.

Par ailleurs, la tradition védique nous parle de quatre pétales, contenant chacun les germes des quatre règnes terrestres : humain, animal, végétal et minéral.

En fait, le corps humain possède 100 trillions de cellules, dont 90 % ne sont pas humaines : ce sont des champignons, des bactéries, des micro-organismes... Ce qui permet notre humanité est loin d'être exclusivement « humain ». En nous, par le biais de ces micro-organismes, se trouve en fait toute l'histoire de la terre, depuis la toute première cellule d'il y a 4 milliards d'années à nos jours.

Si l'apprentissage de l'état humain est en cours, la clé de notre épanouissement passe par l'intégration des autres règnes. En d'autres termes, il serait juste que notre individualité accueille la conscience minérale en elle et autour d'elle, dans un profond respect, en validant le principe de vie dans cette forme spécifique. Ce règne initie la base de la chaîne alimentaire du monde vivant.

Dans ce registre, les cristaux tiennent, bien entendu, une place essentielle (toutes les pierres rayonnent, du plus petit grain de sable au diamant le plus pur). Se sentir à l'aise en leur présence, voire communiquer ou utiliser leurs compétences en tant qu'aide effective dans notre vie, témoigne d'une juste reconnaissance de ce règne et dynamise les échanges énergétiques du flux de ce pétale.

Pour le règne végétal, il paraît plus aisé de s'y sentir relié(e) dans la mesure où nous avons la capacité de suivre leur cycle de vie beaucoup plus court. Les plantes ont été placées sur terre pour accompagner notre évolution sous forme de nutriments, mais aussi pour assurer les rééquilibrages permanents du corps physique.

## Structures d'expression de la kundalini

La conscience végétale relève d'une sensibilité du plan causal, et son action curative s'y effectue en totale harmonie et dans le respect des rythmes naturels. Leur mission s'est étendue également à l'agrémentation de nos espaces de vie par leur aspect décoratif. Nous sommes hélas intervenus de façon autoritaire sur leur cycle évolutif en les modifiant génétiquement. Nous nous sommes créés un karma collectif qu'il conviendra, à terme, de nettoyer. Se sentir en totale affinité avec ce règne, participer à son développement harmonieux et explorer ses potentialités de soins fluidifient le deuxième pétale.

À l'instar des deux précédents règnes, il conviendrait de reconsidérer la race animale dans un partenariat sans faille et dans le plus profond respect de leur rythme d'évolution. Riche de sa diversité, le règne animal nous enseigne toute une gamme de ressentis qui peut transfigurer notre rapport aux mondes subtils. Le pétale du règne animal relié au plan instinctif et primaire nous permet également de jeter un pont d'intégration de ces aspects dans nos vies. L'altération de ce principe perturbe le mouvement des flux dans ce pétale.

Dans l'univers chamanique, chaque initié passait par l'incorporation de l'esprit de son propre animal de pouvoir. Cet animal-totem correspondait aux prédilections de la personnalité de l'être et, lors de rituels de transes, cette rencontre transfigurait leurs capacités de guérison et de visions. En outre, le chaman portait sur lui son sac-médecine contenant des plantes médicinales et des minéraux.

Il est édifiant que les principes feng shui de géobiologie aient exposé l'importance, dans l'équilibrage de l'habitat, de disposer dans chaque pièce d'éléments issus des règnes précités.

### *Dysfonctionnements du chakra racine*

Les aspects discordants des principes énoncés ci-dessus génèrent, dans le physique, des pathologies de plusieurs types, dont la liste n'est pas exhaustive :

## **Merveilleuse kundalini**

- problèmes osseux dans tout le squelette, tant au niveau des cellules osseuses que des cellules nerveuses comme la moelle épinière ;
- problèmes rénaux sous forme de calculs lorsque les cristallisations de peurs existentielles sont importantes, ou des néphrites, ou encore des infections répétées dans le canal urinaire ;
- perte ou déficience de l'odorat.

## Structures d'expression de la kundalini

### Chakra sacré : 2<sup>e</sup> chakra

|                          |                                                                      |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Nom sanskrit             | : <i>Swadhisthana</i>                                                |
| Couleur                  | : Orange                                                             |
| Nombre de pétales        | : 6                                                                  |
| Tradition sanskrite      | : Refuge du soi/demeure propre de la Shakti                          |
| Tradition sumérienne     | : L'unique des entrailles de nature à irriguer                       |
| Tradition kabbalistique  | : Fondement                                                          |
| Polarité                 | : Féminin, réceptif                                                  |
| Point d'ancrage physique | : Deux doigts sous le nombril à l'avant<br>Sur le sacrum à l'arrière |
| Élément relié            | : Eau                                                                |
| Sens                     | : Goût                                                               |
| Organe des sens          | : Langue, organes génitaux                                           |
| Glande endocrine         | : Gonades                                                            |
| Corps rattaché           | : Éthérique                                                          |
| Pouvoir d'action         | : Préhension                                                         |
| Longueur d'onde          | : Entre 6 200 et 5 920 angströms                                     |
| Fréquence                | : 288 Hz                                                             |
| Note                     | : <i>Ré</i>                                                          |
| Planète rattachée        | : Jupiter                                                            |
| Doigt                    | : Majeur                                                             |
| Réalisation spirituelle  | : Contrôle du souffle                                                |
| Mot-clé                  | : Je sens                                                            |

L'énergie, densifiée dans la racine, va entamer dans cet espace l'affinage de sa puissance dans l'expérimentation de la relation à l'autre. C'est dans cette interrelation que le Moi va étalonner son impact dans la densité par les miroirs que lui renvoie autrui. La dualité se déploie, les pulsions instinctuelles initient leur mutation ; elles se disciplinent ou tourmentent la conscience encore identifiée à ce stade à la matière.

Certaines traditions associent les premier et deuxième chakras en un centre unique et il est exact que leurs zones de compétence s'interpénètrent.

Nous traversons cette zone reliée à l'inconscient, symbolisé par l'élément eau. Dans son aspect le plus fécond, l'eau en quantité adéquate permet l'expansion de la vie. La matrice contient les eaux primordiales. Nous sommes issus de l'océan originel représentant la somme des pulsions humaines. Si elle entre dans la démesure, l'être peut se noyer dans la mer – où demeure un énorme monstre marin, telle la figure emblématique du Léviathan – qui menace de nous anéantir.

La vitalité puisée dans la racine prend la mesure de sa puissance en se manifestant sous forme de pulsion sexuelle. Le niveau de conscience sur lequel sera développée cette dimension est fonction de la zone active du chakra :

- au niveau périphérique des pétales, elle satisfera les instincts de reproduction pour assurer la survie de l'espèce. Elle sera déployée de manière automatique dans ce type d'énergie et en l'absence de tout entrain ou plaisir inhérents à cette activité, comme l'imposent les dogmes religieux, à l'exclusion de toute autre finalité ;
- au niveau hémisphérique, elle permettra (ou pas) l'équilibrage des énergies yin et yang dans cet acte. La rencontre sexuelle sera le terrain d'expérimentation d'une harmonisation fusionnelle. Cela suppose que l'homme s'autorise à quitter son rôle exclusivement actif et émissif, qui sera relayé alors par la femme qui ne se cantonnera plus uniquement à la passivité ;
- au niveau le plus fin du bindu, qui devient éveillé grâce à la kundalini, cet acte est dédié à la revitalisation du corps physique et des corps subtils. L'expansion de la conscience infinie génère un accès direct à la dimension divine de notre être. Nous y reviendrons plus en détail plus loin.

## Structures d'expression de la kundalini

L'aliénation de l'énergie sexuelle s'est systématiquement perpétuée depuis des millénaires. Ainsi, son essence fut dénaturée à tel point que le chakra sacré de notre espèce subit une gigantesque pollution qui va jusqu'à l'asphyxie. Originellement dédiée à l'accession à la connaissance, cette énergie de vie réprimée s'est muée en puissance destructrice, en abus physiques, et autres déviances.

Ce centre contient également les agrégats mémoriels de nos confrontations à la violence, à l'origine de nos plus grands traumas. Force est de constater que l'humain, sur notre planète, est loin de s'être affranchi de ces basses fréquences qui sont légion, où que nous posions notre regard :

- au niveau mondial, sous forme de guerres ;
- au niveau social, sous forme de conflits raciaux, religieux, de rivalités et interpersonnels ;
- au niveau familial, sous forme d'abus physiques et psychologiques ;
- enfin, au niveau personnel, sous forme de violence perpétrée envers soi-même, lorsque les besoins sont reniés, les sacrifices de vie sont opérés au bénéfice d'autrui et, enfin la foulitude de conflits internes, drainant une énergie monumentale.

Qui, aujourd'hui, peut affirmer n'avoir jamais été, dans cette vie, confronté à ces énergies discordantes ?

Tout abus de pouvoir subi, ou perpétré à l'égard d'autrui, est révélateur de croyances fortement ancrées dans ce chakra sacré, et requiert donc un rééquilibrage. Toute peur consciente ou inconsciente de confrontation à ces scénarios traumatiques nous renseigne sur la charge mémorielle à neutraliser.

Dans les scénarii de conflits, la « victime » porte la même empreinte émotionnelle que son « bourreau », mais occultée et niée dans son existence. Le « bourreau » joue, dans ce cas, le rôle ingrat du jeteur de lumière sur une situation larvée destinée à être évacuée.

Dans ce cas, il convient de reconsidérer et d'épurer par un travail de dissolution/compréhension ces enjeux d'énergies dualistes.

Ces principes sont difficiles à accepter, car la tendance judéo-chrétienne a porté au pinacle la « victime », le rôle rédempteur de la souffrance nous ouvrant les portes du paradis. Elle cantonne l'être humain dans une sphère d'impuissance à transformer sa vie, autorisant le « bourreau » à jouer sur la peur et la culpabilité.

Combien de fois ai-je entendu mes consultant(e)s projeter la responsabilité de leurs souffrances sur un parent, un enfant, un enseignant, un prêtre, un(e) conjoint(e), un employeur... dans un total déni de leur participation active dans ces scénarii ?

Ce ressenti alimente et légitime la souffrance. Il freine toute tentative de résolution et donc de guérison. L'énergie basse fréquence s'accumule dans ce chakra, ralentissant tous les échanges entre les mondes intérieur et extérieur tout en renforçant les antagonismes ainsi que le sentiment accru d'insécurité.

À l'instant où cette « victime » reprend son pouvoir en mains, elle valide sa propre responsabilité, et peut décider enfin de rompre ce schéma. Le « bourreau » n'aura plus de prise sur elle, et la violence pourra se dissoudre d'elle-même.

La compréhension de notre propre violence et de sa manifestation dans le monde phénoménal constitue la pierre angulaire de la circulation de l'énergie vitale dans le corps.

Cette dynamique conduit à délier les nœuds interdisant l'accès aux fondements de l'expérience.

Le dernier domaine concerné par cette roue implique notre relation à la mort, qu'il partage d'ailleurs en grande partie avec la racine. La mort constitue un grand passage, un rendez-vous incontournable avec nous-même, et porte, à ce titre, une charge émotionnelle considérable. Même si de nombreuses personnes tendent à occulter leur vulnérabilité face à cet événement, alors que d'autres attendent tranquillement sa manifestation, elle demeure, pour la majorité des êtres humains, une épreuve redoutable, source de phobies obsessionnelles.

En tout état de cause, elle reste le sujet de focalisation des croyances personnelles profondes.

Notre attitude face à cette perspective porte inéluctablement les empreintes des conditions de mort des incarnations précédentes que nous avons été appelés à vivre des centaines de fois. Chaque refus de quitter le plan terrestre, chaque souffrance physique ou psychique vécue à cet instant extrême, chaque conflit non résolu... est stocké dans notre « disque dur », conservé intact jusqu'à l'incarnation suivante afin d'être dissous. Ces événements ont créé des nœuds dans les fibres du chakra, liant ainsi l'esprit à sa condition terrestre.

Les ruptures de connexion entre la terre et le chakra racine ainsi qu'entre la racine et le centre sacré génèrent des croyances en une vie limitée à un espace confiné entre la naissance et la mort. La personne ne ressent pas le besoin de contacter l'essence suprême de sa présence terrestre et s'en remet aux hasards de la vie qui la ballottent dans la plus grande incohérence.

À l'extrême, la conscience bloquée dans ce chakra tend à se focaliser sur l'aspect morbide de la mort et tout ce qui gravite autour. L'énergie tourbillonnante à la base des pétales crée un courant en boucle qui ne peut s'élever à la fréquence supérieure, vers le chakra solaire.

Si la vie relève du domaine de la médecine, la mort a été balisée par les religions. Ces dernières ont érigé des principes présidant au voyage de l'âme, ainsi que les conduites à tenir durant la vie, conditionnant le futur statut du défunt. Dans le cas d'adhésion inconditionnelle à ces règles, les circulations dans les pétales sont ralenties, voire bloquées, car tout manquement aux recommandations engendre des peurs, abaissant d'autant les fréquences. Tout acte qui puise son origine dans la crainte d'une autorité ne permettra jamais à quiconque de contacter la profondeur de sa sagesse intérieure. Au contraire, cette limitation le maintiendra dans la continuité de ce conditionnement. La mort porte en elle les germes de sa propre renaissance qui, à l'instar des cycles de la nature, s'accroît de vie en vie vers un accomplissement ultime.

Ce chakra contient également les empreintes de tous les deuils que nous sommes amenés à opérer en permanence au cours de notre vie. La rigidité de cette roue fige les deuils non réalisés qui devront, à terme et incontestablement, être abordés. Sa fluidité créera les conditions d'intégration pour un nouvel ensemencement du terrain. Et notre capacité à clôturer un cycle, une situation ou une relation permet d'en intégrer les enseignements, afin de bénéficier de l'enrichissement de ces vécus.

### *Dysfonctionnements du chakra sacré*

Les aspects discordants des principes énoncés ci-dessus génèrent, dans le physique, des pathologies de plusieurs types, dont la liste n'est pas exhaustive :

- problèmes génitaux sous forme notamment de kystes, fibromes, ou encore des infections répétées dans le système reproducteur ;
- problèmes de prostate ;
- stérilité ;
- menstruations irrégulières et/ou douloureuses ;
- perte ou déficience du goût.

## Structures d'expression de la kundalini

### Chakra solaire : 3<sup>e</sup> chakra

|                          |                                                    |
|--------------------------|----------------------------------------------------|
| Nom sanskrit             | : <i>Manipura</i>                                  |
| Couleur                  | : Jaune                                            |
| Nombre de pétales        | : 10                                               |
| Tradition sanskrite      | : Cité des bijoux/Abondance de bijoux              |
| Tradition sumérienne     | : Le compagnon-rivière des profondeurs qui s'agite |
| Tradition kabbalistique  | : Honneur et Victoire                              |
| Polarité                 | : Masculin, émissif                                |
| Point d'ancrage physique | : Plexus solaire                                   |
| Élément relié            | : Feu                                              |
| Sens                     | : Vue                                              |
| Organe des sens          | : Yeux/pieds et jambes                             |
| Glande endocrine         | : Pancréas                                         |
| Corps rattaché           | : Emotionnel                                       |
| Pouvoir d'action         | : Excrétion                                        |
| Longueur d'onde          | : Entre 5 920 et 5 780 angströms                   |
| Fréquence                | : 320 Hz                                           |
| Note                     | : <i>Mi</i>                                        |
| Planète rattachée        | : Mars                                             |
| Doigt                    | : Annulaire                                        |
| Réalisation spirituelle  | : Retrait des sens                                 |
| Mot-clé                  | : Je crée, j'agis                                  |

Cette roue est une porte qui, justement comprise, révèle la « cité des bijoux » de l'humanité. Passage d'un monde où les pulsions dualistes s'agitent sans cesse, elle débouche sur un espace de paix où le dragon aura été terrassé et où la sagesse pourra enfin déverser sa lumière sans retenue.

On peut considérer que la conscience collective actuelle est emprisonnée dans ce centre, cherchant désespérément une issue de secours. L'enjeu est monumental, car nous travaillons l'état de conscience martien de ce plexus pour en dégager, à terme,

la conscience vénusienne au chakra suivant. Nous baignons en permanence dans ce magma d'énergies « astralisées ».

Ce centre active la source intérieure du feu, la plénitude de l'énergie. Dans sa forme la plus douce, le feu solaire alimente et soutient la vie. Dans l'aspect le plus destructeur, cette énergie consume et détruit. La kundalini est souvent décrite en tant que « serpent de feu », et elle en porte les mêmes attributs.

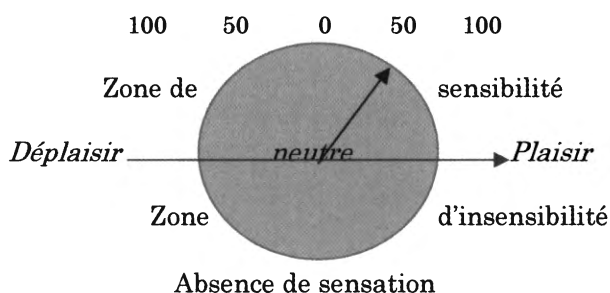
C'est dans ce creuset, cet athanor, que peut s'opérer la transformation tangible des passions les plus exacerbées en puissances calmes et paisibles. Encore faut-il s'autoriser à contacter ces différents feux intérieurs.

« Un être qui ne peut s'enflammer n'est rien ; juste un être grotesque, réduit à deux dimensions. Il doit s'enflammer, quitte à en être ridicule. Une flamme doit brûler quelque part, sinon il n'y a aucune lumière, aucune chaleur. C'est un vide existentiel terriblement inconfortable, douloureux et conflictuel. Une apathie perpétuelle, une pure perte de temps, de toute façon quelque chose qui va contre la raison<sup>40</sup>. »

Notre vitalité qui puise ses racines à la base se trouve alimentée, et trouve son assertion dans ce centre qui produit le « carburant » de toutes nos actions.

Intimement relié au monde des sensations et des émotions, ce chakra active notre « corde sensible », celle qui nous met en résonance avec le monde extérieur. Éternel interprète des phénomènes de la vie, ce filtre de conscience fonctionne comme une échelle de référence dont les valeurs sont graduées à partir des repères *déplaisir* et *plaisir*.

## Structures d'expression de la kundalini



*Schéma de graduation de l'émotion plaisir-déplaisir*

Ce « baromètre » révélateur est celui qui est sans cesse sollicité dans le questionnement du traditionnel « Comment ça va ? » lors de la prise de contact entre les êtres. Notre humeur affecte notre quotidien à tous les instants. La vision la plus répandue de la vie idéale reposerait ainsi sur une linéarité émotionnelle coulant telle un long fleuve tranquille.

La réalité est loin de coller à cette image d'Épinal, en fait nous baignons dans un océan de tempêtes émotionnelles affluant de toute part. Les « marchands du Temple » des courants médiatiques mettent à profit cette vulnérabilité pour démultiplier leurs ventes, le marché regorgeant de journaux à sensations où les événements les plus prisés sont présentés sous forme de scandales. La publicité exploite largement ce filon, en créant des besoins artificiels purement psychologiques, renforçant l'être dans une fausse identité de soi, où le paraître a, de loin, le premier rôle. Le cinéma manipule à souhait toute la gamme des drames humains, de l'œuvre la plus inspirée qui élève l'âme au thriller le plus répugnant, banalisant à souhait la violence et l'effusion d'hémoglobine.

Notre vie contient pourtant son lot de perpétuels défis émotionnels et le stress a envahi notre quotidien tant dans la cellule familiale que dans le monde du travail.

Nous sommes le plus souvent démunis devant ces sollicitations récurrentes. Si le système éducatif excelle dans l'apprentissage de

l'intellect, les carences sont multiples en matière d'éducation de la gestion émotionnelle. Toute tendance à l'expression de nos ressentis est fortement réprimée dans bon nombre de domaines, à l'exception toutefois d'une certaine dimension artistique.

Grand pourvoyeur d'énergie, ce chakra active le feu gastrique et gère les fonctions digestives d'assimilation et de régulation thermique dans le corps physique. L'énergie ainsi produite permet en outre la mise en œuvre de nos actions.

Selon l'équilibre des flux, le chakra solaire se présentera sous forme :

- atone : refus de poser des actes, asthénie ;
- hyperactive : besoin compulsif d'agir.

Dans ces courants de sollicitations multiples, les réactions sont diverses suivant la topologie de notre chakra solaire :

- les pétales sont sombres, courts, figés, la base est nouée : le monde émotionnel interne n'est pas accessible. Il y a rupture de communication entre le monde physique et le mental, l'élan vital est brisé : le devoir a remplacé le désir. Toute action est motivée par l'intérêt personnel sans considération d'autrui. L'empathie n'est pas au rendez-vous ;
- les pétales sont fins, sans densité, instables, la base est dénouée : tout mouvement émotionnel émanant du collectif ou issu du monde intérieur est ressenti en tant que facteur de perturbations, l'énergie diffusée est chaotique, difficilement contrôlée et ébranle tout l'édifice. Les blocages générés inhibent l'efficacité des autres fonctions du corps. L'action manque de cohérence ;
- les pétales se renforcent, se déploient, la tige est souple : l'individu est connecté à son ressenti qu'il commence à utiliser pour vibrer et faire vibrer. C'est le cas des artistes créateurs. Le défi consiste alors à gommer la dualité résiduelle dans ce registre.

## Structures d'expression de la kundalini

Lorsque la kundalini a effectué son travail de recentrage, la dualité s'estompe peu à peu. Le véritable observateur peut prendre place, et mettre à profit cette manne d'énergie disponible pour créer sa vie sur un registre supérieur. L'action plus posée gagne en justesse et en efficacité. La poussée émotionnelle devient un moteur écologique, puisant dans les énergies libres de l'univers, ne créant plus de pollution en soi, pour le collectif comme pour cette planète...

### *Dysfonctionnements du chakra solaire*

Ainsi, tout problème digestif est lié à un dysfonctionnement de ce centre. L'utilisation du feu solaire pour l'assimilation des nutriments nous renseigne sur notre capacité à valider notre place sur terre et à maintenir notre matériau physique en parfait état de fonctionnement. L'intégration des événements survenant dans nos vies lui échoit également. Il s'ensuit que toute émotion bloquée dans ce plexus, parce que non « digérée », va occulter la libre circulation du courant vital.

Les aspects discordants des principes énoncés ci-dessus génèrent des pathologies physiques de plusieurs types :

- problèmes des fonctions digestives ;
- fatigue, asthénie ou dépression ;
- diabète ;
- dysfonctionnements d'origine hépatique...

### *Interdépendance des chakras racine, sacré et solaire*

Ces trois centres, dits « inférieurs » de par leur positionnement dans le plan physique, ont en fait porté depuis la nuit des temps bon nombre de défis de l'humanité. Cet espace – qualifié de viscéral – a toujours été stigmatisé par la raison, du fait de son registre plus instinctuel qui échappe naturellement à la seule logique. Il est ainsi devenu l'« ennemi numéro un » fustigé par nos religions. Les pulsions y ont été jugées particulièrement

intolérables, mais en aucun cas traitées, comprises et dénouées afin d'être intégrées dans leur dimension supérieure. De nombreuses cultures primordiales et orientales placent le siège de l'âme à l'intérieur du ventre, la sagesse prenant naissance dans le centre racine. D'ailleurs, avec 100 millions de neurones, soit à peu près autant que la moelle épinière, nos intestins méritent bien l'appellation de « petit cerveau » sensitif.

Le passage dans les chakras supérieurs implique de traverser le diaphragme pour pénétrer l'espace du cœur. Cette membrane se révèle être une frontière à partir de laquelle les sensations sont perçues dans une forme de « noblesse », validée par notre société. Jung a, pour sa part, associé la surface de la terre au diaphragme, celui-ci reliant notre monde chthonien à un espace aérien où les idées pouvaient s'épanouir en toute aisance.

Tout bon jardinier observe avec patience la lente alchimie opérée par la graine qui, dans le cadre de son expansion de vie, nécessite une période de germination devant réunir les conditions suivantes : une terre fertile, une humidité suffisante, une température satisfaisante. Elle ne conquerra la lumière qu'après avoir expérimenté l'équilibre de ces trois éléments, à l'instar des êtres humains devant harmoniser la terre du chakra racine, l'eau du centre sacré et le feu du plexus solaire.

À mon sens, la condition *sine qua non* de la réalisation pérenne du soi repose sur l'épanouissement harmonieux de cet espace, assurant l'assise incontournable pour le développement des chakras supérieurs.

### Chakra cardiaque : 4<sup>e</sup> chakra

|                          |                                                |
|--------------------------|------------------------------------------------|
| Nom sanskrit             | : <i>Anahata</i>                               |
| Couleur                  | : Vert et rose                                 |
| Nombre de pétales        | : 12                                           |
| Tradition sanskrite      | : Son non frappé ou son sans son               |
| Tradition sumérienne     | : La force supérieure qui établit le caractère |
| Tradition kabbalistique  | : Beauté                                       |
| Polarité                 | : Féminin, réceptif                            |
| Point d'ancrage physique | : Plexus cardiaque                             |
| Élément relié            | : Air                                          |
| Sens                     | : Toucher                                      |
| Organe des sens          | : Peau/mains                                   |
| Glande endocrine         | : Thymus (du grec thymos : loupe)              |
| Corps rattaché           | : Mental                                       |
| Pouvoir d'action         | : Reproduction                                 |
| Longueur d'onde          | : Entre 5 780 et 5 000 angströms               |
| Fréquence                | : 341,3 Hz                                     |
| Note                     | : <i>Fa</i>                                    |
| Planète rattachée        | : Vénus                                        |
| Doigt                    | : Auriculaire                                  |
| Réalisation spirituelle  | : Concentration                                |
| Mot-clé                  | : J'aime                                       |

Notre lente ascension dans l'arbre des chakras nous conduit tout naturellement dans l'espace du cœur. Ce niveau de conscience chakrique réside au centre de nos préoccupations, puisqu'il pose le défi de notre évolution. Cet espace recouvre un monde inconnu, instable de nature en raison de sa fragilité, de sa fugacité. C'est pourtant ce havre de paix, de félicité, de sérénité (ou en tout état de cause sa quête) qui inspire tant de poèmes, tout comme la littérature dite « romantique », pont initiatique entre l'artiste et le mystique. Dans la tradition indienne, *Anahata* est « **le grand chakra dans le cœur de tous les êtres** », siège de la conscience éveillée.

Ce centre occupe une position privilégiée, médiatrice entre le chakra racine, siège de la matière et le chakra coronal, siège de l'esprit. En tant que trait d'union indispensable à la compréhension supérieure de l'essence de vie, cette interface interprète la spiritualisation de la matière ou encore la matérialisation de l'esprit. Le niveau de la conscience aiguë révèle ici la véritable transmutation alchimique : le cœur conscient dégage les trésors issus des expériences vécues. La dualité commence à perdre sa puissance, même si elle reste encore présente.

Nous pouvons y percevoir pour la première fois l'essence de l'homme, dans la prise en compte des sentiments et des idées. Il est intimement relié au corps mental. La légèreté de l'élément air l'alimentant permet la diffusion sphérique dans l'espace. Le psychisme prend ici naissance à l'intérieur de l'existence physique. La pensée, en tant qu'outil puissant de compréhension interprète les mécanismes de l'univers personnel. Soit elle s'oriente vers le déploiement de la conscience cosmique en tendant vers l'universalité, soit elle alimente le réservoir des peurs en accentuant le sentiment de séparativité. Elle structure, définit, compare, évalue, jauge et rationalise les expériences, disséquant à l'infini et perdant le sens du global. Elle développe des stratégies d'action au détriment de la spontanéité. Et, hélas, dans les faits, elle prend le pouvoir et envahit l'espace intérieur. Elle tyrannise l'être en exerçant un contrôle absolu et préalable afin de limiter l'expérience à un cadre connu et rassurant. Elle valide et légitime son lot de peurs, animant des scénarii catastrophes sur notre écran intérieur. Elle procure l'illusion de la différenciation du monde intérieur avec la réalité extérieure. Dans une virtuosité de prestidigitateur, elle manipule les idées et cède à la virtualité en lieu et place de la réalité expérientielle. Et, surtout, elle nous permet d'amasser de nombreuses informations sans avoir jamais eu le besoin de les vérifier par soi-même.

En résumé, le mental mal maîtrisé occupe la fonction du tyran, au détriment du conseiller attentif et souple qui autorise et accompagne sur le chemin de vie.

Le maître mot qui illustre cet espace sera plus que jamais « confiance » dans la vie. L'élaboration de stratégies est le fruit d'un sentiment de défiance (donc de distanciation) vis-à-vis des événements survenant dans notre vie. Entre l'amour et la peur, il importe de choisir, et les hémisphères de ce chakra souffrent de ce perpétuel déséquilibre.

Lorsque le moi égotique, en action dans les centres inférieurs, a subi une dissolution lente et progressive, l'être a dompté ses tendances dominatrices et renoncé à prendre le pouvoir sur autrui. L'instinct de possessivité se transmute en esprit de partage et en solidarité. La vie n'est plus perçue dans le cadre d'une compétition pour la survie, mais plutôt comme une opportunité de développer l'abondance en soi et autour de soi. Le véritable échange et la rencontre authentique prennent ici leur origine et leur sens, avant de parfaire leur accomplissement. Le sentiment de séparativité y est transmuté.

Si je voulais résumer cette vibration en une seule phrase, je dirais « donner et recevoir de l'amour ». La totalité de l'humanité œuvre dans ce sens, et pourtant, c'est avec beaucoup de maladresse qu'elle exerce cet apprentissage. La grande majorité des êtres confond amour avec possessivité, exclusivité, acquisition d'énergie ou chantage affectif. Ce type de relation affective puise ses références dans le plexus solaire mais nullement dans le centre cardiaque. Il s'agit alors tout simplement de transferts psycho-émotionnels. Ces « associations » répondent en priorité au soulagement des peurs viscérales multiples que l'on « compense » en puisant dans le réservoir énergétique de l'autre, sans avoir à se remettre en question. La stase se réalise au travers de la présence de l'autre, le « deux » en tant qu'« un acceptable » fonctionne au quotidien. Si les hasards de la vie rompent ce fragile équilibre (deuil, divorce, rupture...), le néant et la souffrance d'un être incomplet reprennent le dessus.

**Le véritable amour rend libre et ne peut s'épanouir au sein d'une multitude de peurs et de servitudes égotiques.**

La majeure partie des êtres ressentent une compulsion à donner, une urgence à répondre aux besoins des êtres chers, un besoin de développer une protection pour assurer le bien-être environnant (au détriment de ses besoins personnels). Tout cela recouvre une notion altérée de l'amour. Mais combien comprennent que ce comportement, dicté par l'éducation, ne répond, au final, qu'à la recherche d'une gratification, qu'à se faire accepter et donc « aimer » de l'autre ? Cela masque, en fait, un manque d'estime de soi. Dans ce cas précis, le chakra du cœur déploie ses pétales exclusivement à l'avant afin d'agir dans la matière.

Qu'en est-il de la question : « Suis-je digne d'être aimé(e) ? ». À la lecture des chakras cardiaques arrière, la réponse s'oriente plutôt vers : « Je suis un(e) pauvre pécheur(se), je ne m'aime pas et je ne mérite pas d'être aimé(e), je n'ai aucune valeur, je suis coupable d'exister, ma venue sur terre est une déchéance. » Sans véritable remise en question individuelle, la première conséquence énergétique est un chakra arrière atrophié. Qu'en sera-t-il de la qualité d'amour que nous transmettons autour de nous si le support psychique n'est pas ancré dans cette certitude de notre dignité d'humain, être d'amour ?

Le véritable amour est un état d'être qui transforme le regard porté sur soi comme sur tous les êtres, les choses et les événements. Il naît dans la sagesse d'un cœur conscient d'où émane une attitude juste. Il ne pose aucune condition préalable, il vibre et scintille de mille feux. **Il est, tout simplement.** Le bindu du canal central entre alors en action, il pulse.

La kundalini galvanise cette métamorphose. De par la maturation de sa lente ascension, elle nettoie, pétale après pétale, des sentiments de peurs et de séparativité pour élargir la vision et le ressenti à un domaine infini.

Certaines traditions tantriques activent la kundalini exclusivement à partir de ce centre. Elles considèrent qu'à cette

seule condition, la montée du feu sacré ne revêt aucun caractère dangereux. Dans la culture chrétienne, ce centre synthétise la conscience christique en émergence. La gnose rosicrucienne a mis l'accent sur la *Rose du Cœur*, qui confère un degré de liberté rendant accessible, par l'activation de l'Atome-Étincelle-Esprit, l'éveil de la pure kundalini du cœur. Selon Thérèse d'Avila cette « quatrième demeure<sup>41</sup> » permet de quitter le pur imaginaire et d'accéder au principe de réalité, car elle y découvre « la différence entre l'entendement et l'imagination ». La mémoire, l'intelligence et la volonté sont alors mises en action.

### *Dysfonctionnements du chakra cardiaque*

Sur le plan physique, ce centre régule la circulation sanguine, la qualité des composants du sang, la pression artérielle, la santé du cœur ainsi que des poumons dans leur partie basse. Ainsi, notre sang nous renseigne sur notre capacité à intégrer la qualité d'amour en nous.

Sur le plan hormonal, ce plexus régit le fonctionnement du thymus, petite glande responsable de la réponse immunitaire de l'organisme par la génération d'un certain type de globules blancs. N'est-il pas révélateur qu'il ait la particularité de s'atrophier avec l'âge ? Il grandit progressivement de la naissance à la puberté, puis régresse de façon significative. Notre système immunitaire est directement relié au besoin d'organiser la défense de notre territoire interne dans un monde que la psyché aura jugé dépourvu d'amour.

Les aspects discordants des principes énoncés ci-dessus génèrent des pathologies physiques de plusieurs types :

- problèmes ayant trait aux dysfonctions cardiaques ;
- déficiences immunologiques...

---

41 Thérèse d'Avila, *Le Château intérieur poésies, Œuvres complètes, tome IV*, 1577, Cerf.

**Chakra laryngé : 5<sup>e</sup> chakra**

|                          |                                                   |
|--------------------------|---------------------------------------------------|
| Nom sanskrit             | : <i>Vishudda</i>                                 |
| Couleur                  | : Bleu                                            |
| Nombre de pétales        | : 16                                              |
| Tradition sanskrite      | : Pureté                                          |
| Tradition sumérienne     | : Celui qui mélange les<br>nombreuses invocations |
| Tradition kabbalistique  | : Crainte et miséricorde                          |
| Polarité                 | : Masculin, émissif                               |
| Point d'ancrage physique | : Gorge, carotides                                |
| Élément relié            | : Éther, akasha                                   |
| Sens                     | : Ouïe                                            |
| Organe des sens          | : Oreilles, bouche, cordes vocales                |
| Glande endocrine         | : Parathyroïdes                                   |
| Corps rattaché           | : Causal                                          |
| Pouvoir d'action         | : Parole                                          |
| Longueur d'onde          | : Entre 5 000 et 4 640 angströms                  |
| Fréquence                | : 384 Hz                                          |
| Note                     | : <i>Sol</i>                                      |
| Planète rattachée        | : Mercure                                         |
| Doigt                    | : Index                                           |
| Réalisation spirituelle  | : Méditation                                      |
| Mot-clé                  | : Je communique                                   |

Ce centre représente le dernier maillon d'une chaîne de perceptions du monde phénoménal. Son épuration correspond à un aboutissement dans la compréhension des événements intervenant sur la matière. En effet, cet espace permet au Verbe de se faire Chair, Verbe Créateur. La vibration sonore préfigure la forme : le tambour cosmique de Shiva créa le monde surgi de l'océan primordial informe ; il agença la matière.

La pureté devient l'objectif privilégié d'un parcours se détachant définitivement des aspects duels qui verrouillent l'esprit dans la densité. L'esprit libre de toute contrainte se révèle dans sa plus

## Structures d'expression de la kundalini

haute expression, sa plus haute créativité. Le créateur se connaît au travers de ses créations et perçoit l'essence de son être.

Le plan causal intervient directement sur ce centre en puisant dans le réservoir des croyances relatives à la connaissance du Soi. C'est la voie d'accès privilégiée à notre plan d'âme, notre plan divin d'incarnation.

- Quels talents mon être profond révèle-t-il au monde ?
- Quelle est ma voie de réalisation ?
- Quelles sont les limites que j'ai accepté de vivre et que je valide encore aujourd'hui ?
- Ai-je renoncé à moi-même ?...

Autant de questions spécifiques à ce plexus auxquelles il convient de répondre en toute honnêteté, afin d'en assurer la résolution. La finalité de l'existence trouve ici son accomplissement.

L'éther constitue la substance cosmique à partir de laquelle l'espace peut s'épanouir. Il représente cet élément souverain omniprésent, vierge de toute création, et à partir duquel la conscience s'initie en affirmant sa propre créativité. Le chakra laryngé est le reflet de cette essence akashique, contenant l'infini des possibles. Lorsque la purification a été opérée, il entre en fonction, alimenté par un chakra sacré préalablement intégré. En effet, ces deux centres ont une relation symbiotique, et tout travail sur l'un interfère naturellement sur l'autre. *À ce titre, il est dénommé, dans certaines traditions, le troisième ovaire.*

La communication réside au cœur de ce chakra, par le bon usage du Verbe. Les mots alimentent des réservoirs activant l'onde de forme qui supporte la réalisation des pensées dans la matière. Le son permet effectivement la diffusion et la cohésion des formes exprimées, et donc l'agencement structuré et organisé du monde manifesté.

Dans certaines civilisations, les humains communiquaient principalement par télépathie, toute pensée émise était immédiatement reçue et interprétée par l'environnement, sans

déformation aucune. Les mots étaient toutefois utilisés lors de cérémonies rituelles pour en renforcer l'impact. La puissance du verbe relevait du domaine sacré. Personne n'aurait abusé des mots tant leur puissance vibratoire était connu.

Les cultures orientales ont partiellement préservé cette connaissance par l'utilisation des mantras<sup>42</sup> dans leur parcours d'éveil. Chaque syllabe porte en elle une vibration destinée à activer une nadi spécifique des chakras ou du corps éthérique. Les ânonner sans esprit ne suffit pas, seule la juste prononciation en conscience autorise l'épuration vibratoire de cet espace.

Aujourd'hui, le langage oral exerce une tout autre fonction. Nul ne se soucie plus des conséquences vibratoires des mots et des pensées émis. Notre monde est noyé dans un magma de phrases sans conscience et sans cohérence, une logorrhée sans fin semant la confusion. Les mots sont dissociés de l'esprit qui les anime en amont et de leur conséquence en aval. Dans une société où le mental prédomine, le verbe originel s'est trouvé réduit au rôle d'un instrument de manipulation et de contrôle. L'expression orale représente-t-elle le reflet de ma réalité intérieure ainsi que mon engagement profond à sa réalisation ? Qui peut affirmer n'avoir jamais connu la distorsion entre le ressenti, la pensée, le discours et la pratique ? L'ego se nourrit de formules de complaisance pour éviter tout remous émotionnel, pour prévenir toute contrariété, pour préserver un statu quo de bon aloi. Le soi peut-il s'épanouir librement dans un carcan de formules sociales, prédéfinies par des codes de bonne conduite protocolaires ? Si tel est le cas, l'expression verbale est conditionnée par les attentes du milieu externe, par des lois édictées au sein d'un groupe social donné, afin d'en permettre l'identification. Mais en aucun cas, elle n'est portée par la volonté de transmettre un vécu intérieur basé sur les ressentis et les convictions personnelles.

---

42 Formule condensée de sons répétés de nombreuses fois suivant un certain rythme.

## Structures d'expression de la kundalini

Le chakra laryngé présente alors, dans sa périphérie, un amas de nadis entremêlées, semblable à une pelote de laine remplie de nœuds inextricables.

Dans d'autres cas, des tendances réagissantes permettent de prendre le contre-pied de ces attentes pour affirmer son opposition à ces principes de communication. Parfois, la colère ou le cynisme caractérisent un autre mode d'échanges verbaux, la périphérie du vortex est alors parsemée d'aiguilles semblables à celles d'un porc-épic, chaque aiguille libérant une « flèche verbale » de mots « assassins » dirigés vers l'interlocuteur avec intention de nuire.

Le canal hémisphérique nous parle de l'équilibre des flux de communication.

- Une prédominance solaire signifie des échanges verbaux en excès : une tendance à trop verbaliser ; une logorrhée vide de contenus essentiels.
- La surinfluence du lunaire, une carence d'expression verbale : une peur de communiquer, une rétention des idées et des sentiments, créant des cristallisations d'énergies.

Un canal harmonisé par la kundalini dispense une parole juste et sensée, émise à bon escient et inspirée par la sagesse. La kundalini opérera, à terme, cette reconversion et une réorientation vers ce Verbe créateur.

### *Dysfonctionnements du chakra laryngé*

Sur le plan physique, les problèmes ORL ainsi que les problèmes thyroïdiens sont le reflet des cristallisations de ce centre. La localisation de la pathologie dans le système respiratoire nous renseigne sur l'ancienneté du blocage dans la communication. Ainsi, une laryngite ou une pharyngite située sur la partie supérieure de l'appareil respiratoire évoque un blocage récent, alors que des problèmes pulmonaires révéleront des mémoires plus ancrées dans le terrain. Les dysfonctionnements thyroïdiens ont trait à l'aspect de non-réalisation du plan d'incarnation et expriment la distorsion entre les aspirations profondes et le chemin

de vie. Leur résolution implique une remise en cause radicale de l'édifice structurant la vie.

À ce stade, l'individualisation a été rendue possible en permettant une expérimentation différenciée dans un corps autonome. Mon corps de désirs, passions, émotions m'a mené aux confins de situations égotiques stériles. Mes cinq sens m'ont conforté en permanence, dans mon illusion de séparation, principe incontournable de l'exercice du libre arbitre. À chaque niveau de conscience chakrique, la dualité m'a tendu des pièges que j'ai dû dénouer et écarter pour ne plus en être victime. Les domaines que nous allons aborder décrivent un tout autre monde : celui de l'esprit, celui d'un absolu.

## Structures d'expression de la kundalini

### Chakra frontal : 6<sup>e</sup> chakra

|                          |                                              |
|--------------------------|----------------------------------------------|
| Nom sanskrit             | : <i>Ajna</i>                                |
| Couleur                  | : Indigo                                     |
| Nombre de pétales        | : 2 grands pétales de 48, soit 96            |
| Tradition sanskrite      | : Autorité, commandement<br>pouvoir illimité |
| Tradition sumérienne     | : La marque de la force                      |
| Tradition kabbalistique  | : Intelligence et Sagesse                    |
| Polarité                 | : Féminin, réceptif                          |
| Point d'ancrage physique | : Entre les sourcils et base de la<br>nuque  |
| Élément relié            | : -                                          |
| Sens                     | : Intuition                                  |
| Organe des sens          | : -                                          |
| Glande endocrine         | : Épiphyse/glande pinéale                    |
| Corps rattaché           | : Divin                                      |
| Pouvoir d'action         | : -                                          |
| Longueur d'onde          | : Entre 4 640 et 4 460 angströms             |
| Fréquence                | : 426,7 Hz                                   |
| Note                     | : <i>La</i>                                  |
| Planète rattachée        | : Soleil-Lune                                |
| Doigt                    | : Majeur                                     |
| Réalisation spirituelle  | : <i>Samadhi</i> ou <i>satori</i>            |
| Mot-clé                  | : Je perçois                                 |

Le sixième centre est un espace sur lequel s'est focalisée une attention considérable de la part du monde oriental. Ce mythique « troisième œil » incarne, à son sens, l'incontournable voie de l'Éveil, permettant de « pratiquer le retrait » de l'espace confiné du corps physique lié aux plans des désirs plus restrictifs.

De même, un ancien texte chinois, *Le Secret de la Fleur d'Or*, mentionne qu'entre le soleil et la lune (les deux yeux) existe un petit espace (deux centimètres carrés) qui est le cœur céleste, « la demeure de la lumière » ou « fleur d'or ». Il figure le creuset où

sont recueillies les pensées, et où la lumière qui circule dans le corps spirituel se diffuse.

Voici l'expérience vécue par Véronique à l'occasion d'une session de groupe en mai 2009. La méditation consistait à activer les chakras dans une respiration centripète.

« Au chakra frontal, le flux s'est positionné dans mes yeux et non dans le plexus comme dans les autres centres. Le courant d'énergie affluait du sommet du crâne et sortait par les yeux. J'avais la sensation alors que les objets n'étaient pas les émetteurs de la lumière captée par mes yeux tels que la science le définit. A contrario, ces organes déployaient un champ d'énergie qui formait le monde extérieur tel un hologramme.

Je ressentais également la présence de deux yeux à la pointe de ma nuque qui participaient activement à cette vision<sup>43</sup>. Mes oreilles étaient sollicitées également dans cet éclairage. Cette vision « à quatre dimensions » me permettait de prendre le recul nécessaire sur les événements et leurs interprétations. »

Nous méditons en binôme ce jour-là : pour ma part, mon vécu de son « voyage » revêtit une forme beaucoup plus allégorique.

*Je visualisai immédiatement un aigle à la vue perçante qui observait le sol dans un vol planant. Plus on avançait dans la méditation et plus cet aigle s'élevait dans le ciel en s'éloignant de la Terre. À tel point qu'il approcha le Soleil... mais, à la différence d'Icare, il y fusionna complètement tout naturellement. Véronique avait-elle percé ce jour-là le « Secret de la Fleur d'or » ?*

Ce sixième sens nous relie indubitablement à l'essence des choses, cachée derrière le vernis des apparences. Organe de conscience privilégié, il nous conduit au discernement, permettant ainsi d'éviter les écueils ostensiblement générés par l'ego et ses peurs redoutables. Nous prenons le « commandement » de notre

---

43 Ces deux aires correspondent, en fait, au cortex visuel primaire situé à l'arrière des lobes occipitaux.

embarcation qui sort de son état de « bateau ivre » et pouvons enfin voguer sur un océan de sagesse. Portail d'autres mondes, qualifiés de « subtils » parce que non encore densifiés, cet organe sensoriel vibre à de très hautes fréquences.

L'œil physique capte les radiations de longueurs d'ondes comprises entre 40 (violet) et 90 angströms (rouge), spectre de la lumière visible. Pour sa part, l'œil éthérique réagit aux longueurs d'ondes proches de 4 500 angströms en moyenne. On comprendra alors pourquoi ces registres définissent des espaces qui s'étendent bien au-delà des champs de référence traditionnels de notre quotidien.

Ici, l'extension des facultés de perception du sens de la vision concerne un autre organe que l'œil physique ; tout comme les quatre autres sens peuvent percevoir un spectre plus large que celui communément admis. Ce centre s'active en stimulant la liaison et le fonctionnement de trois organes : il fait partie d'une triangulation « glande pinéale-chiasme optique et hypothalamus », où la glande pinéale représente le contrôle de l'activation de cette faculté, le chiasme optique permet son expression et l'hypothalamus est récepteur des énergies de la couronne.

Cependant, un grand saut dans l'inconnu est requis pour qui souhaite expérimenter la plénitude de ce chakra. Dans ce registre, les protections, les garde-fous et autres grigris ont une efficacité toute relative. Nous voyageons au cœur de nos mondes intérieurs. Le monde du non-manifesté nous ouvre les bras et il nous appartient de l'investiguer, de l'explorer et de le baliser afin de l'intégrer ensuite dans notre quotidien, en toute confiance.

Préalablement à la découverte de ces domaines, la purification de ce centre est nécessaire, en parallèle et à la suite de celle des centres inférieurs, bien entendu.

C'est ici que se déploie notre capacité d'intuition et de lucidité qui illustre un mode d'appréhension de la connaissance directe. Notre éducation nous conditionne dans la croyance qu'aucune connaissance ne puisse être acquise sans avoir été préalablement

puisée dans un support résidant à l'extérieur de notre être. Dans le déni total de nos ressentis, le principe d'acquisition de la « connaissance » de quelque domaine que ce soit a le plus souvent nécessité un parcours fastidieux d'apprentissage et d'accumulation de savoirs formatés. Mon propos n'est pas ici de réfuter les rôles des enseignants et des enseignements traditionnels, mais plutôt de mettre l'accent sur le fait que ce mode est loin d'être exclusif. L'autre type d'approche qui nous intéresse ici caractérise la mise en fonction de ce chakra. En effet, notre logique linéaire nous limite dans la somme des savoirs acquis, alors que ce chakra nous relie au réservoir collectif et infini de la connaissance illimitée et de l'essence suprême.

Ce centre présente un intérêt évident du fait de son positionnement à une extrémité du canal sushumnique. Cet emplacement le désigne donc comme acteur privilégié au moment de l'éveil de la kundalini dans cette nadi. Gardons simplement à l'esprit que la partie inférieure de ce canal réside dans le chakra racine. Il est significatif que d'anciennes pratiques bouddhistes allaient même jusqu'à perforer l'os crânien afin d'accélérer le déclenchement de l'ouverture du troisième œil<sup>44</sup>.

### *Mystérieuse glande pinéale*

Cette glande, particulièrement nimbée de mystères, est loin d'avoir livré tous ses secrets, et elle mérite d'autant que nous nous penchions sur elle avec attention. En effet, elle est la dernière des glandes endocrines dont la fonction précise fut identifiée. Alors qu'il y a vingt-cinq ans à peine, on la considérait comme « inutile », elle apparaît aujourd'hui comme l'une des glandes les plus importantes du corps. Dorénavant, elle suscite même un tel regain d'intérêt que le courant ambiant a favorisé de plus en plus d'études autour d'elle (pas moins de dix-huit mille articles

---

44 Lobsang Rampa, *Le troisième œil*, Éditions J'ai lu.

## Structures d'expression de la kundalini

auraient été édités au sujet de cette minuscule et intrigante « petite pomme de pin », d'où est issu le terme « pinéal »).

Encore dénommé épiphyse, c'est un petit organe d'un dixième de gramme situé au centre du cerveau.

Depuis toujours, la glande pinéale est associée au « troisième œil » mystique qui voit tout.



Elle constitue la principale source de mélatonine (dérivée de la sérotonine, produite par les tissus nerveux). Tout comme le thymus, elle a grandement diminué au cours de l'évolution humaine par rapport à sa taille originelle : supposée être auparavant de la taille d'une balle de golf, elle s'est aujourd'hui réduite à celle d'un petit pois ! Dans les temps anciens, le processus de respiration l'intégrait naturellement.

De nos jours, dès huit ans, ses sécrétions se tarissent progressivement. Pour optimiser ses capacités, il conviendrait de l'alimenter de l'énergie pure stockée dans la zone du nombril.

Sa présence chez d'autres espèces animales indique qu'elle correspond à une partie archaïque du cortex de l'humain. Présente chez tous les vertébrés inférieurs, elle est également appelée œil pariétal ou « troisième œil » chez les oiseaux, les reptiles et les grenouilles, en raison de fonctions semblables au véritable organe de la vue qu'elle assure. En possédant les mêmes attributs comme une cornée, un cylindre et un cône qui répondent à la lumière, elle est considérée être un vestige d'un organe sensoriel fonctionnel des vertébrés primitifs. Mais, avec l'évolution, elle migra à l'intérieur du crâne et est ainsi devenue moins sensible à la lumière ambiante...

Chez l'homme, elle était identifiée depuis fort longtemps dans de nombreuses cultures, bien avant que nos scientifiques ne la « redécouvrent ». Les traditions initiatiques indiennes, cabalistiques hébraïques, bouddhistes et gnostiques connaissaient déjà son rôle actif dans l'éveil spirituel, et surtout dans la très recherchée « illumination », d'où sa relation intime avec l'ascension de la kundalini.

Le docteur Rick Strassmann, Professeur en psychiatrie au Nouveau Mexique, a effectué des travaux de recherches approfondies sur ce sujet. Il en détermina les liens existant entre la captation de la lumière extérieure par cette glande (répondant aux signaux transmis par les nerfs optiques) et ces expériences mystiques mentionnant la lumière divine, sans toutefois aborder directement le thème qui nous intéresse. Il nous en livre les conclusions dans son ouvrage *DMT, la molécule de l'esprit*, que je mets ici en perspective avec la kundalini. Il étudia minutieusement sa formation chez l'embryon où elle grandit dans une poche située au-dessus de la bouche, puis elle migre lentement dans le cerveau. Il mit en relation ce fait avec certaines pratiques yogiques, dont notamment « khechari mudra », qui consiste à activer la proximité de cet espace dans la voûte du palais avec la langue pour stimuler certains états. Il observa, par ailleurs, que cette glande se développait chez l'embryon, à l'issue de quarante-neuf jours. Il rapprocha cette durée de la tradition tibétaine du *Grand Livre des Morts*, où il apparaît que l'âme ne quitte véritablement le plan physique en vue d'une autre réincarnation, qu'à l'issue de cette même période de quarante-neuf jours. À l'aide d'autres recoupements, il avança l'hypothèse selon laquelle il n'était peut-être pas possible pour une âme de rentrer dans un corps sans glande pinéale, c'est-à-dire avant les fameux quarante-neuf jours. À son sens, le rôle de cette glande serait celui d'un directeur de lumière, d'un attracteur d'âme.

Il observa également le lien entre la sécrétion de mélatonine et les fonctions reproductrices. Il stipule qu'il existerait une sorte

de compétition entre la glande pinéale et les gonades. Autrement dit, une « rivalité » a lieu entre la sexualité au chakra sacré et la conscience « spirituelle » dévolue au chakra frontal.

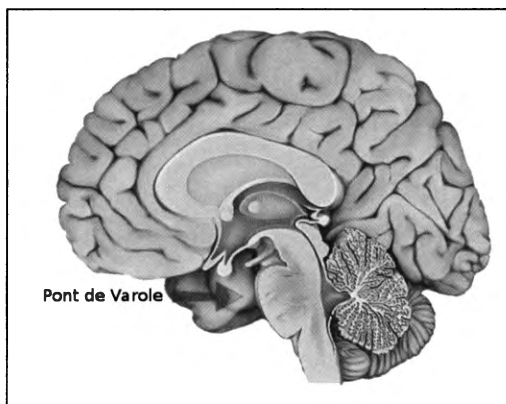
Le docteur Strassmann étudia également les incidences de l'exposition à la lumière sur sa taille. Un déficit de lumière conduit à une hypertrophie de cet organe, en démultipliant les sécrétions de mélatonine. Il mit ce fait en relation avec les ermites qui, s'isolant en méditation dans des grottes pendant des mois, voire des années, étaient sujets à une prolifération de multiples visions mystiques. Cela correspond, en effet, à une manifestation très répandue dans les éveils de kundalini que l'on trouve en particulier chez des tempéraments empreints de religiosité. Poursuivant son enquête, il étudia encore les interactions d'autres composés chimiques du corps comme la pinoline, la sérotonine, la DMT (diméthyltryptamine), dans la production des rêves et des visions hallucinogènes. Il conclut que la molécule de DMT, présente à l'état naturel dans des substances hallucinogènes comme l'« ayashuesca », pourrait être sécrétée en quantité considérable par la glande pinéale, dans certaines conditions. Cela pourrait aussi expliquer le mécanisme de déclenchement des visions.

### *Double polarité du chakra frontal*

À la différence des autres, ce centre présente une polarisation soleil-lune affirmée. Dans la représentation sanskrite, son mandala apparaît sous la forme de deux pétales de quarante-huit nadis : un pétale solaire ainsi qu'un pétale lunaire. Si le point d'ancrage physique du pétale solaire à l'avant correspond à l'espace inter-sourcilier, sa contrepartie lunaire se situe à l'arrière, dans le creux de la fosse postérieure ou occiput. Ce chakra lunaire serait en correspondance directe avec le pont de Varole, nom d'une protubérance annulaire qui assure les liens entre les différentes parties du cerveau : le cervelet, le cerveau limbique et le néocortex. Sa position cardinale se révèle stratégique dans l'ascension des flux de kundalini véhiculés par la moelle épinière.

## Merveilleuse kundalini

Depuis 2007, j'ai systématiquement observé chez mes consultant(e)s des douleurs récurrentes, dans la région de la nuque parfois focalisées au niveau de ce pont de Varole. Il s'avère que cet espace est à l'heure actuelle de plus en plus sollicité par un surcroît d'informations à traiter. En fait, la recrudescence d'activité sensorielle dans cette zone correspond à l'intégration actuelle d'un spectre plus large de bandes de fréquences dorénavant accessibles. On l'aura compris, le déroulement de l'éveil de la kundalini sollicite fortement cette partie du tronc cérébral.



Par ailleurs, les douleurs reliées à la branche postérieure de la couronne résonnent fréquemment au 3<sup>e</sup> chakra émotionnel, et c'est donc prioritairement dans ce centre solaire qu'il conviendra de rechercher les causes de blocage de la nuque.

Parfois même, la douleur se prolonge latéralement sur deux branches pénétrant dans le cervelet, puis de part et d'autre sur les oreilles et les tempes pour finir sur l'arcade sourcilière dans l'espace inter-sourcilier. Le tout forme l'équivalent d'une couronne sur la tête. Cette gêne peut être perçue soit d'un seul côté, soit des deux à la fois. À de rares occasions, la névralgie se propage à l'arrière des globes oculaires. Dans tous les cas, elle provient de la même saturation d'énergies dans cet espace. Il apparaît que cette zone tend à se scléroser tant que la tension des mémoires émotionnelles n'y a pas été suffisamment résorbée.

Ces symptômes mis en perspective correspondent d'ailleurs à la pathologie de la névralgie d'Arnold (ou Arnoldalgie).

Ce nerf est formé par la branche postérieure de la deuxième racine cervicale. Issu de la colonne vertébrale, il remonte derrière

la nuque, pénètre dans le crâne par le trou déchiré et irradie à l'intérieur du cerveau, l'innervation des muscles profonds du cou en assurant aussi bien l'activité motrice que sensitive.

*Pour ma part, j'ai eu une expérience riche d'enseignements lors d'un séminaire que j'animais sur le thème de la perception des énergies subtiles, en 2007. Cette session s'étalait sur un nombre de jours supérieur à celui que j'étais habituée à gérer. Les journées étaient particulièrement chargées et ma sensibilité d'autant plus sollicitée. Le soir du cinquième jour, j'avais atteint un tel seuil de perception que toute pensée maintenue dans ma conscience occasionnait une douleur sur l'avant du circuit. Si je m'autorisais à ressentir une émotion, le phénomène se reproduisait cette fois à l'arrière de cette « couronne », m'incitant ainsi à maintenir une vacuité intérieure et un parfait lâcher-prise. Ma volonté était totalement inhibée. Je décidai alors de me couler dans cette sensation, de l'expérimenter en toute sérénité car je savais qu'elle relevait d'une élévation vibratoire où ma volition devait s'effacer.*

À l'occasion d'autres méditations, j'ai ressenti une connexion entre ces deux points, sous forme d'un liquide frais et épais qui s'écoulait de l'arrière vers l'avant.

### *Dysfonctionnements du chakra frontal*

Je peux affirmer ici que la quasi-totalité du monde occidental souffre de dysfonctionnement de ce centre. En effet, l'hyper-cérébralisation de notre culture nous impose de placer notre conscience dans la réflexion perpétuelle, au détriment des autres modes de fonctionnement. Le mental, loin d'être maîtrisé, subit un brouillage fréquentiel considérable, ne laissant que peu de place à l'intuition, jugée dangereuse. À ce stade, l'énergie s'accumule dans la zone frontale, devenue la plaque tournante de la pensée, au détriment de tout autre mode de fonctionnement. Dans la plupart des cas, cette pensée tend à renier les aspects du ressenti corporel, d'où ces situations où le chakra frontal se présente avec un filtre plus ou moins obscur. De plus, la captation

des fréquences subtiles de haut niveau, apanage de ce centre, ne peut intervenir que dans un espace serein dénué de toute peur. Or, force est de constater, pour les personnes qui se sont autorisées ponctuellement à expérimenter cette perception, la génération d'un flux de peurs issues du contenu des informations reçues. Dans ce cas, le chakra est entrouvert en laissant à peine filtrer un mince registre vibratoire captant des fréquences plutôt basses.

Les aspects discordants des principes énoncés ci-dessus génèrent, dans le physique, des pathologies de plusieurs types :

- migraines, céphalées ;
- troubles de la vision ;
- déséquilibres corporels ;
- difficultés de localisation spatiale...

## Structures d'expression de la kundalini

### Chakra coronal : 7<sup>e</sup> chakra

|                          |                                             |
|--------------------------|---------------------------------------------|
| Nom                      | : <i>Sahasrara</i>                          |
| Couleur                  | : Violet, blanc ou or                       |
| Nombre de pétales        | : 960 pétales et 1 corolle de<br>12 pétales |
| Tradition sanskrite      | : Refuge intangible                         |
| Tradition sumérienne     | : Le favorable qui démembre et<br>élargit   |
| Tradition kabbalistique  | : Couronne                                  |
| Polarité                 | : Ni masculin, ni féminin,                  |
| Point d'ancrage physique | : Sur le sommet du crâne                    |
| Élément relié            | : -                                         |
| Sens                     | : -                                         |
| Organe des sens          | : -                                         |
| Glande endocrine         | : Hypophyse et hypothalamus                 |
| Corps rattaché           | : Supra divin                               |
| Pouvoir d'action         | : -                                         |
| Longueur d'onde          | : Entre 4 460 et 3 900 angströms            |
| Fréquence                | : 480 Hz                                    |
| Note                     | : <i>Si</i>                                 |
| Planète rattachée        | : -                                         |
| Doigt                    | : Annulaire                                 |
| Réalisation spirituelle  | : -                                         |
| Mot-clé                  | : Je connais                                |

Voici venu le terme du voyage dans la configuration des centres reliés à la partie physique. Le rôle dévolu à ce chakra coronal est de nous mettre en relation intime avec les dimensions cosmiques de l'infini galactique.

Il « couronne » le tout en nous donnant accès à la transcendance, à notre moi divin. Quiconque s'installe dans cet espace ressent la présence bienveillante de la Source et sa reconnexion à l'Esprit. C'est ici que la volonté égotique s'efface enfin, pour mieux s'abandonner à l'Essence.

Le « lotus aux mille pétales » peut alors briller de « mille feux », pour inspirer intensément la vie terrestre.

La sensation de séparativité est estompée et la dualité dissoute, faisant place à la conscience du Un omniprésent en toute chose et animant tout être. Toute forme de vie œuvre dans la beauté ultime du grand ballet cosmique imprégné de la splendeur éternelle. La vie, ne pouvant décidément plus garder le même goût amer du devoir et des obligations, se transmute en un univers de possibles étincelants de joies profondes. Dorénavant relié au plan de l'âme, l'Être inspiré est guidé dans tous ses actes avec fluidité et une parfaite synchronicité. En partenariat avec les forces de l'univers, il se révèle enfin être le cocréateur de sa destinée.

Traditionnellement, les domaines dédiés à ce centre ont alimenté le monopole des courants religieux envers le divin. Ces structures régissaient les rapports entre l'humain et le divin en édictant des règles spécifiques à chaque courant et chaque époque. Une infime population d'initiés était jugée « digne de recevoir la grâce divine », au prix d'efforts consentis sur des sentiers strictement balisés. Seule la soumission totale aux dogmes et l'acte d'allégeance à une divinité quelconque, dans le renoncement de la célébration de la vie, rendaient possible l'accession au sésame tant convoité. Aujourd'hui, l'activation de la kundalini dans cet espace nous permet de renouer progressivement avec notre maître intérieur, par un chemin individuel.

La particularité de ce chakra se situe dans son point d'ancrage, au niveau du sommet du crâne, avec ses pétales au nombre de neuf cent soixante répartis sur la partie supérieure.

Dans l'iconographie tibétaine, ces pétales sont représentés sur les bouddhas éveillés par de multiples circonvolutions sur le sommet du crâne. Ils figurent la chevelure bien sûr, mais symbolisent également l'activation des courants spiralés de la conscience. La force du serpent maîtrisée et l'énergie créatrice lunaire ont été ici mariées à la pure conscience du soleil.



Le contenu énergétique de ce chakra concerne notre capacité à intégrer les champs de conscience supérieurs en tant que constituants indissolubles de notre vie. Ainsi, ces données impliquent les fréquences élevées des réalités multidimensionnelles et cosmiques. Dans quelle mesure avons-nous pris en compte ces réalités dans notre quotidien ? Leur large spectre s'étale de la simple notion des vibrations angéliques, guides et êtres de lumière, aux consciences galactiques, c'est-à-dire aux intelligences qualifiées « d'extraterrestres ». La conscience humaine a imposé de façon dogmatique la certitude de l'homme en tant qu'unique intelligence active de l'univers, dans une inflation galopante d'un ego placé aux commandes d'un super contrôle. Une telle assertion relève d'une vibration archaïque basse fréquence de l'humanité. Dans l'état actuel des choses, cette information apparaît plutôt relever d'une croyance savamment entretenue et en l'absence de toute manifestation clairement établie sur des bases « scientifiquement » reconnues.

Le chakra coronal d'une conscience à tendance matérialiste présente des nadis sombres, atones et inactives, inscrites dans une brume confuse. L'adhésion à une réalité transcendentale définie par des courants religieux active quelques nadis, mais ne suffit pas

à réencoder la totalité du système nadial, en raison de croyances restrictives et rigides, édictées en terme de vérités ultimes.

Dès lors que les reconnexion à la Source s'opèrent, ce centre déploie inéluctablement ses nadis, rayonnant un prana lumineux sur le sommet du crâne, dont l'auréole de sainteté représente l'accomplissement dans la tradition chrétienne.

Là encore, le courant de la kundalini aura dynamisé la progression vers ce niveau de conscience. Néanmoins la capacité à l'y maintenir fera toute la différence entre une simple expérience d'éveil et un véritable allumage du flux sacré.

### *Dysfonctionnements du chakra coronal*

Le centre coronal est prépondérant dans le système chakrique, l'hypothalamus correspondant à sa densification sur le plan physique. On comprend alors le rôle primordial de sa sécrétion hormonale.

Cette glande reliée à l'hypophyse par la tige pituitaire assure un double rôle de contrôle des sécrétions hormonales de la glande hypophyse (considérée comme le « chef d'orchestre » des autres glandes de l'organisme), et de régulation du maintien des paramètres biologiques de l'organisme. En connexion avec la majeure partie des zones du cerveau, elle reçoit des messages nerveux en provenance des différentes régions de l'organisme (viscères, membres...).

Autrement dit, on peut considérer – sans rentrer dans l'énonciation d'une liste détaillée – que la majorité des pathologies du corps physique est en partie originaire de ce centre régulateur, en relation avec les autres glandes hormonales du corps. D'où l'importance fondamentale de réactiver le centre coronal.

### 5. Le système nerveux

L'état du système nerveux conditionne la qualité de l'élévation de la kundalini dans la densité du corps physique. En effet, sachant qu'il régule le fonctionnement des activités végétatives et motrices, il est amplement sollicité, en synergie avec le système glandulaire lors des modifications affectant tous les domaines de la vie de l'être. Les stimulations générées par l'irruption de cette nouvelle énergie créent un surcroît de sensibilité. Le cerveau, via le système nerveux, devra alors être capable de recevoir et d'intégrer les nouveaux stimuli dans la totalité des cellules du plan physique. Lors de l'activation de la kundalini, la partie irradiante est composée de son fluide nerveux.

Des recherches récentes démontrent que plus de la moitié des 100 000 gènes estimés de l'ADN humain semblent être dédiés à la construction et à la maintenance du système nerveux. La compréhension et l'expression de cette fonction essentielle de notre arbre de vie prennent ici tout leur sens.

Un peu d'anatomie nous permet d'observer que le système nerveux est composé de deux structures majeures :

- le système cérébro-spinal ou système nerveux central,
- le système nerveux périphérique.

**Le système central** comprend :

- l'encéphale (composée du cerveau, du cervelet et du tronc cérébral) et
- la moelle épinière (située dans le canal rachidien de la colonne vertébrale).

Ces organes sont des centres d'intégration qui analysent et interprètent les informations sensorielles afin de coordonner les commandes motrices basées sur l'expérience de l'être, sur ses réflexes ainsi que sur les conditions qui prévalent dans l'environnement externe.

Ces centres sont placés sous le contrôle des chakras frontal et coronal. La moelle épinière correspond à la densification de la sushumna ou canal central du corps éthérique.

**Le système nerveux périphérique**, quant à lui, comprend un ensemble de nerfs placés à l'extérieur de la cavité crânienne et du canal rachidien. Ils sont autant de voies sensibles qui véhiculent les informations des récepteurs vers le système nerveux central. Ils agissent également en tant que voies motrices acheminant les réponses du système nerveux central vers les organes ou autres.

Les nerfs crâniens sont rattachés au tronc cérébral de l'encéphale alors que ceux qui se rattachent à la moelle épinière sont appelés nerfs rachidiens. Ces différents nerfs assurent la densification des nadis du corps éthérique. Chaque plexus de nerfs pourra être placé en correspondance avec un chakra mineur ou principal.

1. **Le système nerveux sympathique** est constitué d'une partie du système nerveux autonome, responsable de toute l'activité inconsciente de l'organisme, telle que le rythme cardiaque, la contraction des muscles lisses, la dilatation des pupilles, le ralentissement des mouvements péristaltiques intestinaux... Il est responsable de la mise en mouvement du corps humain et gère l'aspect de la manifestation du désir. Système de la vie sensorielle, il est conditionné par la vie émotive du chakra solaire.

Avant de jouer un rôle supérieur en rapport avec l'âme, il se manifeste dans la vie ordinaire par son rapport avec le désir.

Ce système correspond à la densification de la nadi solaire dénommée « Pingala ».

2. **Le système nerveux parasympathique** (ou nerf vague) agit en réponse au système sympathique. Il représente la seconde partie du système autonome. Il contrôle les activités involontaires des organes, glandes et vaisseaux sanguins,

## **Structures d'expression de la kundalini**

et notamment l'augmentation des sécrétions gastriques, salivaires et intestinales, le relâchement des sphincters du tractus gastro-intestinal, l'augmentation des mouvements péristaltiques intestinaux, la contraction des pupilles... Il intervient notamment sur l'aspect de relâchement et de détente du corps humain.

Ce système représente la densification de la nadi lunaire dénommée « Ida ».

Nous porterons ici notre attention sur ce nerf crânien dont le territoire est le plus étendu, à savoir le nerf pneumogastrique ou encore nerf vague. C'est une voie très importante de régulation végétative (digestion, fréquence cardiaque...), mais aussi du contrôle sensori-moteur du pharynx et donc de la phonation.

Il se connecte à la medulla oblongata via le tronc cérébral et descend par le cou pour rejoindre le cœur. Il est, à ce titre, particulièrement sollicité au sein du système parasympathique, par cette principale innervation du cœur. C'est le long de ce nerf que les énergies de vies entrées par le coronal à la naissance sont distribuées au reste du corps. Son rôle majeur sur la respiration détermine son importance dans le transport des énergies de la kundalini éveillée.

### **6. Ondes électromagnétiques**

Effectuons maintenant un rapide survol afin d'éclairer quelque peu le domaine des champs électromagnétiques au cœur de l'expression de la kundalini.

Dans la nature, même si nous ne le percevons pas, tous les phénomènes physiques se développent sous forme d'ondes vibratoires. Ces ondes électromagnétiques résultent de l'interaction des courants électriques et des champs magnétiques manifestant la force de vie.

À grande échelle, la force électromagnétique nous est familière, car nous l'expérimentons en permanence. Le soleil

représente la principale source naturelle de ce rayonnement. Cependant, en raison de la prolifération des appareils électriques domestiques et industriels, la majorité des rayonnements de notre environnement proviennent de sources artificielles. Ces courants, sous forme d'ondes radio, infrarouges, ultraviolets, rayons X et rayons gamma... se propagent dans l'atmosphère, à la vitesse de la lumière.

Notre système biologique interne est soumis au même principe qui préside aux multiples échanges vitaux. Ainsi, nos différents organes émettent pour leur part des champs électromagnétiques spécifiques.

Par nature, une onde électromagnétique transporte de l'information : c'est la modulation en fréquence ou en amplitude de cette onde porteuse qui permet de véhiculer des signaux cohérents, c'est-à-dire riches en informations structurées. Les systèmes biologiques interprètent en permanence, et avant toute réaction chimique, les multiples signaux oscillants des champs dans lesquels ils sont placés. L'organisme possède la particularité de se mettre au diapason avec la source émissive qu'elle soit naturelle ou artificielle : c'est le phénomène de résonance.

L'énergie de la kundalini génère un champ électromagnétique d'un registre inédit que le système biologique devra interpréter et assimiler afin de le rendre cohérent. Elle se comporte alors comme un véritable accélérateur d'ondes électromagnétiques en élargissant ainsi le spectre de nos bandes de fréquences usuelles.

### **7. Kundalini à la conception**

La conscience terrestre débute dès la conception avec l'élaboration de la kundalini. En effet, sa fonction première consiste à relier les fréquences interdimensionnelles connectant le fœtus à la matrice de l'âme. Même si la plupart des humains l'ont totalement occultée, la dimension terrestre ne saurait être notre seul espace d'évolution : notre capacité d'explorateur multidimensionnel est préservée à l'état latent par notre âme.



Pendant cette conception, une partie de l'essence de l'âme en devenir entre dans les huit cellules originales, à la base de la colonne vertébrale. Elles se développeront pour devenir le fœtus, établissant alors le lien énergétique fondamental entre l'embryon et l'essence de l'âme.

Remarquons que la tradition taoïste dénomme les huit orifices du sacrum les « Huit Grottes immortelles ». Ces trous sacrés symbolisent les huit énergies de l'univers que le Tao relie à la constellation de la Grande Ourse. Le sacrum absorbe les énergies de l'Étoile polaire pour les stocker ensuite sur le chakra coronal. Cette « échancrure sacrée » se trouve deux à trois centimètres au-dessus de la pointe du coccyx, au même endroit que la pompe sacrée, qui permet au liquide céphalorachidien de monter dans le rachis, et de nourrir la moelle épinière et le cerveau<sup>45</sup>.

Dans la tradition hébraïque, ce même os est identifié en tant que *Luz*. Revêtant ici le sens d'« amande » ou de « noyau », il concerne une particule corporelle indestructible, représentée comme un os très dur à la base de la colonne vertébrale. L'âme y demeurerait liée après la mort et jusqu'à la résurrection. Il contiendrait les éléments virtuels nécessaires à la restauration de l'être s'opérant sous l'influence de la « rosée céleste », revivifiant les ossements desséchés. Là s'arrêterait le pouvoir de l'« Ange de la Mort ».

On le retrouve évoqué dans la pierre « omphalos », dont la plus célèbre se situait au cœur du temple de Delphes en Grèce. Centre spirituel, image visible



---

45 Mantak Chia, *Éveillez l'énergie curative du Tao*, Guy Trédaniel Éditeur.

du « Centre du Monde », cette pierre sacrée porte le nom de « bétyle ».

*Luz* était, dans la Genèse l'autre nom donné par Jacob à un lieu « maison de Dieu et porte des Cieux ». « Et Jacob se leva tôt le matin, et il prit la pierre dont il avait fait son chevet, la dressa comme un pilier, et versa de l'huile sur son sommet [*pour la consacrer*]. Et il donna à ce lieu le nom de Beith-El...<sup>46</sup> » *Beit-El* (maison de Dieu) devint par la suite *Beith-Lehem* (maison de pain), la ville où naquit le Christ.

Mais revenons à la conception. Alors que les spirales de la kundalini sont agencées à la base de la colonne vertébrale selon le pattern fœtal, un autre pont de fréquences est ajusté dans le corps, au niveau des chakras sacré, cardiaque et coronal, en correspondance avec les glandes pinéale, thyroïde et le thymus. Cette phase correspond à la création de la corde d'argent qui ouvre le vortex du chakra coronal, permettant ainsi l'intégration fœtale complète. Les énergies de la kundalini à la base de la colonne vertébrale se connectent alors aux fréquences de cette corde d'argent. Elles forment un courant principal d'énergie verticale qui circule du fœtus au champ morphogénétique de la terre, par la sushumna. Ces flux permettent au corps physique et à la conscience de monter progressivement en vibration au cours de la croissance, cependant que l'essence de l'âme continue son intégration.

La quantité d'énergie stockée dans la kundalini est déterminée par la capacité du code génétique à retenir des fréquences ULF (ultra-basses) et UHF (ultra-hautes). Les énergies de l'essence de l'âme qui ne peuvent pas s'intégrer dans l'ADN seront alors stockées dans le centre de la kundalini, toujours à la base de la colonne vertébrale. Pendant la gestation, les stimuli générés par l'essence de l'âme accroissent le taux vibratoire du fœtus. Les vibrations les plus rapides y forment trois ressorts énergétiques,

---

46      Genèse XXVIII, 16-19.

## Structures d'expression de la kundalini

qui le connectent directement au champ morphogénétique de la race, dans le noyau de la Terre.

Ces ressorts constituent d'ailleurs les trois anneaux du serpent dans la tradition. Dans le même temps, la matrice de l'âme est reliée à la conscience supérieure. La spirale enroulée d'énergies ULF et UHF se transforme en énergies de la kundalini, qui nourrissent lentement le corps durant sa maturation physique<sup>47</sup>.

**Elle constitue, en ce sens, « le véritable nerf de l'âme ».**

---

47 Ashayana Deane, [www.keylonticdictionary.org](http://www.keylonticdictionary.org)



# CHAPITRE 3

## Manifestations de la kundalini

Nous allons tenter de démystifier et de remettre en perspective une manifestation élémentaire engrammée dans le processus d'évolution de l'humanité. À l'heure actuelle, de plus en plus d'éveils de la kundalini surgissent spontanément. Une multitude d'humains en quête du véritable sens de la vie bénéficient d'un accès plus direct à de nombreuses potentialités latentes. Chez ces expérimentateurs d'un nouveau paradigme, la fluidité des circulations d'énergie interne se conjugue par résonance électromagnétique avec l'accroissement des fréquences cosmiques.

En quoi consiste ce phénomène ? Quelles en sont les manifestations précises ? Quels en sont les risques, les avantages, la finalité ? En quoi sommes-nous directement concernés ? Pourquoi a-t-il fait l'objet de tant de mystères et autres malédictions ? Pour quelles raisons est-il associé à de telles psychoses, de tels interdits ?

En résumé, **que se cache-t-il derrière tout cela ?**

Autant de questions que nous nous efforcerons d'éclaircir vis-à-vis d'une situation pour le moins confuse.

La kundalini concerne un événement majeur de nature électromagnétique qui se développe en premier lieu dans le corps éthérique et se répercute au niveau physique. Pour comprendre l'origine de ce phénomène, il importe de préciser que la Terre, tout comme notre chakra racine, présente une résonance magnétique. Simultanément, l'énergie électrique du cosmos est absorbée par le chakra coronal. La mise en résonance vibratoire et la rencontre de ces deux courants d'énergie à l'intérieur du corps déclenchent l'éveil de cette nouvelle force. La finalité de l'humain dans sa

qualité d'interface hyperconsciente entre la Terre et le cosmos peut alors s'exprimer au mieux.

D'une manière générale, l'humain privilégie une polarité au détriment de l'autre, symbolisant ainsi le jeu incessant de la dualité. La matérialité s'oppose à la spiritualité de la vie, le côté terrien épicurien se développe au détriment de l'esprit cosmique, ou bien sûr réciproquement, le mystique renie la dimension physique considérée comme impure. La conscience tend à se focaliser sur un pôle sans se soucier d'établir un juste équilibre avec le pôle complémentaire. Peut-on imaginer un corps fonctionnant sans tête ou une tête fonctionnant sans corps ? C'est pourtant le jeu auquel l'homme s'est prêté depuis quelques millénaires.

Aujourd'hui, un pont est tracé entre ces deux « mondes », ces deux visions de la réalité terrestre, dans le cadre d'une complémentarité adéquate pour l'humain de demain. Cette reliance Terre-Ciel s'opère dans le cadre de l'éveil des forces de la kundalini et augure de nombreux changements sur la surface de la planète.

### 1. Plusieurs types de kundalini

#### a. Kundalini latente et active

Nous parlerons brièvement de la **kundalini latente**, encore appelée « prana-kundalini ». Cette kundalini exprime par essence l'énergie vitale et agit sur la totalité des êtres vivants. Elle a créé le corps humain, l'imprégnant de la tête aux pieds, puis en assure la cohésion et la survie. De même qu'elle réside au centre du corps, dans le chakra racine situé à la base de la colonne vertébrale, elle régit et entretient tout notre système métabolique, grâce à son réseau de nadis.

Elle nous maintient en vie et gouverne toutes les fonctions corporelles. Lorsque son courant est extériorisé, elle fonctionne par l'intermédiaire de l'esprit et des sens, et produit l'impulsion qui engendre toutes nos activités. Elle est à l'origine des organes

de perception et des organes d'action, et attribue à chacun leurs rôles respectifs.

Dès sa première respiration autonome, le nouveau-né déclenche ce courant de vie qui dynamise le corps éthérique, parachevant les mouvements des flux vitaux indispensables au fonctionnement du corps physique dans la densité terrestre. Cette kundalini a trait exclusivement à des manifestations dédiées au monde extérieur. La conscience est focalisée sur le monde des phénomènes : le monde des effets ; et la vie est perçue comme le théâtre d'événements hors contrôle que l'individu doit subir. Peurs et culpabilités dominent dans un mode de fonctionnement encore proche d'une relative inconscience. Les courants praniques sont orientés tour à tour vers la nadi lunaire ou la nadi solaire, activant en permanence le principe de dualité dans chaque chakra.

Dans cet ouvrage, nous traitons en particulier de la forme active de la kundalini, qualifiée par la tradition indienne de « kundalini shakti<sup>48</sup> » (ou « kundalini féminine »). En effet, cette kundalini est l'octave supérieure de la force de vie qui en réoriente toutes les composantes physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles. Elle véhicule un superprana de haute intensité, fondamentalement différent du précédent. Elle ne peut être déniée par l'individu tant ses manifestations sont présentes, quels qu'en soient les niveaux d'intensité, allant de la douceur extrême à la fulgurance soudaine.

### **b. Kundalini cosmique et tellurique**

Nous appréhendons simultanément les principes de la kundalini sur le plan cosmique et sur le plan tellurique.

La kundalini cosmique correspond à l'activation des forces du prana absorbées par les chakras supérieurs et, en particulier, les chakras coronal ou frontal. La nature vibratoire de ce type

---

48 *Shak* signifie, en sanskrit, « détenir un pouvoir », « être capable de ».

d'énergie résonne à un plan très subtil dont l'effet ne se fait pas directement sentir dans la matière, beaucoup trop dense pour l'accueillir. Elle a d'autant plus d'impact sur les chakras inférieurs lorsqu'elle est couplée avec son complément tellurique.

La kundalini tellurique active les éléments issus des profondeurs que sont les forces « viscérales ». Elle permet ainsi la maîtrise consciente des domaines instinctuels qui régissent notre qualité d'humain. Lorsqu'elle est suffisamment comprise et intégrée, elle transmute sa puissance en force d'amour de conscience supérieure. Elle s'élève alors dans l'arbre des chakras et complète par ses vertus la kundalini cosmique qui, à son tour, révèle ses qualités de conscience, issues de ses dimensions universelles au niveau du microcosme terrestre.

À un moment donné, les deux types de kundalini se coordonnent toujours, sans qu'aucune ne soit privilégiée. Nous développerons toutefois plus largement les aspects de la kundalini tellurique du fait de la nature plus marquée de ses manifestations.

### **2. Conditions d'éveil de cette énergie**

Dans la société occidentale si peu informée de ce phénomène, la majeure partie des éveils a été générée spontanément sans que la conscience ait expressément appelé cette expérience. En ce qui concerne la tradition orientale, le déploiement de la kundalini constitue la finalité de pratiques mystiques et le fruit de disciplines clairement jalonnées. Pour notre part, nous nous efforcerons de mettre à jour la trame de cette évolution sous un angle plus sobre, tout en respectant l'esprit originel de cet événement.

Les facteurs de déclenchement « spontané » relèvent d'origines multiples. Un seul peut être nécessaire sans pour autant suffire, et plusieurs peuvent aussi se conjuguer, selon le cas. En général lorsqu'une personne a connu un premier éveil, elle devient particulièrement réceptive à toute nouvelle forme d'activations.

## **Manifestations de la kundalini**

### **a. Facteurs à dominante physique**

- Effort physique très violent nécessitant de puiser dans des réserves profondes d'énergie, empreint de fortes motivations (cf. les compétitions sportives...).
- Choc violent tel un traumatisme crânien, une chute sur le coccyx, ou un accident de voiture.
- Rencontre sexuelle.
- Exposition constante à des fréquences vibratoires acoustiques ou mécaniques créées par un environnement ordinaire (ex : climatiseurs...).
- Trépidations de certains véhicules à moteur.
- Fréquentation de certains hauts lieux cosmo-telluriques.
- Travail avec certains types de cristaux.
- Pratiques incluant des respirations rythmiques.
- Pratiques yogiques.

### **b. Facteurs psycho émotionnels**

- Violente émotion (telle que stupeur, colère...).
- Ingestion de psychotropes.

### **c. Autres facteurs**

- Pratique de la méditation.
- Pratique du chant.
- Exaltation de la ferveur religieuse ou mystique.

Cette liste, loin d'être exhaustive, pourrait, dans un proche avenir, être étendue à des typologies novatrices d'éveil telles que des combinaisons d'ondes sonores, de couleurs, de fréquences électromagnétiques spécifiques...

### 3. Attitude mentale

Par la suite et afin d'en développer les potentialités latentes, la confirmation de cet éveil dépendra de l'attitude mentale développée à l'issue de la (ou des) première(s) manifestation(s). À ce stade, on observe diverses réactions.

1. L'individu est déstabilisé devant la soudaineté, la violence, l'étrangeté, le décalage, la perte de contrôle... de certaines modifications comportementales physiques ou psychiques. La peur prend place et peut devenir prédominante, oblitérant l'élévation de cette nouvelle énergie et l'obligeant à réintégrer sa demeure, en attente d'une meilleure opportunité. Le plus souvent, et en l'absence d'information adéquate, l'individu est confronté aux incompréhensions multiples des proches. Pire encore, le monde médical a tendance à étiqueter des pathologies en termes dualistes de normalité-anormalité. Il tentera, au moyen de camisoles chimiques, d'éliminer toute manifestation non « souhaitable » au regard d'un référentiel social normatif déterminé.
2. La personne perçoit le décalage de ces manifestations, mais n'autorise pas les peurs à dominer et à en empêcher le développement. En quelque sorte, elle aménage un espace intérieur d'expérimentation où se côtoient craintes, interrogations, curiosité et confiance. À plus ou moins long terme, cette phase sera indubitablement propice à une ouverture de conscience.
3. L'individu accueille les forces en action et le potentiel d'évolution contenu dans cette énergie. Le phénomène est identifié dès son apparition et peut s'intégrer dans tous les actes de la vie quotidienne. Il pressent qu'il renoue avec un principe latent contenu dans ses mémoires ADN. Il va donc coopérer activement, en accompagnant ce nettoyage des domaines physique, émotionnel, mental et spirituel. Il pourra ainsi reconsidérer le paradigme de sa vie au sein du grand orchestre cosmique.

La confiance est alors absolue et donne une cohérence à son évolution.

### 4. Les manifestations physiques

À partir de quelles données peut-on affirmer que le mécanisme d'élévation de cette énergie est effectivement engagé ? Quelles manifestations cette force engendre-t-elle et dans quels domaines précisément ?

Cette élévation de fréquences revêt de multiples formes qui varient selon la personnalité. Les caractéristiques dominantes de chacun(e) permettent de cerner la coloration spécifique de l'expérience. Comme abordé dans le chapitre précédent, l'activation majeure d'un chakra par rapport aux quatre autres détermine un profil prédominant (étant entendu que personne ne relève d'un profil pur). Un individu dont l'élément feu domine connaît des manifestations plus en rapport avec cet élément. A contrario, une personne à tendance eau est plus sensible à l'élévation de type eau que de type feu.

#### a. Prédominance de l'élément terre : chakra racine

- Fourmillements concentrés à la base de la colonne vertébrale qui se diffuseront à terme dans tout le corps.
- Sensations de frémissements dans la moelle épinière.
- Anus et plancher pelvien se contractant et tirés vers le haut.
- Sensation d'ouverture béante du plancher pelvien.
- Sentiment d'être relié à la terre.

#### b. Prédominance de l'élément eau : chakra sacré

- Sensations de bonds dans la colonne vertébrale avec pulsations plus ou moins fortes.
- Le corps subit des poussées involontaires qui le courbent vers l'avant, vers l'arrière et/ou se roule par terre, bouge dans tous les sens de façon anarchique.

## **Merveilleuse kundalini**

- Le corps se livre à des postures yogiques connues ou inédites.
- Recrudescence des pulsions sexuelles.

### **c. Prédominance de l'élément feu : chakra solaire**

- Sensations de courant brûlant dans la colonne vertébrale.
- Sensation de chaleur excessive ou feu dans la région du nombril.
- Diaphragme s'aplatissant et tiré vers la colonne vertébrale.
- Recrudescence de colères profondes.
- Température corporelle qui monte inopinément.
- Bonds jambes croisées ou reptation comme un serpent.
- Corps semblant s'élever ou s'écraser contre le sol.

### **d. Prédominance de l'élément air : chakra cardiaque**

- Sentiment de légèreté, apesanteur ou flottement.
- Balayages ondulatoires agréables et réguliers sur tout le corps, d'une extrême douceur et surtout au niveau du cœur.
- Sensation de froid dans la colonne vertébrale.
- Sensation d'une bulle d'air émergeant du coccyx et circulant le long de la colonne vertébrale.
- Rires ou pleurs incontrôlables.
- Euphorie, ressentis d'amour compassion.
- Tremblements dans tout le corps, mollesse ou rigidité physique.
- Les mains se meuvent spontanément et/ou exécutent des gestes de danse, sans connaissance préalable dans ce domaine.

### **e. Prédominance de l'élément éther : chakra laryngé**

- Combinaisons des facteurs précédents, mais avec une intensité redoublée.
- Perceptions de sons inhabituels, de bourdonnements, de chants ou musiques.
- Glossolalie : émission spontanée et continue de sons, de sifflements, de mots inconnus, ou d'une langue étrangère.
- Les mâchoires se serrent et se desserrent.
- La langue sort de la bouche béante.
- Bâillements répétés.
- Picotements, démangeaisons sur la voûte du palais.
- La langue est parcourue d'ondes « électriques ».
- Le menton s'appuie contre le cou.
- La tête frappe à l'arrière contre le sol.

### **f. Activation du chakra frontal**

- Visualisation de figures géométriques, points lumineux, vagues de lumière, images diverses.
- Visualisation d'un œil central ouvert.
- Incapacité momentanée d'ouvrir les yeux.
- Contractions des arcades sourcilières.
- Rotations des yeux dans les globes oculaires.
- Douleurs dans la nuque.
- Douleurs sur un trajet en forme de couronne de la nuque vers les tempes et vers le chakra frontal.
- Lourdeurs dans la tête, vertiges.
- Respiration ténue voire apnée spontanée prolongée.
- États spontanés de transe.
- Sensations de pénétration dans un tunnel.
- Médiumnité.
- Expériences de sorties du corps.
- Contacts avec des entités désincarnées, des figures religieuses, des guides, des êtres stellaires d'une autre dimension.

**g. Activation du chakra coronal**

- Sensations d'ouverture de la calotte crânienne générant une hypersensibilité.
- Fourmillements, picotements, chaleur sur le crâne.
- Sentiment fusionnel avec le cosmos.
- Sensations d'expansion illimitée de la conscience.

**h. Caractéristiques communes à tous les centres**

- Modification systématique du rythme respiratoire qui, le plus souvent, s'accélère.
- Perceptions locales du chakra, de sa forme avec son point d'ancrage et son courant spiralé avec/sans visualisation de couleur.
- Bascules violentes du corps de droite à gauche localisées autour d'un ou de plusieurs chakras.
- Torsions durables du corps dans un sens puis dans l'autre.
- La respiration s'opère simultanément dans les deux narines.
- Sensations d'une grande spirale d'énergie colorée tourbillonnant autour du corps.
- Sensations d'expansion corporelle, la conscience envahit un espace correspondant à l'un des corps subtils : de l'éthérique au divin.
- Besoin de dégager l'énergie bloquée en assénant un coup violent sur la zone chakrique concernée.
- Visions d'un serpent circulant dans la colonne vertébrale.
- Sensations d'un serpent émergeant du centre d'un ou plusieurs chakras.
- Activation d'un ou plusieurs chakras qui s'allument et diffusent une lumière douce.

### 5. Caractère involontaire des phénomènes

Tout se passe comme si le circuit de la volonté consciente était déconnecté et l'on devient alors l'observateur qui « subit » de façon passive ces « états » si irrationnels. Il paraît assez stupéfiant – voire incongru et décalé – d'adopter des postures spéciales, d'être animé de mouvements spasmodiques, de proférer des sons étranges sans en avoir préalablement émis le souhait. D'autant plus que, dans le cadre des manifestations physiques, exécuter de telles « prouesses » sous l'effet de la seule volonté serait exténuant. Ce qui est loin d'être le cas, une forme de « puissance supérieure » semble œuvrer pour prendre le contrôle des flux d'énergie dans les domaines physiques, émotionnels, mentaux et spirituels. Les repères d'un monde conventionnel et ordinaire font alors totalement défaut, et là où l'intellect achoppe, la raison dépassée risque alors d'être fortement ébranlée. L'individu ainsi submergé se sent particulièrement démuni et vulnérable devant la vague déferlante de ces expressions sans cohérence apparente, en complet décalage avec l'environnement.

### 6. Récurrence des phénomènes

Une autre donnée à ne pas négliger a trait à l'aspect récurrent des apparitions. Lorsque les conditions propices sont à nouveau réunies elles se renouvellent spontanément. Vous avez probablement déjà expérimenté isolément certains des symptômes mentionnés ci-dessus, sans pour autant avoir éveillé véritablement la kundalini.

Par ailleurs, les symptômes peuvent s'installer à un moment donné, puis disparaître soudainement, bien que le motif déclencheur soit toujours présent. Il est intéressant alors d'observer dans quelles conditions les modifications surviennent : l'attitude mentale, le transfert des centres d'intérêt, le niveau de stress, le niveau émotionnel et les préoccupations quotidiennes. Tout ou partie de ces éléments peut ralentir voire stopper la libération de l'énergie kundalinienne. Il suffira d'y remédier pour en retrouver

la disponibilité, en puisant cette force dans le réservoir illimité de son potentiel.

### **7. Prédominance de la polarité féminine**

J'ai été interpellée par la grande majorité d'éveils spontanés dans le public féminin. Toutefois, cette tendance semble s'infléchir, car la polarité masculine bénéficie plus que jamais des afflux cosmiques d'énergies rééquilibrantes de type féminin. Aujourd'hui, la gent masculine s'autorise plus volontiers l'expression de cette sensibilité.

Les potentialités d'éveil de cette force sont plus présentes dans un contexte féminin pour les raisons suivantes :

- la capacité de ressenti est d'essence plus féminine, le masculin privilégiant le mental ;
- le contact avec l'espace corporel intime, au travers des cycles menstruels et de la reproduction, confère une conscience accrue des chemins de l'énergie vitale dans le corps ;
- l'essence du masculin est extravertie, d'où la conquête perpétuelle d'espaces extérieurs. Pour le féminin, l'espace d'expression privilégiée se situe au cœur de son être, foyer privilégié de la kundalini ;
- le féminin est par nature relié à la terre, siège de la kundalini tellurique ; et le masculin au ciel, siège de la kundalini cosmique ;
- Des études ont montré que le corps calleux, véritable autoroute de l'information reliant les deux hémisphères cérébraux est moins épais chez les hommes que chez les femmes. En d'autres termes, ces connexions neuronales prédisposent à une plus grande capacité d'équilibre des polarités chez ces dernières.

Nous portons intrinsèquement ces deux polarités et aucune ne prévaut sur l'autre. Le subtil équilibre de ces principes en jeu à tout moment dans nos vies sera d'autant plus sollicité lors de la poussée du feu kundalini.

### 8. Évolution des phénomènes

Les symptômes apparaissent les uns après les autres ou simultanément, sans aucune hiérarchie ou logique apparente.

Il faut bien comprendre qu'ils correspondent pour la plupart à des libérations de blocages d'énergies résidant dans les nadis, et *a fortiori* dans leur plexus, les chakras. Par exemple, les basculements rapides du corps d'avant en arrière ou de droite à gauche sont engendrés par la force ascendante. Lors de la rencontre d'un obstacle dans le canal central, elle se trouve déviée dans les canaux lunaire ou solaire. Elle va devoir opérer un rééquilibrage pour mieux continuer sa course au cœur de ce canal. Sous la forme d'une poussée libératrice, elle se livre alors à de multiples assauts afin de dégager l'accumulation de déchets toxiques. Lorsque la kundalini atteint des zones de grand stress corporel, ces mouvements deviennent pénibles et persistent tant que la partie en cause n'est pas totalement libérée de la gêne. Cela se traduit ordinairement par un ressenti local comme un courant d'air léger jusqu'à la sensation de douleurs plus marquées. **La gravité des symptômes est toujours proportionnelle au degré de tension rencontrée.**

Les libérations des chakras ne s'opèrent pas de manière ordonnée en commençant par le chakra racine, puis en passant au chakra suivant vers le centre supérieur pour un nettoyage complet. On observe plutôt une focalisation sur le (ou les) chakra(s) à dégager en priorité. Cela peut passer par le chakra sacré, puis le laryngé, pour un retour éventuel sur le plexus solaire, quitte à intervenir ensuite sur le frontal... Et tout cela au gré des forces en présence. L'intelligence active qui inspire les multiples variations de la kundalini est dotée d'un vaste programme qui peut surprendre. Les caractéristiques et les capacités qu'elle recèle sont encore loin d'être cernées. En résumé, les fluctuations ont lieu sans progressivité hiérarchique apparente dans l'arbre des chakras.

Nous assistons ainsi au nettoyage global du terrain subtil avec des focalisations ponctuelles sur des centres plus chargés en résidus mémoriels que d'autres.

**La kundalini traite les strates les plus superficielles, donc les plus accessibles, pour intervenir ensuite sur les couches les plus profondes pour contacter le noyau.**

À ce titre, la kundalini paraît agir comme facteur primordial de libération, et à terme, la totalité du réseau de nadis et de la chaîne chakrique retrouvera sa fluidité.

Lorsque l'élément feu est intégré, et les chakras dits « inférieurs » libérés, l'évolution des manifestations s'oriente vers un adoucissement. L'énergie n'est plus stoppée ou ralentie lors de son ascension dans le canal central, l'organisme se trouve globalement débarrassé des blocages ancrés en profondeur. À ce stade, les montées perdent leur caractère spectaculaire et gagnent en intériorité. Les premiers acquis peuvent commencer à se manifester, et ceux qui parcourent ce chemin bénéficient d'une esquisse de sérénité jusque-là inconnue.

### **9. Les processus à l'œuvre**

Cette poussée de la force de la kundalini « shakti » est le fruit d'une rencontre entre les paires d'opposés : masculin et féminin, terre et ciel, etc. Elle a répondu à l'appel intérieur de l'âme qui s'éveille à elle-même, à l'issue d'une longue nuit obscure d'amnésie dans laquelle elle avait été plongée. L'être qui se révèle peut enfin avoir un accès privilégié aux fruits de l'arbre de la connaissance, préservés par le serpent-gardien de la kundalini. La réalité rejoint le mythe.

#### **a. Anatomie subtile de l'éveil**

Tel qu'il a été énoncé dans le chapitre précédent, l'être humain dédie la quasi-totalité de son énergie à alimenter la conscience

## Manifestations de la kundalini

sociale, conditionné en ce sens par le champ morphogénétique socioculturel. En d'autres termes, il satisfait à un ensemble de valeurs qui diffèrent selon les cultures, mais qui ont un dénominateur commun : le déni de la connaissance de soi et de sa place légitime au sein du grand ordonnancement cosmique. L'expérimentation du « Travail-famille-patrie » ou de sa déclinaison plus moderne « Métro-boulot-dodo » a marqué ses limites. La quête d'éveil peut enfin s'initier lorsque les valeurs matérialistes ou religieuses n'ont pas suffi à combler le vide intérieur ainsi que la blessure originelle de l'être. Alors même qu'elle n'avait jamais affleuré à la conscience, la vraie question point enfin à l'horizon : « Qui suis-je ? »

L'énergie empruntait toujours les mêmes chemins de reconnaissance sociale, dans un mouvement centrifuge des chakras en stagnant dans les pétales. Lorsque le signal de l'âme est entendu, le changement peut s'amorcer dans la remise en question du regard porté sur soi, sur le monde et le quotidien. La conversion du regard va s'opérer et la transformation s'initier. L'accent sera porté sur la vie intérieure et le sentiment d'accomplissement du soi dans une légitime voie de respect. L'énergie va ouvrir des chemins pour de nouvelles expériences, en s'engageant dans des choix de vie novateurs, en activant la complémentarité yin-yang des hémisphères lunaires et solaires des chakras. Il suffit que l'équilibre énergétique d'un chakra au moins soit atteint pour que la circulation dans le canal central soit amorcée. Tout se passe comme si un interrupteur avait été actionné au niveau d'un plexus de nadis, au moins.

*L'évangile selon Thomas* (loggion 22) abordait déjà ce thème cher à toutes les mystiques : recomposer en soi la totalité androgyne originelle, féminin et masculin mêlés :

*« Quand vous ferez le deux Un  
Et le dehors comme le dedans,  
Et le haut comme le bas,  
Afin de faire le mâle et la femelle*

## Merveilleuse kundalini

*En un seul,  
Pour que le mâle ne fasse plus mâle,  
Et que la femelle ne fasse plus femelle [...],  
Alors vous entrerez dans le Royaume. »*

L'entrée dans ce Royaume figure l'accès au canal central.

Cette démarche s'applique, bien entendu, à tous les domaines de la vie terrestre et prend corps au niveau des chakras. Le levier du transformateur alimentant une circulation d'énergie de haute intensité permet de susciter une nouvelle forme de conscience.

Une fois ce circuit autonome réactivé, que se passe-t-il exactement à l'intérieur du réseau nouvellement reconstitué ? La kundalini, qui cherche à se frayer un chemin à l'intérieur de la nadi principale, se heurte dans sa progression aux impuretés mémorielles et aux résidus émotionnels cristallisés des expériences non intégrées. Son travail consiste alors à opérer la dissolution des particules encombrant ce canal et altérant l'irrigation optimale du réseau éthérique en énergie-conscience. Sur le plan physique, on pourrait comparer ces résidus à des calculs biliaires ou rénaux qui sont dissous par rayonnement laser. Pour les débris éthériques, la kundalini opère de même qu'un laser interne, à la différence, toutefois, qu'en ce qui la concerne, elle détient sa propre intelligence active.

Quiconque a vécu ces éveils comprendra aisément cette sensation de poussée verticale ascendante, contraignant le corps physique à des torsions spectaculaires plus ou moins violentes. À chaque obstacle rencontré, la kundalini tente une percée afin de dégager le canal. Soit elle échoue et redescend alors dans sa position d'origine, soit elle réussit et continue alors son long travail de nettoyage au cours de son ascension. Le chakra concerné peut ainsi répartir l'énergie épurée de haute intensité dans le réseau de nadis environnant. Cela revient à réévaluer la capacité d'absorption dans notre structure électromagnétique de ces rayonnements d'ultrahautes fréquences.

## Manifestations de la kundalini

Lorsque l'équilibre des trois chakras inférieurs le permet, la kundalini peut diffuser plus spécifiquement sur les centres cardiaques, laryngé ou encore frontal. Ainsi elle infuse son énergie hautes fréquences dans le corps subtil concerné, afin de procéder à une élévation vibratoire d'un domaine spécifique. Cela procure une agréable sensation de dilatation dans l'espace, engendrant parfois un ressenti fusionnel avec l'environnement (une plante, un cristal, etc.) ou un(e) partenaire. Le corps cesse alors tout mouvement et s'apaise. La conscience corporelle s'estompe également, faisant place à une sensation nouvelle d'occupation d'un espace infini où les repères sont, bien sûr, transformés. Le temps se dissout, la respiration s'atténue voire disparaît momentanément. Cet état transcendantal dépasse tout entendement.

La notion d'identité figée et réduite exclusivement au corps physique se transforme en une conscience élargie, initiant le voyage dans un nouveau paradigme où tout sens de séparativité disparaît. Ces états sont propices à la découverte de nouveaux espaces et d'autres dimensions à explorer. Parfois même, ils permettent la rencontre avec des êtres subtils : des guides de lumière, des défunts, des entités galactiques... Dans d'autres cas, il ne se produit aucune visualisation particulière, seul le sentiment d'appartenance à un Tout, une expérience du Sublime, de l'Ineffable, d'une reliance à la Source prévalent. Dans ce registre, le mental perd de sa superbe, même s'il peut réémerger une fois la fréquence vibratoire ralentie. Il tente bien d'interpréter ces ressentis et de les classer par rapport à ses critères devenus inadéquats. Il ne dispose pas, bien souvent, du vocabulaire et de repères suffisants pour décrire de tels états. Le défi personnel porte alors sur la validation de ces expériences en toute légitimité et sérénité.

Le système nerveux autonome est le premier à subir les transformations induites par l'activation de la kundalini. Cela résulte notamment de l'excitation d'une région située dans l'extrémité inférieure de la boîte crânienne, appelée « pont de Varole ». Sa fonction est de réveiller tout le cerveau ou bien

encore de le relaxer, comme dans le sommeil. Cette formation réticulaire et les zones qui en dépendent ont un rythme propre, responsables de nos cycles veille/sommeil. Mais elle est également très réceptive aux sensations venant de l'extérieur – la lumière, le son, le toucher... – et aux perceptions intérieures transmises par le système nerveux autonome. Dans l'activation de la kundalini, ce pont effectue le relais entre le cerveau et la moelle épinière, donc entre le système nerveux et le cœur. Il devrait être capable de traiter l'intensification des nouvelles énergies qui transitent par cette porte. Hélas, cette zone activée par la polarité lunaire du sixième chakra souffre de léthargie et il convient de la dynamiser régulièrement par des respirations locales sous peine de douleurs dans la nuque.

Le nerf vague, quant à lui, permet la fusion des centres cardiaques et racine qui, dans la rencontre avec le centre coronal, active la kundalini. Au fur et à mesure de l'épuration de la sphère astrale/émotionnelle, l'énergie du plexus solaire s'élève dans le chakra cardiaque. La dualité jusque-là manifestée par les deux chapelets ganglionnaires peut faire place à une perception plus inclusive et plus unitaire. Le nerf vague participe alors à la maîtrise consciente de la vie quotidienne.

Les spirales de la kundalini sont reliées à la glande pinéale au centre du cerveau, elles ne deviennent actives que lorsque celle-ci reçoit assez de stimulations des fréquences plus hautes. Lorsque ce processus de résonance est déclenché, elle commence à vibrer à des fréquences qui génèrent la sécrétion de l'hormone pinéale : la DMT (diméthyltryptamine). Il s'ensuit une poussée psychédélique de cette « molécule de l'esprit » telle que la définit Rick Strassman. Elle provoque des états subjectifs de conscience mystique. **Les états altérés de conscience se produisant résulteraient implicitement, selon ce dernier, de niveaux élevés de production de DMT.**

Simultanément, le mécanisme d'intégration de l'âme et celui d'activation de l'ADN ont lieu. On sait que le système

nerveux cérébro-spinal, par le biais de l'hypothalamus ou corps pituitaire, régit toutes les activités conscientes et volontaires. Sa polarité est négative tant qu'une connexion n'est pas établie avec les deux autres systèmes via le nerf vague. Lorsque la pensée devient élevée et abstraite et qu'un lien est créé entre le haut de l'épine dorsale et le cervelet, alors ce système devient positif. Il y a fusion magnétique entre le corps pituitaire et la glande pinéale. L'hypothalamus devient la « boîte de réception » des informations transmises par l'âme. C'est la kundalini qui produit la réactivation des connexions avec la conscience supérieure. Enfin, la glande pinéale décode ces informations sous forme d'images, et le cœur les traduit en sentiments.

### **b. Les différents types d'activation**

Les traditions distinguent trois centres d'activation privilégiés présentant chacun des spécificités selon leur manifestation : par le cœur, par l'énergie tellurique et par l'énergie cosmique. Les éveils spontanés suivent les mêmes règles et donnent la priorité à un de ces trois centres (peut-être des persistance de vies passées ?).

Cependant, je n'ai jamais observé d'éveil à partir du chakra laryngé, bien que d'un point de vue strictement technique, il n'existe aucune contre-indication à l'activation de ce portail.

#### **✓ *L'éveil par l'activation du cœur***

L'activation du centre cardiaque représente l'accès le plus doux et le plus équilibrant qui puisse exister pour renouer avec les énergies de la kundalini. Il opère dans une fréquence médiane et active les énergies de type christique qui sont de retour sur terre pour un ancrage définitif. Les mouvements dans la zone cardiaque sont légers, discrets, réparateurs ; l'élément air rafraîchit la poitrine. Une agréable sensation de béatitude s'empare du corps entier, agissant sur la chimie interne par le biais du système nerveux parasympathique. Tout le système nerveux est entraîné dans une

forme spéciale d'activité et de réaction rythmique, qui s'accomplit sous le contrôle du nerf vague. Il n'est pas l'instrument qui élève la kundalini, c'est, en fait, l'inverse qui a lieu. Lorsque les centres coronal, cardiaque et racine résonnent dans un rapport dynamique et magnétique, et produisent un effet irradiant, ils agissent sur le nerf vague, qui permet alors l'unification et l'élévation des feux et l'ouverture de toutes les portes.

Cet état est comparable à celui qui succède à une rencontre sexuelle pleinement satisfaisante.

Cette voie d'éveil est souvent activée dans le cas de ferveur mystique, au cours de rites initiatiques, d'une rencontre amoureuse ou simplement en maintenant la conscience dans cet espace.

### ✓ *L'éveil par l'activation de l'énergie tellurique*

L'éveil par le centre racine diffère totalement du précédent. Le serpent-feu, replié sur lui-même, gardait les portes de cet espace. Il libère soudain son étreinte et s'élance dans le canal central. Tel celui d'un volcan assoupi, son réveil présente un caractère fulgurant. La poussée est mue par une force prodigieuse pour laquelle le défi à relever réside dans sa pacification et sa maîtrise. Les impuretés mémorielles sont plus grossières dans cet espace, parce que plus denses.

Aussi la force à exercer doit-elle être démultipliée pour œuvrer efficacement.

Les manifestations les plus spectaculaires concernent ce type d'élévation de kundalini : mouvements involontaires et répétitifs du bas du corps, bonds inopinés, sensations de brûlures, obsessions sexuelles, colères violentes... Il s'agit alors de « chevaucher le tigre » ; l'iconographie religieuse indienne traite le plus souvent de cet aspect sous la forme de la déesse « Kali la Rouge », qui dévore tout sur son passage et à laquelle aucun instinct de base ne résiste. Une fois pacifiée, elle se transforme en « Durga la Blanche ».

### ✓ *L'éveil par l'activation de l'énergie cosmique*

L'éveil par le centre frontal ou/et coronal active les glandes pinéale et pituitaire, directement responsables des états de conscience expansés. Pour une personne insuffisamment ancrée, le risque de perte d'identité par dissolution de la conscience individuelle est un défi permanent. Hélas, dans le monde des spiritualités orientales, cette méthode a été et demeure largement privilégiée, mais heureusement mieux maîtrisée que lorsque des Occidentaux s'appliquent à en parodier les principes. Dans ce cas, peu de personnes – et certes pas le monde médical – semblent susceptibles d'accompagner son évolution et de guider la personne sur le chemin du retour dans le monde manifesté.

Dans le cas d'un éveil spontané de la kundalini, il importe d'identifier les centres activés en priorité, puis de prendre les mesures nécessaires pour optimiser la circulation de ce courant de vie en toute sécurité. Dans tous les cas, les chakras (et en fait tout le réseau) devront faire l'objet d'une épuration, quels que soient les centres ayant supporté les premières implications. Cela suppose alors que l'individu maîtrise les cinq éléments, c'est-à-dire les cinq états de densification de la matière<sup>49</sup>.

### **c. Durée des manifestations**

Il est délicat d'avancer des règles strictes à propos de la durée des manifestations. Les variables sont particulièrement nombreuses, voire illimitées. Nous allons toutefois dégager quelques tendances qui peuvent en éclairer les contours.

La durée des manifestations physiques ponctuelles dépend de la disponibilité d'esprit et, bien sûr, du temps consacré par

---

<sup>49</sup> Nous y reviendrons dans le chapitre : « Les transformations induites par la kundalini ».

la personne réceptive à leur accueil. Ces montées nécessitent un état vibratoire particulier, qui diffère du rayonnement bêta émis par le cerveau lors de l'activité mentale (entre 13 et 40 Hz), qui caractérise la norme dans notre société. Chaque instant de notre vie est le plus souvent dédié à la planification, la stratégie, la discussion, la réflexion... C'est lorsque l'on extrait la conscience de cette zone fréquentielle par une pratique d'intériorisation quelconque que la kundalini a tout loisir de s'exprimer. Tant que durent ces « interludes » vibratoires privilégiés, l'énergie peut s'épanouir en toute liberté. Mais dès que les activités « ordinaires » nécessitant l'intervention du mental reprennent, cette force perd de sa puissance puis s'amenuise. Ensuite, ses effets manifestés se dissolvent rapidement (sauf en cas de poussées très violentes non maîtrisées qui, il faut le préciser, restent très marginales). Quand les éveils sont maîtrisés, nous gardons donc toute latitude pour en gérer la durée.

Dans le cadre de mes consultations où elle intervient en tant qu'énergie de guérison, c'est d'abord dans mon corps que j'observe son déploiement. Par un mouvement ascendant, elle scanne les diverses zones à traiter. Quelques instants plus tard, la personne perçoit, la plupart du temps, les premiers signes en elle. La kundalini insiste localement pendant quelques secondes en traitant l'espace intérieur qui se contracte doucement ou plus brusquement. Il s'ensuit alors une courte phase de répit permettant une détente momentanée avant une seconde vague, et ainsi de suite. Ce *modus operandi* caractéristique n'est pas sans m'évoquer l'accouchement, au cours duquel des phases de contractions et de repos se succèdent, telle une onde dédiée au courant irrésistible de vie.

En ce qui concerne la durée dans le temps de la totalité du processus, s'il est aisé d'en fixer l'origine, il paraît délicat d'en définir la clôture, en raison même de son contenu évolutif. Cette force restitue à l'humain ses capacités « endormies », qui en sont encore à leur balbutiement. Nous sommes comme des enfants qui pressentent les multiples potentialités de l'état d'adulte tout en

## Manifestations de la kundalini

cheminant sur la voie d'acquisition de cette maîtrise. La lumière de la kundalini permet, éclaire et jalonne ce parcours riche de découvertes. Elle intervient en tant que catalyseur de multiples prises de conscience, dont les paliers sont progressivement franchis dans l'étendue d'un champ qui se révèle particulièrement vaste !

Dans mon expérience, je puis dire que cet éveil initié depuis plus de dix-sept ans évolue sereinement et progressivement. J'ai pu en ressentir et analyser finement chaque étape intervenant dans les dimensions énergétiques et physiques affectant ma conscience. La kundalini a opéré une véritable métamorphose de mon être profond. Aujourd'hui, ses caractéristiques ont incontestablement évolué, avec des manifestations plus intégrées et donc moins dérangeantes. Elle se présente le plus souvent à ma demande expresse, et je la sollicite autant que de besoin. Par exemple, elle s'est manifestée dans mon corps, à l'occasion de la rédaction de cet ouvrage, discrètement et juste pour m'accompagner. Pourtant, il lui arrive de se déployer soudain et parfois avec violence. Alors même que mon enthousiasme se porte sur un lieu ou une rencontre à venir, elle intervient en tant que « gardien du seuil », m'alertant d'un danger potentiel pour mon équilibre que je n'avais pas pressenti. Elle anticipe avec justesse la mise en présence d'énergies basses fréquences pouvant altérer mon intégrité énergétique. Cela m'a d'ailleurs valu quelques nuits mouvementées, me contraignant à annuler un rendez-vous ou un voyage du lendemain... Loin d'agir avec diplomatie, ses messages évidents sont terriblement efficaces !

Par ailleurs, je peux citer le cas d'une de mes consultantes qui, en l'espace d'une année, a vécu une élévation exceptionnelle de cette force, révolutionnant son paradigme de vie. Ou encore une autre qui connaît actuellement un raz-de-marée dans sa vie, suite à l'éveil puissant ainsi suscité depuis quatre mois. Les bouleversements conséquents supposent un temps d'intégration adéquat. Les prises de conscience inévitables qui redéfinissent le quotidien impliquent l'adoption de sas de décompression.

Le temps reste un facteur non négligeable en termes d'assimilation de ces nouvelles énergies qui agissent en dernier lieu au niveau cellulaire. C'est dans le creuset silencieux de notre être que s'opèrent ces mutations existentielles. Nous sommes loin de ces express solutions « miracles », et cela va à l'encontre des habitudes communément admises et développées selon une mentalité de consommation de « fast-food » en tout genre. Toute transaction du genre « 48 heures chrono » – cela existe ! – relève de la pure escroquerie, surtout dans ce domaine sacré que représente l'ouverture de conscience.

Ne perdons pas de vue que cet éveil a toujours constitué la véritable finalité de toute pratique religieuse ou mystique. Dans ce cadre particulier, où toute notion de temps était abolie au bénéfice de l'accomplissement dans la rencontre avec « Dieu » ou ses représentants, aucun effort n'était épargné et la discipline ne supportait pas d'entrave. Il semblerait que l'humanité excelle à passer d'un extrême à l'autre.

### **10. Accompagnement de l'éveil spontané**

#### **✓ Sur le plan mental**

Pacifier les réactions d'un mental hypertrophié nous concerne tous. La pensée chaotique demeure le plus grand obstacle à franchir lors de l'évolution de ce phénomène. En effet, l'ego de séparativité, qui tend à défendre bec et ongles son territoire, perpétue sa mainmise au détriment de l'ouverture aux dimensions supérieures de notre être. Toute ébauche de changement représente, à son sens, un danger majeur. Il tente en permanence de maintenir l'ancien paradigme en place, en rejetant le développement d'un registre d'expériences échappant à son contrôle, donc à neutraliser.

## Manifestations de la kundalini

On pourrait comparer cette situation à un rapport de forces entre :

- l'ego, à qui nous avons fait allégeance notre vie durant et qui fonctionne par le biais d'un mental surdimensionné,
- la conscience supérieure qui se dessine enfin et qui tente de se manifester par le moyen de la kundalini.

Restaurer son pouvoir personnel nécessite des choix conscients.

Il convient donc de se positionner clairement par rapport à cette dynamique : de façon très simple, calme et posée, en validant sa présence dans notre monde intérieur. L'accueil au sein de l'espace du cœur facilite grandement son efficacité. Les peurs qui ne manquent pas de surgir y trouveront un apaisement. Le mental brillant fournit pléthore « de bonnes raisons » pour justifier rationnellement sa résistance au changement. Mais une introspection approfondie débusquera sans équivoque la véritable peur qui refusait d'être confrontée.

Tant que domine ce spectre, les forces d'opposition créent un champ de mouvements antagonistes et de contre-courants. Ces ralentissements rendent ces éveils fastidieux et complexes – voire douloureux –, car les nadis se figent, bloquant la libre circulation de l'énergie au sein de l'édifice structurel.

Lorsque le sens profond de cet avènement est appréhendé, le véritable voyage peut s'amorcer, mais pas avant. Lovée au centre du chakra cardiaque, une réelle confiance peut ainsi s'épanouir.

### ✓ Sur le plan émotionnel

Si le mental peut être « dompté » de force, l'émotionnel, de par sa nature plus instinctive, requiert une vigilance accrue. La pensée n'a pas de prise suffisante sur l'émotion, même si elle s'avère préalablement indispensable. Très souvent, mes consultant(e)s m'affirment dans un profond désarroi : « Je sais, j'ai compris tout cela intellectuellement, mais je n'arrive pas à le transformer. »

## Merveilleuse kundalini

La pensée ne devient dynamique que lorsqu'elle déclenche une émotion. En fait, c'est beaucoup plus la charge émotionnelle reliée à la pensée qui effraie, que la pensée elle-même !

L'émotion véhicule une force de toute puissance qui sera catalysée par la kundalini.

Cette sollicitation s'avère indispensable dans le mouvement d'évolution de la conscience. En effet, si l'on établit un parallèle entre l'être humain et une voiture, le corps physique correspondrait à la carrosserie, le corps mental à la motorisation, et le corps émotionnel en serait le carburant. Vous pouvez disposer, dans votre garage, d'une superbe limousine, mais en l'absence d'un carburant suffisant pour alimenter le moteur, vous restez sur place. L'émotion est ce carburant de type énergie libre qui perd de sa nocivité polluante lorsque la gamme des émotions duelles est transmutée, et le spectre complet des émotions accepté, sans jugement. Dans ce cas, la kundalini devient la petite fée qui transforme la citrouille en carrosse doré.

Tant que persistent des rejets d'émotions qualifiées de lourdes parce que désagréables, la kundalini va amener la conscience dans ces espaces, afin d'éclairer ces états sous un nouvel angle et d'en autoriser l'alchimie. Analogiquement, c'est le stade de raffinage du carburant.

Dans ce cas, le plexus solaire est fortement sollicité, et une hypersensibilité dans tous les domaines peut s'ensuivre. Le système nerveux joue alors un rôle d'autant plus important comme régulateur de toutes ces tensions. C'est en effet au moyen de tous ses récepteurs et de ses ramifications que les informations sont véhiculées à travers la densité physique jusqu'à la glande pinéale. Le système nerveux doit être suffisamment solide pour supporter l'intensification des sollicitations électrochimiques générées par un surcroît d'émotionnalité. Dans ce cas, il peut traiter les nouvelles données biochimiques au fur et à mesure de leur manifestation. Dans le cas contraire, le système physique évacue anarchiquement

## **Manifestations de la kundalini**

l'excédent d'impulsions, et en termes de potentialités, son contenu de prises de conscience et de transmutations mémorielles est perdu ou reporté.

Nous savons que la kundalini procède à des déverrouillages de mémoires émotionnelles. Dans des circonstances extrêmes, un véritable effondrement d'une partie du corps émotionnel se produit dans la dimension éthérique, que le physique devra « digérer » à son rythme. Un stress supplémentaire vient alors se superposer aux difficultés du quotidien. Il sera bienvenu de s'accorder de grands moments de retrait des sollicitations du monde extérieur en s'isolant le plus souvent possible – et régulièrement – dans une atmosphère calme. Cela peut prendre la forme de :

- méditations régulières avec observation neutre et développement de l'écoute intérieure ;
- contacts avec la nature : chants d'oiseaux, végétation, arbres et fleurs, exposition aux rayons du soleil, ruissellement d'eau... ;
- contact physique avec un chat qui se chargera d'absorber les surcharges émotionnelles ;
- repos du corps, en d'autres termes : détente totale ;
- alimentation saine.

Dans ces conditions, les symptômes de suractivation émotionnelle ne tardent pas à s'estomper. Notre regard porté sur leurs manifestations se convertira alors en une acceptation du principe libérateur.

### **✓ Sur le plan physique**

Chaque montée varie dans ses caractéristiques : sa forme, son intensité, sa localisation..., car les matériaux à traiter diffèrent. Le champ d'investigation reste très étendu, mais, globalement, ces principes répondent aux lois des champs électromagnétiques dans la structure humaine.

La dimension physique ainsi que sa contrepartie éthérique représentent la focale de densification, son corps de manifestation principal. D'une manière générale, les poussées génèrent une dynamique qui est loin de passer inaperçue. Le corps est soumis à ces courants de mouvements spontanés affectant tout ou partie de la structure. Ces montées sont déclenchées par l'intensification des courants circulant dans les nadis du corps éthérique. Ces canaux pratiquent « une gymnastique d'étirement » identique à celle de tout sportif avant la sollicitation de l'effort à venir. Ils réagissent en se contractant ou en se dilatant, décrivant une sinusoïde d'amplitude plus ou moins importante, à l'image du mouvement ondulatoire d'une corde activée à l'une de ses extrémités. Si la corde est libre sur toute sa longueur, le mouvement s'estompe doucement jusqu'à l'autre extrémité dans l'harmonie, les ondulations perdant de l'amplitude. Lorsque la corde est nouée à divers endroits, un effet de ressac est généré : l'énergie stoppée dans son élévation retourne à son point d'origine, tel un écho sonore. Cet effet de boomerang engendre des phénomènes de torsions, de spasmes, de soubresauts, ou même de bonds de plusieurs mètres qu'expérimentent certaines personnes. Les extériorisations exacerbées telles que bonds, brûlures, etc. sont toujours révélatrices de blocages majeurs de certains chakras, avec en corollaire l'encombrement du corps subtil correspondant.

Dans le cas de torsions calmes du corps, un accompagnement en souplesse du mouvement sans résistance est le bienvenu. Une respiration douce et ralentie adoucit le flux énergétique et facilite la dissolution du blocage rencontré.

Il est édifiant que les postures préconisées dans la pratique du hatha yoga<sup>50</sup> soient issues de l'observation des mouvements corporels des yogis lors de leurs éveils de kundalini. Notre corps adopte naturellement les positions adéquates de fluidification de l'énergie. Le déclenchement de la kundalini catalyse les prises de

---

50      Yoga des postures.

## Manifestations de la kundalini

conscience essentielles qui s'opèrent dans le même temps pour parachever la qualité de l'éveil.

La composante commune de toutes les activations réside dans l'altération du rythme respiratoire caractéristique de cette dynamique. La clé consiste alors à porter une attention soutenue à la circulation du superprana, ce fluide primordial dynamisé par la kundalini. Il s'agit de projeter sa conscience sur le point spécifique à l'origine du flux, et de pratiquer un grand inspir dans le sens ascendant, afin d'assister son élévation. La visualisation du circuit ouvert facilite d'autant cette « montée de sève » dans l'arbre des chakras. En l'occurrence, il suffit d'imaginer la totalité du circuit de la sushumna, à partir de sa base dans le chakra racine jusqu'au chakra coronal. Cette pratique équivaut, en fait, à un signal d'accueil dans l'accompagnement conscient de la kundalini. Il en va de même en navigation, lorsque l'on place son embarcation dans la veine du courant pour en optimiser le déplacement. On surfe sur la vague en récupérant les forces naturelles du courant de vie.

Au début, lors de poussées intenses, il s'avère difficile de maintenir son propre rythme respiratoire, surtout si l'attention est bloquée dans les chakras inférieurs. Mais, un peu d'entraînement permet d'y remédier. Parfois, insister localement sur un chakra, avant d'élever la circulation, est indispensable. N'oublions pas qu'il s'agit d'un travail de nettoyage subtil et que – comme dans le physique – les tâches les plus rebelles requièrent plus de persévérance localement.

Il importe surtout de porter l'attention sur le ou les chakras concernés par ces ralentissements. Des modifications substantielles devront être envisagées dans les domaines concernés pour une réévaluation totale de notre chemin de vie (cf. chapitre 5). Accompagner ce développement implique un travail personnel simultané. Aujourd'hui, le marché regorge de techniques de soins alternatifs susceptibles d'apporter une aide efficace.

C'est l'ampleur de l'engagement personnel qui va sensiblement faciliter la dissolution mémorielle. Dans tous les cas, la pratique ne constitue qu'un médium, car **la résolution indéfectible de guérison résulte d'une décision préalable de l'âme.**

Rappelons simplement que l'épuration d'un chakra s'opère dans un mouvement centripète. La connexion aux champs morphogénétiques en représente le premier aspect. Les diverses valeurs sur lesquelles reposait notre réalité sont alors réévaluées dans le sens d'une dimension supérieure où s'inscrit l'intelligence de toute forme de vie. Une fois l'ouverture effective, l'énergie libérée peut alors se rééquilibrer au sein des hémisphères du canal central et pénétrer dans le bindu, véhicule privilégié de la conscience pure.

Par ailleurs, l'attention portée sur la qualité d'ancrage énergétique au quotidien est d'autant plus déterminante au moment des élévations de kundalini. Nous avons vu que, dans sa manifestation la plus classique, la kundalini est d'essence tellurique. Une « irrigation » fluide nous permet alors une réelle connexion au noyau de la terre pour renforcer la circulation, mais aussi pour évacuer le trop-plein généré. Le manque d'ancrage est toujours préjudiciable à l'équilibre global lors des manifestations sollicitant les chakras supérieurs. En effet, la conscience « catapultée » dans d'autres espaces de dimensions non physiques est relativement déstabilisée : elle passe par des variations conséquentes dans son ressenti de la densité.

Une compréhension supérieure des interactions entre les différentes dimensions de la matière et des mondes subtils doit en émerger. Après l'harmonisation effective des chakras racine, sacré et solaire, le chemin d'accès au plan multidimensionnel peut être envisagé avec plus de sérénité. L'incorporation de ces nouveaux champs de perception se poursuivra dans les centres suivants, jusqu'au chakra coronal.

Une élévation de kundalini va de pair avec un surcroît d'énergie d'un nouveau type, dont la texture et les caractéristiques varient

## Manifestations de la kundalini

sensiblement par rapport à l'énergie vitale ordinaire. Parfois, une quantité importante semble stagner localement, générant une sensation de trop-plein dont on ne sait que faire. Tout se passe comme si le réceptacle était inadapté au contenu qui envahit soudainement l'espace. D'une certaine manière, c'est le cas dans la mesure où la haute fréquence de l'énergie de la kundalini se heurte aux fréquences plus basses de la matière cellulaire.

Là encore, une bonne oxygénation cellulaire par la pratique d'un sport, de la marche ou de la natation est largement recommandée pour activer l'ancrage de cette nouvelle fréquence. Dans le cas contraire, le corps physique connaîtra une très grande fatigue récurrente dans le courant de la journée et surtout au moment du réveil. Ainsi, des sensations de crampes musculaires, des courbatures, un état fébrile, un vide d'énergie peuvent jalonner les réveils. Car c'est au cours du repos nocturne, loin des interférences du mental et de l'émotionnel, que le corps se place dans les conditions optimales pour la meilleure intégration cellulaire de cette nouvelle fréquence.

De même, une harmonisation du système nerveux est recommandée. Elle permet de développer un climat de sérénité confiante, là où tout état de crise, de panique altérerait la fluidité du phénomène.

Dans le cas particulier des montées de type feu, les différentes sensations de chaleur le long de la colonne vertébrale sont localisées à proximité des chakras. Les extrémités, sommet du crâne ou plante des pieds, (plus rarement les mains) drainent l'excédent de feu.

Ces ressentis varient de la sensation élémentaire de chaud à des perceptions de brûlures plus prononcées.

S'agissant de simples courants d'énergie éthériques qui n'interfèrent pas avec la dimension dense, aucune lésion physique n'est donc à craindre. Ils correspondent à la dissolution de certaines mémoires qui ne peuvent être neutralisées que par

l'élément feu. Une solution consiste à prendre des douches ou des bains d'eau fraîche, parfois additionnés de gros sel marin, autant que nécessaire.

Des cas de migraines récurrentes sont souvent les corollaires des élévations de l'énergie de la kundalini. En effet, lorsque l'énergie haute fréquence entre dans la tête, elle se heurte à de nombreuses résistances et doit traverser des cristallisations relevant du passé de l'humanité stockées dans le cerveau reptilien. Je me plais à appeler ce centre : *le temple des millions d'années*, car il représente une clé dans la compréhension de l'histoire de l'humanité.

Quoi qu'il en soit, les blocages de ce chakra lunaire peuvent déjà se faire ressentir dans le cou. Actuellement, les douleurs de l'arrière du cou et de la nuque sont en recrudescence. Or, cette zone représente un enjeu majeur dans l'accomplissement du cycle total de l'élévation de la kundalini. En effet, ce chakra entre en interaction avec le chakra solaire pour l'alchimie d'un certain niveau émotionnel. Toute émotion dite « supérieure » qui refuse d'être vécue et réévaluée va opacifier la circulation de l'énergie, créant alors une douleur dans ce secteur, la sushumna se contractant au lieu de se dilater avec souplesse. Il convient plus que jamais de regarder le mécanisme opérant. Quelles sont les peurs de contacter notre puissance personnelle ? Quels sont ces refus ? Quelles sont les raisons qui nous maintiennent dans un statut de victime impuissante ? Comment réévaluer l'expérience humaine et prendre en main notre pouvoir ? Chaque douleur correspond à une croyance développée depuis des éons sur notre incapacité à modifier le cours des événements dans notre existence. La résignation issue de l'ignorance et d'une fatalité aveugle a été entérinée en tant que norme incontournable sur notre planète. Le libre arbitre enfin activé par le chant de l'âme peut réencoder un nouveau paradigme.

Les assauts de la kundalini sont donc démultipliés dans cette aire, car le déconditionnement suppose un travail de fond.

Un soulagement notable s'opère dans l'acceptation progressive du changement en action, par la respiration détendue dans la zone concernée. L'énergie continue sa progression de part et d'autre du cerveau reptilien, en s'engageant dans la branche postérieure de la sushumna, passant derrière les oreilles, sur les tempes vers la branche antérieure, puis fusionnant dans le chakra frontal. Tout ce circuit est susceptible de générer des douleurs. Une fois la transmutation émotionnelle opérée, la fréquence supérieure correspondant au plan mental doit être ancrée dans le chakra frontal, dont la première signification est « commandement ». L'éveil s'opère réellement lorsque les énergies de notre plan de conscience sont transposées au sein de la conscience supérieure, élargissant par là même le cadre de référence de notre positionnement terrestre. Là encore, les douleurs sont atténuées à chaque nouvelle prise de conscience. Toute résistance au changement focalise les tensions et amplifie la sensibilité, de même, toute pensée erronée ralentit le cours de l'évolution.

### **11. Dangers rencontrés lors des éveils**

Il est passionnant d'observer les réactions viscérales de rejet et de frayeur, quasi épidermiques, des personnes n'ayant pas connu le déploiement de la kundalini dans leur corps, donc dans sa profondeur. Au cours des siècles, ce sujet a fait systématiquement l'objet d'une désinformation considérable. Je ne souhaite pas ici nier les cas d'éclosions préjudiciables qui sont survenus, le thème est suffisamment documenté pour alimenter les peurs les plus diverses et maintenir l'humain dans ses zones de basse fréquence. Les outils d'accomplissement ont été éparpillés au sein de nombreux ouvrages tous plus incomplets les uns que les autres, et se contredisant la plupart du temps. Les récits de réalisation progressive relèvent plutôt de la torture que de la célébration. Rien de bien engageant !

Personnellement, je n'ai rencontré aucun éveil qui corresponde à cette catégorie. Les personnes que j'ai accompagnées (ou celles qui m'en ont témoigné) n'ont jamais connu de telles péripéties. Je me référerai donc à la littérature qui fournit de nombreux cas de perturbations dans ce registre.

Le danger le plus récurrent concernait l'élévation de type feu sur un terrain insuffisamment pacifié et/ou insuffisamment ancré. L'activation s'opérait dans le centre racine, le courant s'engouffrait dans la sushumna encombrée et se trouvait bloqué dans un espace restreint. Les parois de cette nadi, ne résistant pas à une telle intensité, se consumaient et il s'ensuivait une altération de la matière physique dense. Des cas extrêmes (mais rares) pouvaient même provoquer le phénomène de combustion spontanée.

La plupart du temps, ces techniques ont été développées dans un but mystique de « rencontre avec le divin », qui s'opérait au détriment de la vie ordinaire jugée insignifiante. Tous les défis d'intégration des chakras inférieurs instinctuels étaient appréhendés dans un état d'esprit sectaire de rejet, rendant ces centres d'autant plus encombrés de résidus grossiers. Cette polarisation à l'extrême de la conscience vers les centres supérieurs engendre un déséquilibre que la kundalini se propose justement de réharmoniser. **L'intensité de sa manifestation est directement proportionnelle au degré de reniement du domaine de la vie concerné.** Autrement dit, plus vous réprouvez certaines fonctions du corps, plus le travail de la kundalini sera important et spectaculaire. Car elle tentera de transmuter ces croyances pour ouvrir la conscience à un spectre plus large, en adéquation avec les lois cosmiques. Plus l'ego est incrusté dans la personnalité, plus les peurs sont alimentées de façon récurrente ; plus la force déployée brasse en profondeur, autant qu'il est nécessaire, avec justesse et circonspection. Cette intelligence active se meut toujours à bon escient. Toujours à propos des dangers, il a été parfois signalé une recrudescence de maladies du corps. Or la kundalini ne peut en aucun cas générer une affection qui n'existe déjà à l'état latent ; elle la met plutôt en exergue afin d'en activer la résolution.

## Manifestations de la kundalini

Aucun risque nouveau n'est donc à craindre à ce niveau, car cette affection se serait manifestée tôt ou tard. Au contraire, elle en hâtera la guérison.

Dans notre société occidentale, le mouvement de la psychologie a ouvert une brèche importante (mais insuffisante) sur ces domaines à réaligner, suivi de près par les thérapies du courant alternatif. Chacune dans son registre amène son potentiel de soins en opérant un nettoyage préalable des chakras. Les circulations des plans subtils présentent une plus grande souplesse, par cette propension au changement. Le champ morphogénétique est reconsidéré sur des bases moins restrictives, plus respectueuses des interactions réelles entre l'être et son environnement.

Dans ces conditions, les manifestations de la kundalini présentent beaucoup plus de sécurité sur le plan physique. Les désagréments évoqués plus haut ne sont plus à craindre. Les portes peuvent s'ouvrir de façon plus harmonieuse, et cet avènement enfin être reconnu pour ce qu'il est : un facteur évolutif naturel du genre humain.

Un autre danger évoqué porte sur une dynamisation excessive des centres supérieurs, générant une expansion de la conscience en dehors des chemins balisés de la densité physique. En d'autres termes, une forme de schizophrénie peut être développée, suite à l'incompréhension de ce mécanisme dans sa globalité. L'expérimentation des hautes fréquences nous amène à voyager dans des strates non « répertoriées », non cartographiées encore et donc rejetées de notre paradigme. L'exploration des champs multidimensionnels en est encore à une phase de balbutiements, et l'investigation à mener dans ce domaine est toute autant passionnante que considérable. Là où l'intellect achoppe, l'entendement doit consentir à cet élargissement de la conscience en tant que capacité naturelle inhérente à l'humain.

D'autres fois, la personne a été subjuguée par l'intensité de l'expérience.

Les capteurs sensoriels ont été confrontés à une saturation d'informations de hautes fréquences, sous forme d'impulsions chimiques et nerveuses. La conscience a bien réintégré la dimension physique et le cours de la vie a repris. Néanmoins, une situation d'urgence s'est installée dans le sens d'un appel de l'âme à comprendre puis intégrer le sens profond de ce vécu. Une fenêtre s'est ouverte sur un monde insoupçonné et fascinant sous forme de flash, mais s'est refermée aussitôt. Une sensation de frustration s'en est suivie, et surtout une puissante motivation à recréer l'événement. Cette quête peut revêtir un aspect obsessionnel et compulsif, nuisant au juste déroulement des circonstances de la vie ordinaire.

Si l'ancrage dans la densité est satisfaisant pour donner une signification et une direction à ces perceptions, la vie s'en trouve transmutée. Dans le cas contraire, une errance peut s'ensuivre et la déconnexion des réalités du monde ordinaire porter un préjudice considérable à l'évolution de l'âme dans l'incarnation.

Nos hôpitaux psychiatriques regorgent d'ailleurs de patients vibrant sur une fréquence supérieure, qui n'ont pas eu la capacité de retrouver leurs repères, en se reconnectant sur la fréquence correcte. Ils ont été, un peu vite, classés et traités comme psychotiques. Gopi Krishna et Lee Sannella estiment tous deux qu'environ 30 % des malades étiquetés comme psychotiques ou schizophrènes sont, en fait, victimes d'un éveil pathologique. La kundalini n'est certes pas concernée dans tous les cas, certains épurant des karmas d'incarnations antérieures, mais d'autres l'ont bel et bien rencontrée. Dans le monde primordial, ces êtres auraient aussi pu être appelés à devenir chamans, guérisseurs, intercesseurs d'autres univers. Toutes les figures emblématiques de ces cultures contribuaient ainsi à la cohésion sociale fondamentale du groupe.

À mon sens, le risque potentiel le plus couru se situe au niveau d'un déficit de la dimension du chakra cardiaque. Vibrer sur la fréquence de l'amour préserve fortement des dangers exposés ci-dessus. Ancrer ce sentiment au tréfonds des cellules est l'un des

objectifs prioritaires, à cette époque de l'histoire de l'humanité. Toute autre motivation relèverait d'une inflation de l'ego, tant sur le plan matériel que sur le plan spirituel.

### **12. Entretenir les montées d'énergie**

Les techniques exposées ci-dessous concernent uniquement les personnes ayant connu un éveil préalable et qui souhaitent accompagner son intégration en conscience. Forcer ces pratiques serait totalement inapproprié et fortement déconseillé en dehors de ce contexte. Seule la reconnexion inspirée du plan de l'âme en autorise le libre accès, et non pas une volonté compulsive tendue vers ce qui ne saurait être un but en soi. Son émergence ne peut donc absolument pas résulter d'une « gymnastique physique ».

Le processus de lente alchimie se déploie dans toutes les dimensions et sur le plan cellulaire avant tout, en intervenant dans un contexte préalablement purifié.

### **13. Le barattage de l'énergie**

À partir du moment où la kundalini, en accord avec l'âme a amorcé son mouvement, il devient alors aisé d'initier des activations à la demande. Le principe relève de la simple dynamique d'un flux interne dont l'axe de circulation privilégié se situe dans la sushumna. Une fois que la kundalini a fluidifié les pétales des chakras, l'équilibrage des polarités internes est activé par le mouvement circulatoire yin-yang : c'est un processus que les Indiens nomment « baratter l'énergie ». Cet acte rétablit une pulsation originelle conduisant à l'émerveillement, telle une onde bienfaisante. Cette réalité vibrante est à la source de toutes les formes de l'activité humaine. La conscience s'oriente alors naturellement vers l'émanation de l'univers : acte spontané, intérieur, qui n'est pas un effort tendu vers une fin extérieure à elle-même. Elle se révèle toute initiative et libre jeu, enrichie d'une joie abondante.

Mais quels sont donc les moyens pour procéder à ce barattage ?

Animés par une intention juste et une focalisation de la conscience au niveau du réseau éthérique, ces mouvements d'équilibrages peuvent être impulsés dans :

- le souffle par la respiration ;
- la vibration sonore ;
- le mouvement par la danse ;
- l'acte sexuel conscient ;
- la volonté consciente.

Loin d'être exhaustive, cette liste donne une ébauche des moyens d'accès les plus efficaces qui ne sont pas exclusifs les uns des autres.

Leur composante commune réside dans l'intériorisation que ces méthodes supposent. En effet, le regard se porte à l'intérieur de l'être, en particulier dans la dimension éthérique (mais pas exclusivement). Les contingences extérieures ne sont plus censées se présenter à l'esprit pour faire écran et entraver l'éclosion de ces principes.

Des questions comme :

- « Que va penser mon voisin de ma respiration ? »
- « Suis-je ridicule dans cette situation ? »
- « Que va-t-il se passer si je perds le contrôle ? »
- « Quels sont les risques pour ma santé physique et psychique ? »
- « Suis-je dans la perfection de cette technique ? »
- « Cela me convient-il vraiment ? »...

nous signalent qu'un travail préalable de lâcher-prise est requis et que l'heure n'est pas encore venue de nous aventurer sur les chemins non balisés de ce merveilleux voyage. Lorsque la confiance émanant du chakra cardiaque est insuffisante, l'ego verrouille l'accès à cet espace intérieur.

Toute situation nouvelle génère son lot d'interrogations légitimes, de doutes salutaires et de peurs inconscientes. Les dépasser libère le signal que l'univers attend pour œuvrer à l'ouverture de conscience. L'intention pure peut s'orienter dans l'acceptation totale du voyage intérieur proposé par la kundalini, qui toujours agit en tant qu'intelligence active des forces cosmotelluriques. Si la finalité est claire, les chemins parcourus pour y accéder seront multiples et lui appartiennent. Chaque expression diffère dans son contenu, et il est judicieux de ne pas focaliser l'attention sur un résultat en particulier.

### a. Barattage par le souffle

La pratique d'une respiration rythmée et dynamique localisée sur la chaîne des chakras, dans le sens ascendant, déclenche une élévation de la quantité de prana absorbée, et donc distribuée dans le réseau de nadis. L'« électrification » du circuit s'active progressivement par le mouvement des inspirs/expirs répétés, équilibrant la dynamique yin-yang de façon naturelle.

Voici quelques exercices pratiques représentant une introduction à la canalisation des flux, dont vous pouvez vous inspirer.

*Procédez à une respiration de cinq minutes environ dans chacun des sept chakras, en prenant soin de vérifier que la durée de l'inspir équivaut à celle de l'expir. J'ai observé fréquemment une différence flagrante entre ces deux mouvements.*

Tantôt l'effort était porté sur l'expir, au détriment de l'inspir, ou tantôt inversement. Cela marque un déséquilibre des polarités yin-yang. Du fait que la recherche porte sur cet équilibrage, soyez dans l'observation consciente des réglages à pratiquer en la matière.

*Cette montée d'énergie peut être pratiquée, au choix, dans la position debout, assise ou couchée, suivant vos préférences. La posture debout offre un maintien idéal pour le suivi des flux verticaux d'énergie, mais suppose une certaine vigilance musculaire corporelle,*

*oblitérant légèrement la détente physique. La posture assise est moins contraignante si elle ne meurtrit pas les articulations des jambes, et si le dos ne s'affaisse pas complètement. Quant à la posture allongée, elle offre une détente optimale, puisque toute la musculature se relâche, libérant l'attention pour une focalisation sur le souffle.*

*Vous pouvez respirer dans la chaîne des chakras à l'avant puis ensuite renouveler sur la chaîne arrière. Si vous êtes visuel, vous pouvez imaginer une couleur et un flux entrant et sortant de chaque chakra dans un premier temps. Vous observerez rapidement que les perceptions locales s'affinent par les déblocages successifs, et vous sentirez avec bonheur la fluidité s'installer au fil des respirations.*

Dès qu'un chakra a déployé ses pétales, puis neutralisé ses polarités, le bindu du canal central est excité, la kundalini opère alors par l'activation de ses hautes fréquences pour inonder le réseau éthérique. *Au moment où le circuit s'enflamme, placez la conscience du souffle localement et suivez le flux d'énergie. Permettez ainsi à la kundalini de se déverser et d'alimenter une zone la plus large possible. Modulez l'intensité et la durée des respirations en fonction des réactions corporelles. N'oubliez pas que la maîtrise finale de la circulation d'énergie vous revient en priorité et que nous avons la capacité d'en activer ou d'en interrompre la manifestation, suivant nos ressentis.*

*Une fois la méditation terminée, offrez-vous un instant de repos afin que votre structure énergétique réagence les informations générées par cet exercice. Vous devez en ressentir le besoin. Si ce n'est pas le cas, c'est que le mental s'est infiltré dans les perceptions et a parasité l'expérience.*

Lorsque les pratiques sont quotidiennes ou régulières, la kundalini devient une partenaire fidèle, efficiente ainsi qu'une amie de plus en plus docile avec laquelle il est agréable de partager les moments les plus intimes. Cette méditation dynamique reste le moyen le plus puissant – sous réserve de la vivre en conscience et non pas « mécaniquement » – de réactivation du feu kundalini. Elle contribua activement à la régulation de mes perturbations

émotionnelles, à l'époque où mon corps émotionnel était encore encombré de résidus mémoriels lourds. Je la pratiquais seule, à chaque fois qu'un flux d'émotions me déstabilisait et polluait mon échange relationnel. J'en ressentais immédiatement les effets relaxants. La kundalini intervenait directement sur le résidu qui avait été mû sans être dissous. Elle le pulvérisait et restabilisait le champ ambiant en y amenant de la lumière. Mon corps astral s'éclairait davantage et les compréhensions du champ mental s'activaient dans le même temps.

En outre, chaque montée fut une opportunité unique de vivre une expérience privilégiée. L'accélération de ma respiration constituait un signal déclencheur de la libre circulation de l'énergie. Au tout début de cette pratique, j'en appréciais le bien-être au niveau corporel, sans prendre vraiment la mesure de toutes les implications énergétiques qu'elle engendrait. Aujourd'hui, et avec le recul et la compréhension élargie de ce mécanisme, j'en appréhende toute l'étendue et la portée, ainsi que la richesse en termes d'ouverture de conscience. Je peux dire maintenant qu'elle a constitué une phase-clé de mon évolution, tout en dynamisant et canalisant le flux de ma kundalini.

### **b. Barattage par le son**

L'influence de la vibration sonore revêt une importance capitale dans la physique de la matière. Les fréquences sonores créent une sorte de glu édifiant la forme dans la densité. Leur impact est particulièrement visible dans les champs subtils. Toute vibration harmonieuse élève la fréquence. A contrario, tout son chaotique perturbe l'agencement cellulaire, ainsi que ses patterns subtils. Masaru Emoto<sup>51</sup>, par son travail sur les cristallisations sensibles des molécules d'eau, apporte la preuve tangible du rapport étroit entre l'exposition de ces dernières aux différents registres de

---

51 *Messages de l'eau*, Hado Kyoikusha Co.

fréquences sonores et l'harmonie des formes cristallisées qui en résultent.

Nous pouvons influencer de façon consciente les patterns subtils contenus dans les chakras, en activant la vibration de notre propre instrument sonore, la voix. Il ne s'agit pas ici de chant à proprement parler (même si les professionnels du chant y sont plus à l'aise), mais beaucoup plus d'émissions de sons en tant qu'onde ou mouvement vibratoire interne.

Assez d'observations, voici un exemple d'application pratique.

*Le son n'est pas projeté vers l'extérieur à l'intention d'un auditoire, mais plutôt guidé vers l'intérieur de notre structure cellulaire. Il doit toutefois être audible et ne pas nécessiter d'effort soutenu, car une fatigue des cordes vocales s'ensuivrait. Vibrez sur toute la chaîne des chakras, successivement de la racine au coronal pendant cinq minutes en moyenne sur chaque centre. Imaginez ou visualisez un rayon sonore lumineux qui se propage des cordes vocales au centre de chaque chakra en passant par le canal central, dégageant une voie pour l'énergie. Encore une fois, il ne s'agit pas de chanter, mais plutôt de développer un rayon sonore interne à l'aide d'un son tel qu'un « A » maintenu, ou toute autre voyelle ou syllabe avec laquelle vous vous sentez à l'aise. Vous pouvez également imaginer que vous êtes un instrument de musique, telle une flûte. Chaque chakra émettant la note correspondante de la gamme musicale. Veillez d'autant plus à dynamiser votre « colonne d'air » ! L'attitude juste implique d'être attentif aux flux vibratoires et d'autoriser la libération de sons, sans jugement aucun. À un moment clé de votre ressenti, le diapason interne va s'animer et résonner sous diverses formes. À l'instar de la précédente activation, une fois les sept chakras barattés, allongez-vous et laissez parler votre corps : observez, écoutez et ressentez la nouveauté.*

Cette pratique peut paraître proche du « japa yoga », qui consiste à énoncer des mantras orientaux, mais elle en diffère par le fondement. Il ne s'agit pas de répéter à l'infini des phrases extraites des enseignements sacrés, mais plutôt de ressentir la structuration du monde intérieur et de ses chemins. Point n'est

## Manifestations de la kundalini

besoin de se relier à une religion quelconque. Il importe ici de garder une indépendance d'esprit et de s'autoriser sa créativité pour adapter humblement cette méditation consciente à notre sensibilité personnelle.

Ne vous inquiétez pas de la perfection de la technique, car cela nuirait à son efficacité. Souvent l'ego tend à éloigner la pratique de l'esprit de la méditation.

Cela ne constitue qu'un moyen et non la finalité. Soyez plutôt dans la joie de la propagation de cette onde. À terme, la force de vie se présentera, surtout lorsque vous ressentirez une circulation plus fluide dans votre structure interne, aménageant un espace pour une nouvelle énergie.

Au fil des pratiques et à court terme, vous constaterez que le son émis se clarifie, et qu'un nettoyage progressif des pétales des chakras s'opère en douceur. L'équilibrage des polarités est activé par deux facteurs : la conscience placée localement et l'action de la vibration sonore. La kundalini entre alors en mouvement sur un ou plusieurs chakras et se diffuse dans le réseau subtil suivant des critères adéquats pour opérer ses guérisons progressives.

N'oublions pas que la glande pinéale gère la sensibilité aux vibrations sonores, elle saura, dans ces conditions, favoriser l'expansion de votre conscience.

Ce barattage par le son respecte le rythme de chacun et procure des états de sérénité. Pratiqué dans la douceur, il favorise une attention régénératrice, incomparable dans son efficacité. Il vous appartient d'en réguler la fréquence, la durée, l'intensité du volume sonore, et de guider les flux de la kundalini, dès leurs apparitions. Dans ces conditions, aucun débordement n'est plus à craindre.

J'ai accompagné des centaines de personnes, tant sur un plan individuel qu'en groupe dans ces méditations sonores, et j'ai été le témoin de vécus spécifiques d'expansions de conscience. J'ai eu la joie de partager le voyage intérieur des fréquences plus « denses » du chakra racine, à la légèreté soudaine lors du passage dans le

chakra cardiaque. Dans l'ouverture à 360 ° du chakra coronal, les corps se dissolvent pour ne laisser vivre que le son, avec ses multiples registres de sous-harmoniques réverbérantes, dans un incomparable effet cathédrale. La sensation de se fondre dans un univers illimité, tout en gardant une parfaite conscience des autres plans à l'œuvre, inspire un état privilégié de grâce qui ouvre des perspectives insolites sur un domaine à découvrir. La conscience devient sphérique et englobante, au lieu de nous maintenir dans la linéarité d'une condition aliénante de séparativité permanente d'avec les êtres et l'espace qui nous entourent.

Le retour vers les fréquences plus basses de la matière s'effectue très facilement en ramenant la conscience dans le canal central.

Par sa récurrence, cette expérience permet de concentrer plus de lumière, donc plus d'amour conscient, tant au sein des dimensions subtiles que des cellules du corps dense, en partenariat total avec la force kundalinienne.

### **c. Barattage par le mouvement dans la danse**

Sous certaines conditions, une pratique d'apparence aussi simple que la danse peut également déclencher la kundalini. Bien entendu, il ne s'agit pas de danse telle que le menuet, mais beaucoup plus des mouvements libres du corps dans une rythmique soutenue. Le but n'est pas d'adopter les danses conventionnelles, quelles qu'elles soient. Il s'agit plutôt de laisser s'exprimer simplement le mouvement naturel, même s'il paraît chaotique au début. L'énergie cherchera d'elle-même un chemin ouvert à l'intérieur de la structure corporelle pour imprimer ses propres marques.

Les peuples de la terre ont bien intégré ces clés et basent leurs rituels sur des danses spécifiques, accompagnées éventuellement de chants monocordes et de musiques binaires. Que ce soient les Amérindiens ou les Africains, tous en ont compris la portée. Le but consiste tant à activer leur cosmogonie, célébrer la vie,

sa fertilité qu'à intégrer l'âme de leur tribu dans un ensemble cohérent, relié à des dimensions supérieures agissantes. Pour un observateur extérieur, ces rituels apparaîtront vides de sens. Pourtant, lorsque des ethnologues s'y adonnent sans *a priori*, leur champ de conscience peut s'élargir, et des compréhensions et des comportements nouveaux se révéler dans leur vie.

Quels sont les critères objectifs communs déclencheurs de cette poussée énergétique ? Que se passe-t-il véritablement au niveau des circulations subtiles ? En quoi ce chemin peut-il nous permettre d'ouvrir des voies nouvelles dans notre architecture énergétique ?

Rappelons simplement que l'énergie de la conscience pure réside dans le canal central et que la contacter suppose le dépassement de deux éléments :

- les principes ou programmes restrictifs stockés dans les pétales des chakras, et reliés aux champs morphogénétiques du monde socioculturel dans lequel nous évoluons ;
- l'harmonisation des polarités yin-yang de chaque chakra par l'exercice d'un libre arbitre conscient visant leur équilibre.

La pratique de la danse dans les sociétés de type primordial fait partie intégrante du champ morphogénétique de ces cultures, et tous les êtres s'y adonnent instinctivement avec une joie et une conscience naturelles. En ce qui concerne notre culture, il est juste d'en reconsidérer quelques éléments. En effet, notre mode de fonctionnement rationaliste se base sur un principe de contrôle perpétuel de l'emprise des pulsions du corps, par une activité mentale incessante. Le corps se trouve alors verrouillé dans un registre restreint de mouvements codifiés et normatifs. En dehors de ce registre, tout mouvement paraissant suspect, voire dangereux à l'ego, est réprimé. Pourtant, tout geste s'inscrit dans le mouvement perpétuel de la vie, par le principe de la manifestation de son essence. Même s'il peut paraître disharmonieux dans un premier temps, il s'ajuste à terme dans la spirale, étincelle de vie

révélatrice de perfection. La porte est ouverte pour redécouvrir de nouvelles sensations corporelles et pour une nouvelle écoute du cheminement interne de l'énergie. Bien entendu, le mental censé se placer en arrière-plan, devient l'observateur neutre de l'expérience et intervient seulement dans un deuxième temps pour classer, nommer le voyage accompli.

Lâcher-prise et oser vivre la danse – dans sa dimension magique – relèvent d'une motivation personnelle qui ouvre les chemins d'expérimentation aux lois de reliance entre la Terre et le Ciel. Afin de neutraliser la distorsion permanente du filtre mental, la musique représente une alliée incomparable.

Des rythmes de la Terre tels que ceux des peuples amérindiens, aborigènes, africains, etc. nous reconnectent à la pulsation primaire inscrite au cœur de nos cellules.

La laisser résonner à l'intérieur de notre structure corporelle imprime le mouvement de vie originel dans notre chakra racine/ notre fondation. Elle nous rappelle que nos vibrations doivent s'harmoniser avec celles de la terre par la voie d'un amour inconditionnel. Danser à l'unisson des rythmes de la Terre, pour la Terre, pour la célébration de cette matrice, c'est « faire l'amour à la Terre », comme le disent les Amérindiens. Les soufis, pour leur part, au cours de leurs lancinantes danses circulaires, célèbrent le cycle solaire.

Ces pratiques favorisent l'épanouissement des pétales des chakras inférieurs. Le battement des pieds basé sur le mode binaire (droite-gauche alternativement) amène l'équilibrage des polarités masculin-féminin et autorise la circulation du superprana de la kundalini dans le canal central. N'oublions pas que la conscience préside à tous les instants dans cet acte qui s'inscrit bien au-delà d'une simple gestuelle. Y instiller l'essence du sacré et de la célébration nous offre le présent d'un prodigieux outil d'éveil.

Dans ces moments privilégiés, l'attitude requise s'oriente autour d'une respiration ascendante, à l'intérieur de l'arbre des

## Manifestations de la kundalini

chakras, décrite dans les méditations précédentes. Cela contribue largement à une meilleure maîtrise de la kundalini tellurique. Cet état est souvent qualifié de transe parce que le mental n'a plus de prise sur l'ordonnancement du mouvement. Mais – en lieu et place –, une force inexorable se déplace en spirale à partir du bas du corps et lui imprime une dynamique qui n'implique ni effort, ni fatigue.

Par l'accueil de cette kundalini ascendante, le circuit s'ouvre en haut du corps. Le monde extérieur s'efface tout doucement, faisant place à des univers variés de perceptions nouvelles de lumières, de formes géométriques, de couleurs, sons, goûts, odeurs... qui correspondent à l'activation des glandes pinéale et pituitaire. Des sons ou chants inconnus peuvent éventuellement être générés sans effort, lorsque l'énergie active le chakra laryngé. Le registre vibratoire des fréquences synthétisées par cette alchimie intérieure croît progressivement, repoussant graduellement les limites du champ d'expérience, pour nous rappeler cette capacité innée et naturelle d'expansion des plans de la conscience vers de nouvelles dimensions.

Ces expériences, non pilotées par le mental, relèvent de la perception cognitive et sont stockées dans le matériel cellulaire, sous forme d'impulsions électriques de hautes fréquences, alors qu'un savoir acquis par le biais de lectures ou témoignages est archivé dans notre base de données mémorielles de fréquences plus basses. Le circuit mental est, certes, indispensable, mais il se limite à une seule acquisition de savoirs cloisonnés, non « dynamisés » par l'intensité du mouvement émotionnel mis en œuvre dans cette pratique. Vivre la dimension émotionnelle consciente dans l'activation du chakra cardiaque déployé confère une portée incomparable à tous les actes de la vie terrestre.

Exprimer la kundalini dans la danse relève d'une essence plus féminine. En effet, de par sa capacité d'enfantement et ses rythmes menstruels, la femme vit un contact plus étroit avec son espace corporel intime. Il lui est donc plus aisé – dans la mesure où elle a

validé cet aspect du féminin par un ancrage effectif à la Terre – de laisser le bassin s'exprimer par des rotations, dans une rythmique souple et ondulatoire.

On constate que si le mouvement est initié par un rythme binaire de balancier, il se transforme rapidement en dynamique circulaire. Le corps se meut sous forme de spirales, le plus souvent ascendantes, qui s'élargissent vers le sommet du corps. Ces pulsions proviennent de la base de la colonne vertébrale, dans le bas-ventre qui se révèle alors tel un réservoir infini.

Voici une expérience passionnante vécue à l'occasion d'une séquence de danses dans un groupe. Je sélectionne soigneusement les types de musique et leur enchaînement, afin d'assurer une élévation progressive des fréquences vibratoires, ouvrant les champs à la kundalini. *J'ai soudain ressenti que toute ma paroi abdominale se comportait comme une membrane de haut-parleur, réagissant à toute la palette des impulsions sonores, quel que soit le type de musique. J'observais mon bassin devenir, véhiculer et interpréter le son dans ma structure corporelle par des arabesques et des spirales d'amplitudes variées. Mais au-delà de la manifestation physique, l'expérience me projetait dans un état d'être unificateur et jubilatoire : j'étais la vibration sonore. Plus aucune cellule de mon être ne commandait le mouvement. J'étais devenue une observatrice consciente autorisant l'épanouissement sans restriction de l'onde vie.*

Je remarque avec regret que cette pratique de la danse méditative libre ne génère pas souvent d'enthousiasme particulier chez les hommes. En effet, les mouvements du bassin et des vertèbres lombaires tendent à être réprimés de peur de libérer leur partie féminine, pressentie trop dangereuse. Le fait que la kundalini ait déjà été activée n'implique pas que la fluidité des mouvements soit effectivement restaurée dans ce registre. En l'occurrence, les voiles qui sont mis à disposition des danseurs pour élargir les spirales d'énergie sont finalement utilisés dans un esprit pudique pour couvrir la tête, et alors quelques ondulations discrètes sont esquissées à couvert. Notre société a bel et bien castré le masculin

de son essence féminine. En Orient et en Afrique, les hommes s'autorisent plus librement ces mouvements du corps. La danse seule ne saurait néanmoins suffire à élever le niveau vibratoire d'un être, si elle n'est pas assortie d'une conscience claire, d'une intention exprimée et d'une joie créatrice.

Une fois ce cocktail réuni, alors le voyage dans un monde féerique de perceptions magiques peut vraiment être initié.

### **d. Barattage dans la sexualité consciente**

Lorsque j'évoque la kundalini autour de moi, deux aspects me sont renvoyés, respectivement :

- sa dangerosité,
- son caractère sexuel.

Assimiler la kundalini à l'impulsion sexuelle reviendrait à réduire la vie à la simple fonction sexuelle. Or, la vie se manifeste sur un spectre très large d'expériences de tout ordre dont la sexualité représente une des multiples facettes.

Cela étant, il est exact que les techniques d'exploration de la kundalini se sont historiquement limitées à deux voies distinctes :

- la voie mystique méditative, d'inclination ascétique,
- la voie tangible, avec la pratique sexuelle.

Quel lien relie directement kundalini et sexualité ? Probablement qu'en travaillant un peu le sujet, nous pourrions découvrir enfin les raisons pour lesquelles cet acte a été systématiquement stigmatisé par les religions.

Finalement, quels en sont les enjeux exacts ?

Vous aurez peut-être compris que l'énergie sexuelle agit en tant que facteur déclencheur privilégié du feu kundalini.

À la lecture des chapitres précédents, vous êtes maintenant capable d'appréhender les règles universelles qui président à l'activation de cette force :

- le dépassement des aspects conditionnants contenus dans la matrice du champ morphogénétique, permettant l'éclosion

## Merveilleuse kundalini

- des pétales des chakras inférieurs dans la légitimité naturelle de l'acte sexuel ;
- l'équilibrage des polarités masculin-féminin en soi ; lors de cette rencontre de couple, l'échange s'opère entre les deux individus. L'énergie barattée par friction mécanique des parties génitales polarisées est mue par le désir pulsionnel de fusion ;
  - le circuit est ouvert au niveau du chakra sacré permettant ainsi l'afflux de la kundalini à l'intérieur du canal central.

Cette pratique diverge des précédentes, dans la mesure où l'intervention d'un élément extérieur suppose l'interaction de deux vibrations différentes. Selon les compatibilités entre les partenaires, les déséquilibres de polarités personnelles sont plus facilement compensés par un apport extérieur d'énergies en défaut. Un excès de yin obtient une bonne synergie avec un type yang dominant, et réciproquement. Deux personnes de même polarité sont confrontées à des difficultés dans l'échange, qui nécessiteront une attention particulière, alors que dans les autres cas, l'équilibre s'établit naturellement.

Le déploiement du chakra cardiaque orchestre la tonalité vibratoire des fréquences générées. L'amorce de l'accès au canal central initié dans le cœur est le garant de la qualité de l'éveil de la kundalini. Autrement dit, un respect et un amour sincère devraient prévaloir à toute rencontre de ce type. Dans le cas contraire, l'expérience se cantonne à la zone génitale, et sa puissance régénératrice ne peut bénéficier à la globalité du corps. L'échange sexuel pratiqué communément esquisse le réveil de la kundalini, localisée entre le chakra racine et le chakra sacré, au moment de l'orgasme. Son caractère fugace (de quelques secondes à quelques minutes) ne permet pas de diffuser l'énergie hautes fréquences dans la totalité du corps. Selon la fluidité des canaux du corps éthérique, elle s'élève dans le canal central, mais l'alimentation du circuit étant brusquement interrompue, elle retourne se lover à la

## Manifestations de la kundalini

base de la colonne vertébrale. L'arbre des chakras aura été irrigué peu ou prou.

L'intensité vibratoire du feu kundalinien généré dans l'acte sexuel surpasse largement les montées résultant d'autres pratiques, pour les raisons suivantes :

- la sexualité fait intervenir toute la puissance du chakra sacré, qui dynamise le corps éthérique par ses influx vitaux dans les canaux subtils. **C'est en ce sens que la confusion entre la kundalini et l'énergie sexuelle est intervenue, le déclencheur privilégié d'une force a été assimilé à cette même force ;**
- la synergie des deux personnes est supérieure à la somme de chacune ; en l'occurrence, elle en démultiplie les potentiels ;
- le barattage intervient en priorité dans des zones fortement innervées, activant les réponses du système nerveux ;
- il intervient également dans le physique, dans l'espace du bulbe où réside le serpent-feu kundalini ;
- la charge émotionnelle (consciente ou inconsciente) liée à l'expression sexuelle est telle qu'au-delà des énergies des partenaires, interviennent des agrégats de forces psychiques extérieurs en augmentant l'intensité ;
- les interdits religieux qui ont pesé sur la sexualité se dissolvent doucement et libèrent les forces instinctuelles, avec une amplitude soutenue à la manière d'un ressort trop longtemps compressé ;
- l'énergie sexuelle est la composante première de l'énergie vitale qui alimente tout l'arbre des chakras. Elle doit disposer d'une puissance suffisante pour permettre l'élévation des flux jusqu'au sommet du crâne, régie par les lois physiques. Elle doit contrecarrer l'effet de la pesanteur.

Comment « surfer » sur la vague déferlante de la kundalini ?  
À l'instar des chapitres précédents, nous pouvons suggérer :

- entrer dans cet espace de méditation, sans précipitation aucune, en ralentissant le rythme respiratoire. L'acte sexuel est inspiré par le flux des énergies qui se meuvent dans le corps. Toute personne tendue n'est pas en quête de connaissance consciente, mais de soulagement fugace ;
- porter en permanence son attention sur la respiration ascendante en plaçant la conscience dans le canal central ;
- dans l'acte sexuel où l'abandon confiant de l'être préside au ressenti, le mental n'a pas de place ;
- permettre et faciliter l'expansion de la conscience au-delà des parties génitales, dans toute la dimension physique, et au-delà, à l'aide de la respiration ;
- la simultanéité des manifestations de kundalini chez les deux partenaires est plutôt rare, mais reste envisageable. Dans le cas contraire, pour la personne qui assiste à cet éveil, l'attitude à adopter sera d'accompagner dans le ressenti les mouvements d'énergie de leur partenaire. Se placer sur cette onde porteuse permet de capter la résonance vibratoire de la vague kundalinienne qui transcende toutes limites physiques ;
- alterner les phases actives, où l'énergie s'élève dans le corps, et les phases de repos, où les cellules peuvent absorber les impulsions électromagnétiques nouvellement créées ;
- en autorisant les mouvements spontanés du corps, la rencontre sexuelle devient une danse de la vie lors d'un voyage aux confins du soi.

### **e. Barattage par l'intention consciente**

Aujourd'hui, le fruit de ma pratique me donne un accès spécifique aux différentes phases d'éveil. L'action de ma seule volonté consciente, couplée à une respiration adéquate, me permet de la solliciter instantanément. Cela a été rendu possible

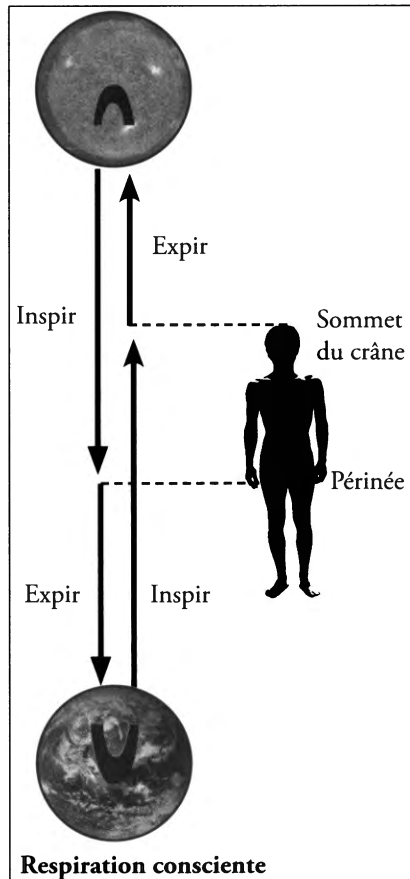
## Manifestations de la kundalini

par le lent taraudage exercé durant toute cette période, sachant qu'au début, j'en subissais plutôt que je n'en maîtrisais les impacts. Je peux affirmer que mon canal central, l'arbre des chakras et les corps subtils sont dégagés et libérés de nombreuses empreintes mémorielles. J'ai conscience que le processus n'est pas encore arrivé à son terme, si tant est qu'il y en ait un. À la lumière de mon expérience, je vous livre ici quelques conseils à suivre pour qui souhaite expérimenter un accès plus direct.

Il s'agit avant tout de développer un état d'attention nouveau dans tous les instants de vie, ou du moins le plus souvent possible. En amenant la conscience dans un espace situé entre le noyau de la Terre et le centre du Soleil, tout en passant par le canal central, on irrigue l'arbre des chakras.

Procédez aux respirations, comme suit :

- démarrant du noyau de la Terre, à l'inspir,
- pénétrant le corps, par le chakra racine, dans le même inspir,
- s'élevant dans chaque chakra progressivement jusqu'au chakra coronal et,
- quittant cet espace par le sommet du crâne pour rejoindre directement le centre du Soleil, à la fin de l'inspir,
- suivies du retour de l'énergie dans le sens contraire dans l'expir. Et ainsi de suite.



Veillez à ce que la durée des deux phases inspir/expir soit égale.

Dans un premier temps, utilisez la force de l'imagination pour visualiser un filament lumineux de la couleur de votre choix qui relie la Terre au Soleil, par votre identité énergétique. Cela suppose un effort de concentration, qui disparaît au bout de quelque temps pour devenir une respiration naturelle.

Dans la phase suivante, affinez vos ressentis et vos visualisations. Vous pourriez commencer à percevoir les blocages à dépasser. Continuez alors avec patience et confiance. Les bienfaits ne tarderont pas à se manifester, un plus grand calme s'installera, une plus grande maîtrise du monde émotionnel, une plus grande clarté d'esprit.

J'ai observé l'efficacité de cette respiration chez mes consultant(e)s lorsqu'elle était accompagnée d'une quête sincère de compréhension intérieure. Dans ce cas, la kundalini réveille le ventre et suit un rythme d'évolution propre à chacun(e). Elle constitue indéniablement un accélérateur de prises de conscience.

Cet exercice de recentrage suppose que la conscience puisse être focalisée dans un espace donné, en l'occurrence le filament Terre-Soleil. La capacité de localiser le positionnement exact de notre « point de conscience » en est la condition *sine qua non*. Dans notre monde actuel, l'attention est tournée en permanence vers l'extérieur ou/et à travers les circonvolutions du mental, donc livrée à elle-même et manipulable. Nous passons le plus clair de notre temps « hors de nous », comme des êtres « excentriques » ignorant l'assise de leur dimension intérieure. Comment, dans ces conditions, savoir qui nous sommes et apprendre de nous-même ? Nous accumulons des flots d'informations dans des domaines multiples et sans cesse renouvelés, mais demeurons dans l'incapacité de percevoir précisément où se trouve à un moment donné « notre point de conscience », véritable foyer de notre identité.

Le situer est le préalable ; le faire circuler en différents points du corps physique ou des corps subtils, le dilater ou le réduire à une simple expression concernant l'étape suivante.

## **Manifestations de la kundalini**

Cette capacité revient à faire varier notre fréquence vibratoire sur un large spectre, aidé en cela par la glande pinéale. Elle nous ouvrira les portes du voyage multidimensionnel.

### **14. Freins de l'éveil de kundalini**

Est-il possible de bloquer les velléités d'expression (ou de réactivation) de la force de la kundalini ?

Les freins sont multiples et découlent, de façon logique, des principes énoncés plus haut. Ils sont notamment fonction de :

- croyances reliées à un système n'intégrant pas (ou abhorrant) cette donnée dans l'évolution de l'être, telle que définie par des enseignements d'origine, s'il s'agit d'une structure religieuse ou encore la structure sociale traditionnelle. Dans ce cas, le mental pose implicitement son veto et réfute l'expression de cette dynamique dans le corps ;
- peurs liées à l'abandon du contrôle du mental dans les manifestations de vie. Même la meilleure volonté du monde et une grande dose de bonne foi ne suffiront jamais à dépasser ces craintes, tant que l'ego social garde le pouvoir. C'est pourquoi une vie trop orientée vers la mondanité, basée aussi sur l'apparence et le pouvoir sur l'autre, avec le lot d'énergies disparates qu'elle génère, ne constitue pas l'humus adéquat au déploiement des forces de l'âme ;
- certaines substances et conditions environnementales abaissent le taux vibratoire, donc ralentissent – voire inhibent – l'élévation du feu kundalinien :
  - fluor, brome (sous forme de bromure d'argent),
  - sodas sucrés ou chargés en caféine, aspartame, tout produit de type « light »,
  - graisses hydrogénées, y compris végétales,
  - nourritures chargées en produits chimiques,
  - alcools et nicotine,

- expositions prolongées à des pollutions électromagnétiques environnementales (Wi-Fi, téléphones cellulaires, ordinateurs, antennes relais...),
- produits dits « alicaments », véritables usines chimiques<sup>52</sup>,
- nourritures OGM.

### 15. Peut-on rencontrer des montées asymptomatiques ?

Est-il concevable de vivre un éveil de kundalini sans en avoir expérimenté les signes mentionnés plus haut ? Autrement dit, existerait-il un processus d'éveil naturel qui passerait inaperçu ?

Est-ce que la kundalini peut s'exprimer à notre insu, sans que nous en ayons conscience ?

L'aspect exceptionnel de la dynamique de la kundalini est dû à l'afflux soudain de hautes fréquences dans une structure de vibrations plus basses. L'être se trouve propulsé dans un registre énergétique qui le désarçonne. Le symptôme est caractéristique de l'effort d'intégration du physique de ce nouveau flux d'extrême intensité. L'aspect plus ou moins « spectaculaire » de l'expérience dépend, en outre, de l'amplitude vibratoire dans le champ d'adaptation.

L'intime sensation d'être « fécondé » par une onde annonciatrice du renouveau garde toujours son caractère insolite.

La libre circulation dans la colonne vertébrale reste édifiante en tant que révélateur d'activation de cette énergie.

Un facteur déterminant réside dans le constat d'une respiration concomitante dans les deux narines au moment précis de l'élévation des flux. En effet, la respiration n'est plus alternativement canalisée par l'une ou l'autre des narines, comme c'est le cas dans un état ordinaire. Cet élément présente une objectivité évidente qui supprime toute polémique. Si vous doutez encore, procédez à ce

rapide test ! Dans cet instant la respiration s'opère-t-elle par une seule narine ou bien est-elle répartie équitablement ?

En conséquence, il paraît peu probable que la kundalini opère à l'insu total de la personne.

### 16. La kundalini et l'ayahuesca

*En début d'année 2001, l'appel irrésistible de mon âme à renouer des connexions avec l'Amazonie s'imposa comme une évidence. Dans ma psyché, cette terre représentait un idéal fusionnel avec les mystères de son règne végétal que j'avais à cœur d'explorer, dans cet espace encore secret où les plantes expriment librement leur magnificence naturelle. Ce fut donc avec une joie profonde que je posais le pied à Quito, en Équateur, un matin de juin 2001. Même si mon périple dans les Andes fut à plusieurs titres passionnant, c'est dans le bassin amazonien que ma quête prit son véritable sens. Je n'imaginais pas encore à cet instant que les rencontres avec les chamanes, appelés ici « curanderos vegetalista », allaient me donner l'opportunité d'expérimenter une dimension toute nouvelle de ma conscience. Depuis la nuit des temps, ces chamanes utilisent dans leur pratique thérapeutique un breuvage hallucinogène spécifique composé de plusieurs plantes en décoction, dont l'ingestion induit des transes purificatrices.*



*Je n'avais jusqu'alors jamais consommé de psychotropes, et ma première prise, dans cette petite hutte de la tribu des Quechua en cette fin d'après-midi, constitua mon baptême du feu de l'ayahuesca. Je n'ignorais pas que sa consommation nécessitait une purge préalable, car son amertume provoque vomissements et diarrhées. Faisant fi de ces considérations, ce chaman, loin d'être protocolaire, me permit de me familiariser avec cette plante par une prise en quantité restreinte. Très rapidement, des bourdonnements envahirent mes oreilles, me donnant l'impression qu'un essaim d'abeilles se précipitait dans la pièce. Ma conscience extraite subitement de ses repères traditionnels alla s'installer sur le toit en paille de la cabane où elle s'établit jusqu'à ce que je quittasse la hutte.*

*Au dehors et jusque tard dans la soirée, ma perception demeura altérée : les éléments qui m'entouraient semblaient moins denses, plus colorés. Des feuilles des arbres émergeaient des cheveux d'anges translucides vibrant à l'unisson, des petites créatures sautaient de branches en branches, les sons étaient feutrés et mon corps se mouvait au ralenti...*

*Le lendemain matin, alors que tout commençait « à rentrer dans l'ordre », ce chaman me fit un présent plutôt inattendu : une fiole de ce breuvage verdâtre qu'il me restait à découvrir.*

*Je fus prompte à goûter l'élixir plein de promesses, dès mon retour à l'hôtel. Cette seconde rencontre avec l'ayahuesca fut dépourvue de tout rituel. Sans doute avais-je très mal dosé ma prise ; en tout état de cause, les effets en furent pour le moins fulgurants. Quelques minutes à peine après l'ingestion de la précieuse substance, le sol se déroba littéralement sous mes pieds et je m'écroulai subitement sur le lit. Avant de perdre brièvement conscience, j'eus néanmoins la sensation d'être aspirée dans un tuyau. Quelques instants durent s'écouler avant que je ne reprenne mes sens. Une évidence s'imposa alors à moi : ne surtout pas maintenir ma fréquence dans les zones basses de la psyché collective peuplées traditionnellement de figures infernales telles les reptiles et autres démons. Je fis appel à toutes mes ressources vives pour amorcer l'ascension de cette échelle vibratoire que je percevais comme une liane sacrée. La destination de ce voyage se révéla être l'espace*

## Manifestations de la kundalini

*lumineux et sécurisant qu'est l'humus matriciel de la Terre, là où la vie exprime son omniprésence. Dans l'intensité de chaque seconde, je vivais intimement la croissance de la graine : j'étais devenue végétale. Elle se déployait progressivement vers le Soleil, dans la douce chaleur de la pluie. Je ressentais l'appel de la vie à la vie.*

*Mes repères spatio-temporels avaient volé en éclats, et je ne pus évaluer le temps que je passais ébahie devant le miracle de la nature.*

L'« ayahuesca » est essentiellement composée d'une liane (*Banisteriopsis caapi*), identifiée par les peuples indigènes en tant que « vigne de l'âme » ou « vigne de l'Esprit ». Les chamans empruntent cette « échelle vers la voie lactée » reliant le Ciel à la Terre pour accéder aux mondes des esprits. Dans leur cosmogonie, cet axe du monde permet d'accéder à l'au-delà et au savoir chamanique, et c'est ce « passage paradoxal » réservé normalement aux morts que les chamans utilisent de leur vivant.

Là encore, un serpent ou dragon en assure les fonctions de gardien du seuil.

Nous retrouvons ici encore l'évocation des différents piliers inaltérables du chemin de la kundalini : le voyage maîtrisé à l'intérieur de *l'axis mundi*, les incontournables forces chnotiennes à rencontrer, l'altération des états de conscience, l'hypersensorialité, l'accession directe à une connaissance pointue (notamment au niveau des vertus médicinales des plantes), les sorties hors du corps, l'émergence et la cohérence manifeste d'autres dimensions, l'extase...

Au chapitre des composés chimiques de cette décoction figurent de nombreux alcaloïdes psychotropes, dont le DMT. On comprend alors comment ce DMT végétal suractive la sécrétion prolongée du DMT pinéal, révélant à la conscience d'autres mondes inaliénables. L'action chimique du DMT s'est substituée ici au barattage de l'énergie pour ouvrir les portes du canal central et exciter la glande pinéale.

## 17. La kundalini et les expériences de mort imminente (N.D.E.)

En 1975, un docteur en philosophie et médecin américain Raymond Moody faisait état de curieux phénomènes relatés par certains patients au retour de comas ou d'arrêts cardiaques. Il identifia ainsi ces expériences rencontrées dans l'imminence de la mort sous le nom de *Near Death Experience* (N.D.E.) dans un ouvrage *La Vie après la Vie*. Cette publication fit l'effet d'une « bombe » au sein du monde rationnel. Pour la première fois, un médecin apportait des témoignages d'une persistance de conscience à l'approche de la mort. Plus encore, loin de concerner quelques « marginaux », ces états de « transcendance » ont été – et sont toujours – vécus par des millions de personnes de par le monde. Le docteur Moody modélisa les récits de leurs expériences consécutives à un trauma majeur où leur vie fut mise en danger, suivant le processus :

- extraction de la conscience du corps et observation de son corps de l'extérieur ;
- voyage dans un tunnel ;
- vision panoramique des événements marquants de la vie ;
- rencontre avec des êtres de lumière, des parents, des amis décédés ;
- choix de retour dans la densité de la matière ;
- renaissance à la vie.

Le docteur J.P. Jourdan<sup>53</sup>, médecin canadien, a étudié la phénoménologie de ces expériences de transcendance et de mort imminente sur un plan neurophysiologique. Voici quelques récits qu'il nous livre :

« Un témoin parle de «la part du divin qui est en nous» ; elle a l'impression que «dans cette réalité, on ne vit qu'à moitié, alors

---

53 Article publié dans l'ouvrage collectif : *Le processus de guérison, par-delà la souffrance ou la mort*, paru aux États-Unis dans le journal *Near Death Studies*, vol. 12, n° 3, Spring 1994.

que l'autre réalité se situe après la mort ...», qu'elle définit comme «une naissance à un autre plan, un réveil.». Une autre déclare : «En chaque être humain, il existe une étincelle divine», et pour elle, la réalité terrestre est illusion, car nous n'avons pas ici-bas les réelles données pour comprendre le sens de la vie... «[...] J'ai eu l'impression que mon corps faisait partie de la Terre, de l'Eau, du Ciel, des étoiles, des cailloux ; j'étais moi-même sans doute, et puis j'étais le tout, c'est difficile à expliquer [...] Je n'ai pas vu de personnage au bout du tunnel, c'était l'infini», et à propos de l'être humain : «Il est tout petit, mais il contient tout, à nous de traverser nos couches et d'aller à l'essentiel.» »

Dans ces quelques récits, vous aurez probablement déjà remarqué les similitudes frappantes de ces expérimentations avec certaines expressions de l'énergie de kundalini. Dans le chapitre concernant l'activation par le chakra coronal, nous exposons ce sentiment fusionnel avec le cosmos s'inscrivant dans une expansion illimitée de la conscience. De plus, les changements rencontrés à long terme chez ces « voyageurs » présentent des parallèles notables en corrélation avec ce qui caractérise la kundalini, à savoir :

- déploiement de la sensibilité et de la capacité de concentration ;
- dons de télépathie et de clairvoyance ;
- dissociation corps-esprit par des expériences de sorties hors du corps (ex : fusion/identification avec les éléments) ;
- canal de guérison : imposition des mains, soins subtils ou chamaniques, accompagnements des mourants... ;
- réévaluation des modes de vie.

Le processus semble présenter des paroxysmes dans divers aspects de ces événements, sous forme d'une véritable explosion, une saturation de tous les canaux de transmission se traduisant par des croisements sensoriels : « avec un rugissement (*auditif*) [...] je sentis (*corporel*) un flot de lumière (*visuel*) liquide (*tactile*) envahissant mon cerveau par la colonne vertébrale...

L'illumination se fit de plus en plus éclatante, le rugissement plus fort, j'eus une sensation d'oscillation, d'ébranlement (*équilibre*), et tout à coup je me sentis glisser hors de mon corps... ».

En d'autres termes, le mécanisme naturel de survie opérant à partir du chakra racine a sollicité un surcroît d'énergies UHF et ULF dans le réservoir kundalinien. Le déploiement de ces forces s'est agencé le long de la colonne vertébrale, alimentant les plexus sacré, cardiaque et coronal, en relation avec la corde d'argent. D'énormes émissions d'hormones se rapportant au stress se produisent, y compris les catécholamines, qui stimulent la glande pinéale, l'adrénaline et la noradrénaline, activant tous les capteurs sensoriels et plaçant la personne en état « d'hyperconscience ».

Cette conscience se voit littéralement « catapultée », au cours de son cheminement dans le tunnel de la sushumna, vers le chakra frontal, détenteur du « commandement suprême » de l'âme.

La lumière omniprésente entrevue au bout du tunnel figure une autre réalité dimensionnelle où évoluent d'autres intelligences. La revue de vie partagée avec des consciences extérieures (parents défunts, guides...) permet d'envisager un recadrage, une redéfinition des priorités de vie négligées jusque-là. À cette occasion, les énergies de l'essence de l'âme qui avaient été niées dans le courant de la vie sont libérées sans restriction aucune. La personne est placée devant ses potentialités latentes qu'elle révélera ultérieurement. Sa vie sera désormais transmutée.

Alors, en utilisant la corde d'argent, la conscience réintègre ensuite son véhicule physique et revient peu à peu à la vie (dans le cas de non-retour, la corde d'argent se rompt libérant l'essence de l'âme de son enveloppe charnelle). Les capacités émergentes resteront acquises pendant tout le reste de la vie, la reliance à d'autres plans sera opérationnelle et la compréhension des mécanismes supérieurs de la vie s'imposera comme une évidence. Les potentiels de la kundalini paraissent avoir été intégrés par le biais de cette seule « initiation » radicale.

Cet événement constitue un prodigieux réveil spontané de la kundalini relevant d'une intensité sans pareil.

L'âme a privilégié l'option d'un super-accélééré en regard des cas évoqués par ailleurs dans cet ouvrage. De par son caractère fulgurant, l'intégration de cet événement représente, il est vrai, un véritable défi.

### 18. Kundalini et effet laser

Les effets de la kundalini présentent des analogies avec le rayonnement de la lumière dans un rayon laser.

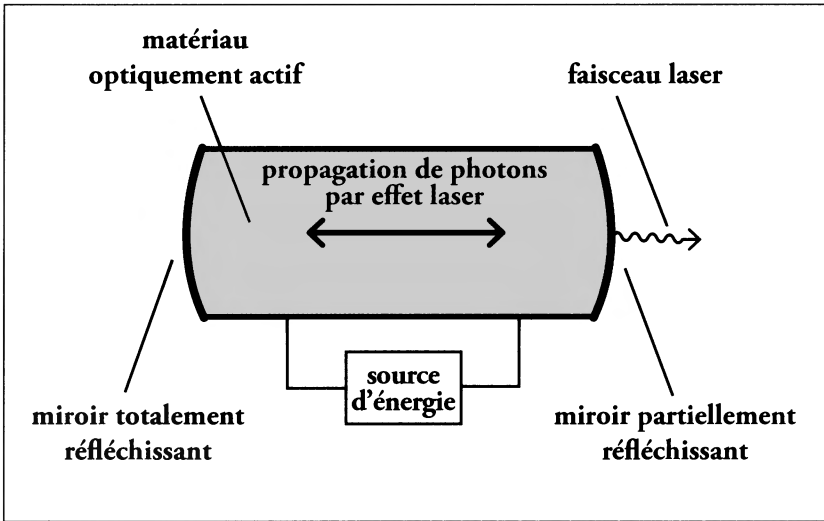
Rappelons simplement que ce phénomène consiste à amplifier de la lumière donc des photons, par émission stimulée de radiation. La radiation des photons reçue par un atome stimule ce dernier à émettre la même sorte de radiation (même longueur d'onde, même phase, même polarisation...). Ainsi se crée une amplification, c'est-à-dire davantage de lumière après l'émission qu'avant. L'émission stimulée agit comme une duplication de la lumière. En répétant de nombreuses fois ce phénomène, il est possible de créer une lumière composée de photons identiques, de même couleur, émis en même temps et dans la même direction, comme s'ils étaient la copie conforme les uns des autres : c'est la lumière laser<sup>54</sup>.

Une source laser associe un amplificateur optique à une cavité optique (encore appelée résonateur), généralement composée de deux miroirs parallèles. Une partie de la lumière sort de la cavité, et l'autre est réinjectée vers l'intérieur de la cavité laser. Les miroirs internes agissent par couplage, et un rayonnement électromagnétique permanent contraint les atomes du résonateur à osciller au même instant. La lumière laser est unidirectionnelle ; toutes les ondes se déplacent dans la même direction ; elle est, de plus, ordonnée ou cohérente : toutes les ondes sont en phase : c'est-à-dire avec leurs bosses et leurs creux aux mêmes endroits.

Un mécanisme de pompage est nécessaire pour amorcer la diffusion de la lumière dans le résonateur.

---

54      [Eurserveur.insa.lyon.fr/.../fonctionnement.html](http://Eurserveur.insa.lyon.fr/.../fonctionnement.html).



*Schéma de principe d'un laser*

Ce concentré de lumière est à la fois :

- **spatial** : par sa capacité à se focaliser sur de très petites surfaces, tout en transportant des puissances non négligeables, et
- **temporel** : par sa capacité à transporter un nombre de photons considérables concentrés en un temps très court. Les effets provoqués sur la matière par de telles impulsions sont très violents : absorption extrêmement rapide puis éjection de matière à grande vitesse.

### *Correspondance effet laser - kundalini*

|                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| Cavité optique           | Nadi en particulier la sushumna |
| Résonateur/amplificateur | Chakra                          |
| Miroirs réfléchissants   | Polarisation des chakras        |
| Mécanisme de pompage     | Respiration/barattage           |
| Lumière normale          | Prana                           |
| Rayon laser              | Superprana = kundalini          |

## Manifestations de la kundalini

Le prana véhiculé dans le corps éthérique se comporte comme une lumière naturelle : les ondes ne sont pas émises en même temps, il n'est pas ordonné.

La kundalini revient à créer un effet laser biologique. En premier lieu, il s'agit d'amorcer la stimulation d'un chakra par une pratique donnée (voir chapitre 3.12). Par exemple, la respiration représente le mécanisme de pompage. Une quantité de prana pénètre dans le résonateur situé au centre du chakra : cette lumière est alors amplifiée par les miroirs réfléchissants que sont les polarités équilibrées (couplage des miroirs). Les oscillations du corps physique correspondent à la réflexion continue des courants photoniques sur ces miroirs. Les photons sont dupliqués en abondance : il y a création de lumière, donc de conscience. Le rayonnement s'agence de façon cohérente et unidirectionnelle : la concordance de phase confère une puissance d'action dans le sens d'un jaillissement d'énergie difficilement maîtrisable. Le corps réagit par des spasmes.

La glande pinéale nous donne une image du rayonnement intensifié. Comme dans le laser, le rayonnement d'un résonateur/chakra donné est monochromatique : certaines personnes perçoivent le rouge en priorité, d'autres l'indigo... On peut penser que lorsque tous les résonateurs/chakras sont stimulés en harmonie, la lumière perçue par la pinéale devient blanche : elle contient tout le spectre, synthèse de l'arc-en-ciel.

Dans le laser, des petites taches rapidement fluctuantes de la texture peuvent donner à l'image finale un aspect granuleux. Elles sont dues à des interférences entre les rayons émis par chaque point, provenant de la diffusion de la lumière par les impuretés du milieu, ou à des différences d'indice de réfraction des milieux traversés. De la même façon, dans le canal central les résidus mémoriels provoquent des interférences créant un brouillage de l'image pinéale.

## **Merveilleuse kundalini**

La caractéristique spatio-temporelle de la concentration de lumière s'applique tout particulièrement à l'action de la kundalini. Dans les soins énergétiques, la dissolution des cristallisations karmiques nécessite une intervention rapide et intense sur des points subtils minuscules.

En ce qui concerne les voyages multidimensionnels, le faisceau activé se doit de demeurer stable et centré sur la destination cible.

# CHAPITRE 4

## Les témoignages d'éveils spontanés

Ces interviews ont été recueillies au sein d'un groupe non ciblé de personnes ayant croisé mon chemin de vie.

Je tiens ici à les remercier tout particulièrement de leur participation active dans ce projet, et du temps qu'elles m'ont consacré.

Vous pourrez constater que ces « instantanés de vie » délivrent dans l'ensemble des messages dont la beauté n'a d'égale que la diversité. Nous sommes ici loin des éveils fastidieux à connotation mystique. Cette force s'est manifestée, spontanément, pour le meilleur, et a opéré un changement notable dans la vie quotidienne de ces témoins.

Mais, donnons-leur la parole.

### **Vanessa, praticienne en feng shui, 43 ans**

« La première manifestation eut lieu à la suite d'une respiration dynamique dans les chakras. J'ai ressenti une sensation d'orgasme dans le bas du corps, puis au sommet du crâne. Je fus immergée dans une lumière blanche. Mon vécu fut celui d'un divin accessible ; je me suis sentie canal de reliance ; j'ai été baignée et bénie de lumière. Les larmes ont coulé sur mes joues. Depuis ce jour, une plus grande confiance s'est installée dans mon quotidien, le doute perd progressivement du terrain. J'ai acquis de l'assurance dans mes croyances relatives au Divin. »

### **Michèle, esthéticienne, 60 ans**

« Dans les moments de grand calme, de méditation, ou en présence de personnes à fortes vibrations, j'ai vécu des montées énergétiques que j'ai identifiées tardivement comme

des expressions de la kundalini. Ces manifestations s'opéraient toujours en douceur, sauf une fois, où j'ai ressenti comme une explosion au niveau de chaque chakra. Sinon, depuis mon enfance, je ressens la rotation du chakra couronne. »

### **Christel, praticienne en *rebirth*, 38 ans**

« En décembre 2000, le lendemain d'un travail énergétique dans un groupe, j'étais assise méditant sur cette même énergie. J'ai ressenti une poussée dans la tête qui bougeait toute seule en dessinant une lemniscate très lentement. Puis les épaules et les bras se sont soulevés, puis enfin le torse. Je me suis laissé glisser sur le sol. Allongée, j'ondulais de haut en bas, ma jambe droite s'étirait toute seule puis l'autre. Cette énergie remonta de chakra en chakra en s'installant plus ou moins longtemps dans chaque centre qui se dilatait. Le phénomène a disparu et une sensation de bien-être s'est installée dans tout mon être. Beaucoup d'interrogations à ce sujet ont surgi alors, mais aucune peur ne s'est jamais manifestée durant toute la durée de ce processus.

À une autre occasion, à la suite d'une respiration dynamique dans les chakras, j'ai ressenti une raideur sur la colonne vertébrale, qui prenait la forme d'un tuteur, puis ai eu la vision d'une énergie blanche lumineuse qui y circulait. Parfois, lorsque je voyage dans le métro, je vis des montées énergétiques moins puissantes, je ressens un nettoyage des chakras racine et sacré en priorité, avec un fort dégagement de chaleur dans le corps. J'ai en même temps la vision d'une couleur rouge sang.

Depuis l'apparition de ces phénomènes, j'ai élargi le spectre de mes ressentis subtils tel que je le souhaitais et j'ai eu de nombreuses prises de conscience sur ma vie. »

### **Sylviane, enseignante, 51 ans**

« À partir de 1993, j'ai pratiqué assidûment des méditations journalières. À l'occasion de plusieurs d'entre elles, j'ai ressenti une bulle qui perçait le sacrum, puis une sensation d'une colonie de fourmis qui montaient sur la colonne vertébrale à partir du chakra sacré, mes bras et mes jambes sursautaient fréquemment.

## Les témoignages d'éveils spontanés

En juillet 1995, à la suite d'une pratique de la hutte de sudation amérindienne, j'ai quitté la hutte à la quatrième porte.

À l'extérieur, je ressentis un malaise, je me suis affaissée sur une natte et j'eus alors la vision d'un œil bleu clair lumineux qui apparut devant moi. Je fus fort impressionnée et fondis en larmes. Une sensation de légèreté, de bien-être s'installa immédiatement, et je vécus intensément la dimension de l'amour universel pendant les moments qui suivirent.

À une autre occasion, après une méditation en groupe, j'ai ressenti un mouvement de contraction régulier au niveau du périnée, qui s'opérait malgré moi, cette pulsation puissante sur laquelle je n'avais aucune prise, a duré toute la nuit. »

### **Véronique, coach, 45 ans**

« À l'occasion d'un stage de développement personnel en 2002, au cours d'une respiration dynamique sur les chakras pratiquée en couple, j'ai ressenti une énergie très puissante qui parcourait tous mes chakras, qui se connectaient à ceux de ma partenaire, ainsi que le canal qui reliait mes chakras à l'avant. Une sensation d'amour universel m'a habitée alors. Plus tard, au cours d'un massage, j'ai senti une ouverture au niveau du vagin, puis une énergie ondulante, séparée en deux parties qui se croisaient à chaque chakra et qui sortaient par la bouche en s'étalant. L'ondulation progressive me faisait penser au mouvement du serpent. J'étais très dilatée, je flottais dans une forme de béatitude pendant plusieurs heures après cet événement.

Depuis lors, je suis devenue beaucoup plus sensible aux énergies subtiles, et j'ai appris à vivre avec ce monde, pour me permettre de me recentrer et de faire la part des choses entre l'autre et moi-même. »

### **Isabel, caissière, 49 ans**

« À 32 ans, pendant un travail de densification des énergies des chakras inférieurs en groupe, j'ai observé une énergie arc-en-ciel qui jaillissait en cercle de mon chakra sacré. J'avais l'impression que mes organes sortaient de mon corps. Les couleurs étaient

beaucoup plus brillantes et plus belles que celles que l'on connaît ordinairement.

À une autre occasion, lors d'un soin énergétique que je recevais, j'ai visualisé soudainement chaque couleur des sept chakras alors qu'une énergie arc-en-ciel circulait en zigzag. Cette sensation s'est maintenue sept heures durant, ainsi qu'une douce euphorie, un bien-être et une claire vision des corps subtils.

Une autre fois, j'ai observé deux serpents qui montaient en spirale à l'intérieur de mon corps.

Je pense que la kundalini est une énergie géniale qui aurait besoin d'être maîtrisée pour les potentialités qu'elle confère ainsi que pour ses vertus thérapeutiques. »

### **Isabelle, chef de projet informatique, 44 ans**

« En 1985, lors d'un soin énergétique avec des cristaux, j'ai eu la sensation de voler dans les airs et de léviter. Cette sensation de flottement s'est maintenue pendant des mois durant, me réénergisant.

En 1989, à l'occasion d'un soin énergétique, j'ai eu soudain la sensation de flotter dans l'air, et ai été traversée par une vague de chaleur des pieds à la tête. Cet état était proche de celui qui suit l'acte sexuel : un bien-être s'est installé pendant quelques heures. J'étais insouciante, dans une légèreté de l'enfant, une joie de vivre, j'avais enfin la sensation d'exister et j'étais moi.

Une autre fois, en méditation de groupe, dos à dos avec un partenaire, j'ai ressenti de la chaleur sur le sacrum, dans la moelle épinière jusqu'au cou, de la largeur de la colonne vertébrale. Un bien-être s'est installé en moi, accompagné d'un grand étonnement.

Je pense que la kundalini représente un facteur de transcendance, et je suis heureuse de constater que c'est une énergie que je suis capable de retrouver, elle sera toujours pour moi synonyme de liberté. »

### **Christelle, sans profession, 36 ans**

« Dans la nuit qui a suivi un stage sur les chakras, j'ai ressenti une énergie circulant du chakra racine au chakra laryngé. J'ai suffoqué pendant une demi-heure puis une respiration consciente m'a soulagée et, surtout, l'accompagnement en confiance. Dans les jours qui suivirent, je me suis sentie enveloppée par une spirale subtile autour de la poitrine qui généra chez moi un mouvement de panique. Des sensations nouvelles s'éveillèrent, j'ai même vécu une fusion avec une plante dans mon appartement. J'ai prié, car la panique m'a envahie et le calme revint tout de suite. Maintenant, après un travail postural, je ressens systématiquement une montée d'énergie qui se diffuse sur tout le corps jusqu'à la gorge. La nuit, les symptômes s'accroissent, générant des insomnies que je gère par des respirations conscientes. Maintenant, le chakra frontal commence à être sollicité.

J'ai maintenant une ouverture de conscience sur les mécanismes du monde subtil, je perçois la kundalini comme une énergie de libération. »

### **Ghislaine, médium, 57 ans**

« Depuis l'enfance, je souffrais de maux de tête récurrents, parfois pendant quatre ou cinq jours. Ma clairvoyance était autorisée par ma famille, j'étais hyperactive, sans fatigue ni faim. À l'occasion d'un soin énergétique pour ces douleurs à la tête, j'ai ressenti des montées d'énergies à partir des pieds, des fourmillements épais et denses me conféraient une sensation de pesanteur qui paralysait mon corps. Puis un filet de lumière dorée s'est élevé du chakra racine au menton en passant vers l'avant du corps. J'eus la vision des couches auriques ; j'étais sur deux plans à la fois. Des sentiments mêlés d'extase et d'inquiétudes se sont manifestés. Puis le froid et les tremblements se sont installés ainsi que la peur du qu'en dira-t-on. Quand la confiance fut restaurée, un ange (un enfant) est arrivé sur ma gauche avec un livre géant avec lequel il a joué. Il a commencé à écrire, puis il est parti. Je versai des larmes de béatitude, une plénitude parfaite m'envahissait alors.

Depuis lors, une paix intérieure, une confiance et un amour inconditionnel se sont installés en moi. »

### **Joanne, coach, 35 ans**

« À l'occasion d'une improvisation vocale de groupe, il y a huit ans de cela, j'ai ressenti ma cuirasse physique qui s'effritait progressivement, puis des frissons ont parcouru mon corps. Une lumière intense envahit mon chakra frontal et une sensation d'extase, de légèreté et de plénitude occupa mon espace intérieur. Des émotions mêlées m'ont assaillie : tristesse, pleurs, joie intense, beauté, clarté. Puis, le sentiment d'exister, le « JE SUIS » s'est installé pendant les deux jours qui suivirent ainsi que la foi et la confiance. Toutes les choses sont devenues possibles. Je garde toutefois aujourd'hui l'impression de ne pas avoir franchi une limite.

Un autre jour, je jouais du djembé, quand soudain, après cinq minutes, j'ai ressenti une vibration nouvelle irriguant mon chakra racine. L'air y circulait et se diffusait dans mon corps éthérique, mon rythme respiratoire devenait plus ample en même temps qu'une forme de jouissance s'installait en moi. Toute la soirée et le lendemain, cette pulsation se maintint en moi. Je sais que c'était la force de vie qui m'a nourri et j'ai hâte de renouveler l'expérience. »

### **Gilles, agent technico-commercial, 39 ans**

« À l'occasion d'une respiration dynamique expérimentée ensemble lors d'une consultation avec toi, j'ai eu soudain l'impression de voler à 20 cm au-dessus du sol. Je perdais progressivement le contrôle de mes sensations corporelles et cela me paraissait désagréable. Je délaissais mes repères temporels également. Je refusais l'expérience et la bloquais alors. Puis, dans la dynamisation suivante en position allongée, un œil noir de panthère apparut dans mon centre frontal. Au sommet du crâne, une ouverture laissa diffuser une lumière blanche dans une pièce blanche. Un flash me révéla une table avec cinq personnes :

une jolie femme mince, un homme fort, un bébé, un homme chauve et un moine bouddhiste qui me regardaient heureux. Ensuite, je sentis nettement l'énergie qui redescendait le long de ma colonne vertébrale. Je compris que le bébé représentait le messager et me communiquait verbalement : « Sois confiant ! » Je sentis alors mes chakras qui respiraient, puis un épuisement s'installa. Depuis ce jour, je suis beaucoup plus calme, plus détendu, moins anxieux, plus posé. Je n'ai plus peur de la mort. Ma vision de la vie est différente. Je sais qu'il existe quelque chose derrière la matière qui me confère plus de discernement. »

### **Laurent, astrologue, 53 ans**

« Lors d'une union sexuelle tantrique, il se produisit une intense montée d'énergie à partir du chakra racine qui culmina en particulier dans le plexus cardiaque et le centre frontal. Le ressenti majeur était de dépasser les limites restreintes du corps physique, une énergie intense se renouvelait dans le souffle, à partir du périnée, tout le long de la colonne vertébrale dans une sensation d'extase où les perceptions étaient empreintes de clairvoyance. Des bribes de vie apparaissaient par intermittence dans un kaléidoscope de dimensions simultanées. Tous mes sens étaient pour le moins exacerbés. À un moment particulier, il y eut également des remontées d'émotions de tristesse et de mélancolie, que le chakra cardiaque absorbait tel un rond-point sur lequel elles arrivaient, avec l'extraordinaire capacité d'être accueillies sans aucun jugement vers une résolution immédiate de libération et de joie. Cet état, qui perdura plusieurs heures, me donna accès à une dimension cosmique illimitée, tout en baignant dans des espaces totalement inconnus.

Cette expérience décrit ce à quoi mon âme avait toujours aspiré, j'avais pressenti intuitivement ces dimensions depuis longtemps et cela a marqué le début d'une phase d'éveil. Aujourd'hui, je peux puiser à souhait dans cette source. »

### **Élisabeth, assistante commerciale, 37 ans**

« La kundalini est venue à moi lors d'une méditation suggérée par mes guides, au cours de laquelle ils me demandaient de me concentrer sur une fleur. Dès les premiers instants, j'ai fusionné avec elle. Cet instant marqua le point de départ de toute une série de manifestations corporelles qui se sont imposées à moi, de manière compulsive et automatique pendant plusieurs mois, à raison d'une à cinq heures consécutives par jour, parfois même en pleine nuit. J'étais dans l'acceptation totale du processus physique engagé. Cela se traduisit par :

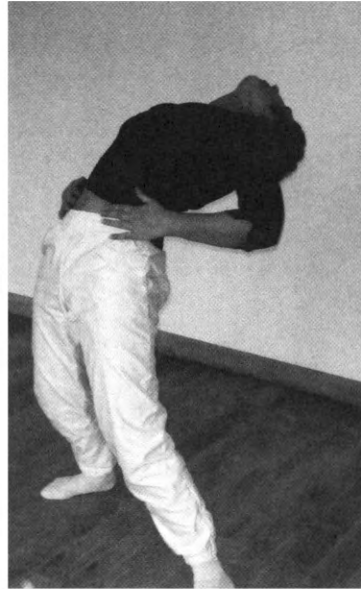
- des mouvements rotatifs de la tête allant de droite à gauche et de l'avant en arrière,
- des flexions, des rotations et des mouvements saccadés des mains, des poignets, des bras, des chevilles et des jambes,
- des crispations et des ouvertures de mâchoires,
- des mouvements oculaires,
- des postures yogiques,
- des massages dynamiques de la tête, du ventre et des pieds,
- des rires et des pleurs incontrôlables,
- un état général de grande fatigue proche de l'état dépressif,
- des vibrations lumineuses les yeux fermés,
- un rapprochement des arcades sourcilières jusqu'à la fermeture des yeux,
- des fourmillements sur l'ensemble du corps, principalement au niveau de la tête et de la nuque.

Pendant toute la durée de ces manifestations, je sentais qu'une force supérieure en maîtrisait le juste déroulement. Je prenais la mesure de cette puissance qui opérait. Aujourd'hui, l'intensité et la fréquence des phénomènes ont décliné largement. Ils sont toujours présents dans mes méditations, mais de façon sporadique.

Tous ces phénomènes corporels m'ont permis d'effectuer un travail de nettoyage énergétique en profondeur et d'avoir accès, par la suite, à des ouvertures de conscience. Aujourd'hui, je me sens plus centrée, plus sereine, et j'ai davantage confiance dans la vie.

## Les témoignages d'éveils spontanés

J'ai redéfini complètement l'ensemble des valeurs motrices de ma vie, et m'oriente maintenant vers un grand respect, une réelle écoute des aspirations de mon âme. »



*Élisabeth, à l'occasion d'un atelier,  
laissant libre cours aux assauts de l'énergie.*

### **Christophe, chef de projet marketing, 39 ans**

« Les manifestations de kundalini se caractérisent par des montées de puissance formidable, que j'ai bien du mal à canaliser et qui s'échappe par mes membres. Elle est souvent localisée dans mon ventre et dans mes poumons. Je ressens assez souvent un blocage au niveau du chakra de la gorge. Au bout d'un certain temps, l'énergie se manifeste sous forme de montées et descentes, telles des vagues me donnant la sensation d'être au bord de la mer. À ce stade, j'ai l'impression d'avoir accès à cette puissance et de pouvoir l'utiliser à mon gré. Mon acuité est démultipliée et je perçois un éventail de sensations. Des manifestations visuelles se présentent souvent, mais je n'arrive pas à les fixer. J'ai souvent perçu la présence de personnes (mes guides, peut-être ?).

Quand je prends conscience de mon corps, je me sens entouré d'une substance laiteuse. La kundalini culmine à une intensité qui est souvent difficile à vivre. À son paroxysme, elle décroît et je ressens alors un grand bien-être.

Cette force ne disparaît pas, elle m'accompagne les jours suivants. J'ai souvent l'impression de puiser dedans et c'est une satisfaction de l'avoir à ma disposition. »

### **Gatien, chercheur, 43 ans**

« Les premières manifestations de la kundalini apparurent après quelques semaines de méditation quotidienne. Je ressentis d'abord de curieuses vibrations au niveau des jambes. J'eus aussi l'étrange sensation que l'anus remontait profondément à l'intérieur de mon corps. Vinrent ensuite de rapides et violentes contractions au niveau du plexus solaire. Je médite couché sur le dos, et ces contractions, au début incontrôlables, me projetaient violemment l'arrière du crâne contre le lit, au même rythme qu'un pic-vert ! Mes yeux se crispaient très fortement, et il m'était alors impossible de les ouvrir. Parfois aussi, mon corps ondoyait comme un serpent.

J'ai remarqué que ces manifestations se déclenchaient souvent en visualisant un fil d'argent qui me relie au centre de la Terre, alors que je ne cherchais plus à contrôler ma respiration.

Aujourd'hui, les méditations sont beaucoup plus calmes. Je traverse régulièrement des moments proches de l'extase, et c'est extraordinairement agréable. Les premiers bienfaits de la kundalini se font aussi ressentir dans ma vie de tous les jours. Je n'ai pris aucun médicament ou analgésique depuis plus de trois ans. J'éprouve moins de frustration. Je suis plus confiant, plus serein et plus ouvert aux autres. Le monde me semble plus petit et moins hostile. Je me rends compte de certaines formes de tyrannies intérieures, et ces prises de conscience m'apportent une sensation de liberté nouvelle. J'ai le sentiment que ce que je dis ou fait est plus spontané, plus juste, plus en accord avec moi-même. Globalement, les choses se font plus aisément.

## Les témoignages d'éveils spontanés

Les manifestations de la kundalini sont surprenantes et parfois très impressionnantes. Elles sont aussi fort difficiles à décrire et j'ai renoncé à en parler avec des personnes qui ne l'ont pas expérimentée.

Je suis très heureux d'être guidé par quelqu'un qui a déjà vécu cette expérience. »

### **Florence, responsable pédagogique, 37 ans**

« J'ai envie de parler de la Kundalini comme d'un être. En effet, lorsqu'elle se fait présente, elle dévoile une telle nature, riche de sens et de capacités, donnant l'impression d'un dynamisme excessif qui en réalité est une juste puissance. Elle s'identifie avec autorité, une autorité légitime.

Je la trouve malicieuse, cette énergie est apparue naturellement avec cette ferme intention de faire ce qu'elle voulait. J'étais prise de mouvements de rotation, d'ondulation, parfois calmes d'autres fois rapides et saccadés.

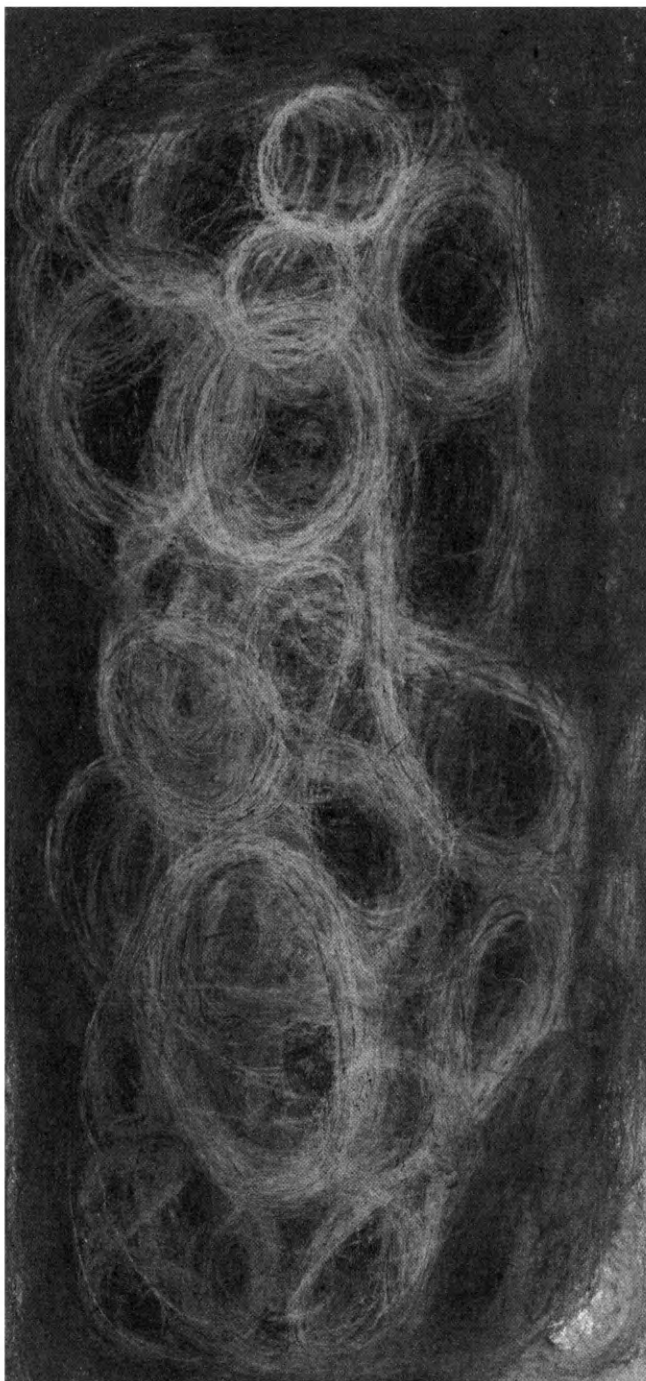
Au départ, c'est sûr, cette force pugnace voulait progresser verticalement.

« À quoi cela va-t-il me servir ? » me suis-je demandé.

Je l'écoute alors en faisant abstraction de tout. S'ensuivent souvent des émissions de sons, des déplacements corporels, des contacts avec d'autres énergies. Il n'y a pas d'esthétisme dans tout cela. Elle balaie mes états d'âme de l'instant et me restabilise dans le vrai.

C'est pour moi un vecteur, un canal prestigieux qui me pousse dans mes retranchements. Elle me permet de voir ce que j'ignore, c'est une grande enseignante. C'est la poussée vertigineuse vers au-delà de ce que l'on croit être soi.

## Merveilleuse kundalini



*La force de la kundalini peinte par Florence*

Pour moi, elle représente une force qui réveille l'être, elle est à la fois féminine et masculine ; je la conçois comme une source inébranlable, je l'apprécie dans son intimité. »

**À titre d'exemple, voici maintenant quelques comptes rendus de consultations individuelles.**

### **Delphine, thérapeute, 39 ans**

Cette séance tenue par téléphone, s'intègre dans un suivi thérapeutique régulier avec cette personne.

*La demande spécifique de Delphine portait, ce jour-là, sur sa zone intestinale soumise à de fortes perturbations ; ce point sensible faisant l'objet de désordres majeurs de manière récurrente. Nous y avons déjà travaillé auparavant, mais aujourd'hui Delphine ressentait l'imminence d'une résolution et il lui importait donc d'y revenir.*

Une fois le sujet exposé, je pratique un recentrage énergétique et passe dans une autre fréquence. J'entre alors en résonance avec le champ vibratoire de Delphine, dont je projette les corps subtils sur mon écran psychique. Après avoir fusionné avec cette image, mon « scanner » se met en marche. En quelque sorte, le temps d'une consultation, je partage les mêmes ressentis, pensées, souvenirs et croyances que le (la) consultant(e). Au moment opportun, je déclenche ma kundalini et focalise mon point de conscience par activation de ma glande pinéale. Tel un rayon laser, je pénètre dans l'espace vibrant des intestins de Delphine et me laisse « féconder » par les images, impressions, sons ou toutes autres informations.

*En l'occurrence, l'image d'un labyrinthe sombre s'anime, connoté de peurs, blocages, sensations d'emprisonnement..., pour déboucher sur un rite d'initiation d'une école de mystères ayant échoué. Je relie immédiatement ces données à une vie antérieure ou, plutôt, à une mort antérieure traumatisante. Puis, j'assiste à d'autres scénarii : un homme est éviscéré, attaché à un arbre et laissé à sa triste mort. Ensuite, apparaissent un désert, un puits et un esclave enchaîné à une lourde roue en bois s'échine à l'activer sous un soleil de plomb.*

*Il déploie jour après jour une force herculéenne pour actionner ce mécanisme en serrant les mâchoires sans faillir ; mais je le retrouve bientôt mort d'épuisement sur cette même roue.*

Delphine comprend alors l'origine de la force qu'elle déploie de façon naturelle aujourd'hui.

*Le paysage se transforme et il m'est présenté des aiguilles plantées dans un ventre, du sang caillé. En laissant l'image se préciser, je perçois que cette exécution rituelle avait été perpétrée en Chine ancienne. Elle consistait à éliminer un à un les souffles de vie par introduction de longues aiguilles sur des points bien précis de l'ombilic. Cette mort intervenait par paralysie progressive des sens, jusqu'à ce que la conscience se trouve enfermée et impuissante dans un corps inerte, puis s'éteigne dans d'atroces sensations. Delphine me confie d'ailleurs sa phobie des aiguilles de toute nature...*

La traversée de toutes ces mémoires ne s'effectue pas sans une réaction corporelle marquée, aussi bien pour Delphine que pour moi-même. Même à distance, nous épurons les fréquences basses en partageant le même type de manifestations localisées : des toux et des spasmes, jusqu'au complet « traitement » de ces données. À ce stade, nous permettons au corps de vivre l'émotion stockée dans les cellules de l'intestin qui entravait la libre circulation de l'énergie vitale.

*Puis soudain, une fois l'espace épuré, une prodigieuse poussée verticale se meut : un feu est amorcé et entame son ascension dans l'arbre des chakras, dégageant une chaleur abondante. Pas de doute, la kundalini a pris le relais et nous observons son déploiement caractéristique implacable, chakra après chakra.*

Delphine connaissait déjà son action, sous la forme d'une douce sensation se diffusant de la base de la colonne au sommet du crâne. *Aujourd'hui, sa manifestation particulièrement puissante tout comme la chaleur intense dégageée l'interpellent. Les résidus mémoriels de chaque centre se consomment inéluctablement sous cette poussée comme des charbons ardents. Le chakra de la nuque offre*

*une résistance particulière et bouillonne littéralement. La kundalini insiste et se dégage sur la branche gauche d'abord, puis à droite ensuite, pour s'installer sur le sommet du crâne.*

*Enfin, le calme s'installe dans un espace régénéré. Tous les chakras diffusent une douce lumière apaisante. Le feu serpent peut maintenant regagner sa demeure.*

### **Jean, ingénieur consultant en informatique, 44 ans**

Lorsque Jean vint me consulter, sa demande initiale portait sur la libération des sensations corporelles. Sa cuirasse émotionnelle, fortement ancrée dans le physique l'étouffait, maintenant sa vie dans un lot de frustrations.

Jean avait décidé de s'octroyer des interludes réguliers dans le stress quotidien, et les sessions qu'il avait choisies longues (quatre heures) lui permettaient d'investiguer son monde intérieur.

Les premières séances s'articulaient toujours selon le même modèle : après un bref échange verbal exposant les faits saillants survenus récemment, nous passions à une méditation dynamique sur les chakras, du type de celles décrites supra.

Nous nous installions face à face et, pendant que Jean s'appliquait à respirer en conscience dans chaque centre, je l'accompagnais dans le même élan, bien alignée. Je prenais soin de scanner chaque mouvement de son énergie et chaque réaction localisée sur les plexus et les nadis.

Dans les premiers temps, les respirations étaient fastidieuses et les sensations fugaces ; une coupure notable au plexus solaire reflétant une déconnexion importante de ses instincts. Au fil des rencontres, la respiration devint plus sûre et confortable. Les sensations pouvaient affluer, plus finement canalisées. Très rapidement, Jean fut ainsi en mesure de déceler les failles dans sa circulation éthérique, et d'y apporter un soulagement.

Le reste de la séance consistait en une redécouverte de la sensorialité. Que ce soit le toucher, l'odorat, le goût : toute activation sensorielle consciente libère une somme considérable d'informations nerveuses et chimiques.

Dans un espace suffisamment ouvert, le prana véhiculé permet, en effet, l'élévation progressive des fréquences et amène une bienfaisante détente corporelle.

Il ne fallut pas attendre longtemps pour que dame kundalini entre en scène. Pendant les méditations actives, elle faisait de brusques apparitions dans les centres inférieurs, le chakra solaire marqua pourtant sa réprobation mais fut percé comme tous les autres, le moment venu. Jean était fortement intrigué par ces poussées intempestives, mais s'y prêtait volontiers, comprenant la portée de ce processus. Chaque chakra activé apportait son lot de sensations et d'images différentes. Jamais deux manifestations n'ont revêtu les mêmes formes et nous échangeons toujours nos visions. Tantôt des lumières, des paysages, des goûts, des animaux... apparaissaient. Ayant reçu de nombreuses initiations dans les temples tibétains au cours de vies passées, Jean était relié à des lignées de Bouddha. Je voyais souvent dans le subtil ses maîtres d'antan partager nos expériences. Parfois, ils nous communiquaient des informations ou intervenaient directement sur les blocages éthériques.

Puis un jour, la nécessité de baratter l'énergie ne se fit plus sentir. Jean arrivait, s'asseyait sur le matelas, nous procédions à l'alignement de nos glandes pinéales, et cette force émergeait instantanément. Je lui demandai à ce moment-là d'autoriser son corps à se couler dans le mouvement impulsé par la kundalini. Ce fut alors le plus joyeux des ballets d'un « modernisme d'avant-garde » : quasiment de concert, nos bras ou nos jambes étaient animés de soubresauts pendant que nos corps passaient par de multiples contorsions. Parfois, nous ressentions l'urgence de poser le sommet du crâne sur le matelas un long moment, dans d'autres cas, nous arc-boutions nos corps... Même si la logique n'apparaissait pas de prime abord, il s'ensuivait toujours une libération mémorielle dans un centre. Des événements des vies antérieures de Jean émergeaient, et nous les mettions en perspective avec les nœuds de sa vie présente sans interrompre le déploiement en action.

## Les témoignages d'éveils spontanés

Même si ces scènes auraient pu apparaître ridicules pour un observateur extérieur, dans nos mondes intérieurs, nous ressentions toutes les révélations de cette intelligence suprême. Ultimement, au niveau du chakra coronal, notre conscience s'expansait dans l'univers, et nous pouvions à loisir déguster ces instants de paix délectables dans le plus grand silence.

Jean quittait toujours ces sessions recentré et revivifié, ses corps subtils en expansion irradiant intensément. La kundalini avait bel et bien œuvré à la dissolution de sa cuirasse émotionnelle.



## CHAPITRE 5

### Transformations induites par la kundalini

Maintenant que le décor a été planté et les fondements posés, que se passe-t-il lorsqu'il ne se passe plus rien... d'exceptionnel, c'est-à-dire sur un moyen terme, après que la récurrence des phénomènes ait été suffisamment importante ? Quels changements pouvons-nous en escompter dans la vie quotidienne ?

Nous avons montré pourquoi les éveils successifs de cette force ne sauraient constituer un but en soi, la finalité ne résidant pas dans la recherche des manifestations, qui sont, en fait, des révélateurs. Aussi, **il est souhaitable de ne pas crier victoire dès les premiers mouvements de la *Shakti* amorcés, et de n'en tirer de gloire que celle de l'annonce d'une redéfinition radicale du soi.** Il ne s'agit pas d'une baguette magique qui va transformer les citrouilles en carrosse, du moins, pas du premier coup. En tant qu'architecte et maître d'œuvre d'un édifice d'envergure, nous nous devons d'en respecter les étapes et les paliers à franchir. L'impatience est une tendance naturelle de l'humain bien actuelle, et les expectatives de libération expresse des contingences de la vie ordinaire (dans le sens d'un évitement) seraient pure fantaisie. L'éveil de cette intelligence active est un atout indéniable, mais elle ne vous préservera pas pour autant des défis jalonnant votre chemin de vie. Il ne s'agit pas de s'abstraire de la vie, mais plutôt de transformer le regard porté sur elle, et les actes qui en découlent dans le sens d'une meilleure compréhension. L'authenticité de l'éveil de kundalini ne dépend pas de ce que l'on pense ou raconte, quand cela n'est qu'un aspect de l'imagination. Le premier critère est la transformation concrète de la personnalité, et le comportement visible sera l'indicateur de la transmutation. La richesse de ce cheminement révèle la mystique naturelle du soi.

## 1. Les victoires de la kundalini sur l'ego

**La première victoire** de cette énergie réside dans la maîtrise du plan physique. Le corps célèbre l'activation de la vitalité puisée dans l'espace éthérique. L'irrigation continue du plan éthérique par la circulation intensifiée des courants praniques contribue à une réévaluation de notre « capital santé ». Le terrain physique est maintenant dynamisé, l'immunité renforcée avec une relation plus juste à la vie. Lorsque la maladie apparaît, la guérison peut intervenir beaucoup plus rapidement. Et, surtout, le regard porté sur le message véhiculé par ces dysfonctionnements se trouve heureusement changé. Ils deviennent alors des instruments de transformation, des messages à intégrer dans le cheminement d'une alchimie intérieure. Un rappel simple de l'âme exprime par ces signes une certaine rupture avec les courants de vie reliés à la Source de tout ce qui est. Nous ne sommes plus des victimes qui subissons les aléas de mutations génétiques fortuites ou d'agressions en règle de virus ou bactéries ennemis. *A contrario*, nous sommes à même d'accueillir cette opportunité pour, en partenariat avec la kundalini, prendre la mesure des programmes erronés, encodés dans toutes les couches de notre être. Les hautes fréquences générées pulvérisent littéralement ces engrammages, les uns derrière les autres. N'oublions pas que la kundalini nous invite à cheminer dans des registres vibratoires qui permettent le déploiement de l'harmonie intérieure, et l'alignement sur les fréquences cosmo-telluriques. Encore une fois, je répète que ce processus s'installe progressivement, nous libérant dans un premier temps des maladies bénignes telles que rhume, angine, grippe de l'hiver... puis affectant nos maladies de terrain par la suite. Pour ce qui est des pathologies plus lourdes, elles nécessitent l'accompagnement d'une tierce personne, afin que soient dénouées progressivement les mémoires plus incrustées – parce que plus anciennes – avec l'aide de votre énergie active.

En ce qui me concerne, j'étais plutôt vulnérable à la maladie, avec un terrain peu résistant aux épidémies de tout ordre qui se

déclarent dans les saisons froides. Cela m'obligeait à consulter le médecin régulièrement, jusqu'à ce que la kundalini intervienne.

À partir de là, j'ai pu me dispenser de ses services, à tel point que ce dernier a pensé que je lui avais préféré un confrère...

Par ailleurs, la dimension physique est reconsidérée dans sa fonction première de véhicule d'expression de l'âme. À ce titre, le corps est naturellement respecté, par le choix de l'alimentation appropriée, les soins prodigués, les vêtements qui le protègent, l'air qu'il respire, la tendresse d'un regard plus juste porté sur lui. Cela implique également l'intégration consciente des rythmes et des cycles naturels biologiques que nous partageons avec tous les éléments vivants de la création.

Il n'est alors plus concevable de nuire à notre enveloppe corporelle, mais plutôt de lui dédier le meilleur. Les abus perpétrés auparavant n'ont simplement plus cours, aucun effort réel n'est requis, car une forme de sagesse s'installe en douceur.

À tel point que la chimie du corps se modifiant par le biais de sécrétions hormonales nouvelles, les odeurs corporelles sont plus équilibrées, la voix peut devenir plus suave, le regard gagner en brillance, la palette des goûts s'étendre, l'odorat se développer... Le système nerveux s'harmonise graduellement. Le spectre et l'acuité des ressentis s'amplifient et s'affinent alors que progressivement le monde environnant est perçu plus vibrant, plus riche de sensations.

Dans cette perspective, la fonction privilégiée du corps humain se révèle en tant qu'instrument de perception des plans subtils. Avec la maturité de l'âme, nous devenons conscients que nous ne sommes pas limités à ce corps, mais l'utilisateur de ses véhicules qu'il nous appartient de maintenir en un tout cohérent.

**La seconde victoire** se situe au niveau du champ éthérique, par l'acquisition et la maîtrise des flux de prana dans les canaux subtils et les chakras.

## Merveilleuse kundalini

Les implications en sont :

- quitter la densité pour découvrir avec bonheur un univers qui sous-tend toute l'existence et redéfinit la totalité de son paradigme ;
- expérimenter dans son corps les mouvements subtils du prana valide son existence ;
- découvrir progressivement les différents circuits et les centres d'activation suppose une recherche plus approfondie de la compréhension du phénomène de la kundalini. Les assauts de cette force sont loin de laisser indifférent ou passif. Au contraire en tant qu'événement majeur, elle favorise l'ouverture de la conscience à l'émergence d'une dimension nouvelle.

Lorsque j'ai découvert l'existence de mes chakras, je ressentais une douce euphorie et passais le plus clair de mon temps, la main au-dessus de la tête pour ressentir la chaleur de mon chakra coronal, comme si j'avais retrouvé un vieil ami qui m'était cher. J'ai par la suite travaillé régulièrement à l'harmonisation de mes chakras et aux réglages des flux praniques à l'aide de la respiration. J'ai découvert la portée et la puissance de ce simple acte accompli dans la présence de l'attention. Aujourd'hui, je suis capable de suivre les chemins qu'emprunte l'énergie, d'en déterminer les blocages ou ralentissements, afin d'intervenir sur ces flux et d'en rétablir l'harmonie. La kundalini m'a ouvert cette voie en procédant de cette manière, et c'est en ce sens qu'elle fut ma véritable initiatrice.

**La troisième victoire** sur les contraintes de l'ego réside dans la maîtrise progressive du monde émotionnel. Une forme de liberté nouvelle se dessine. En effet, la rigidité des mouvements d'émotions, le refus plus ou moins inconscient de certaines d'entre elles, jugées et perçues comme étant non recevables, bloquent toute progression de l'énergie de guérison dans les différents corps. Les conventions sociales déterminant le registre

d'expression de ce domaine ne peuvent résister aux joyeux assauts de cette force et volent progressivement en éclats. L'être recouvre sa souveraineté dans l'expression de sa vie émotionnelle, autorisant la reconnexion et l'écoute jusqu'alors refoulée de son être profond. Il peut s'autoriser à renouer avec des parties de lui-même souvent considérées comme honteuses ou interdites. Il comprend que ce vecteur dynamise le courant de manifestation d'une onde de vie, teintée d'un ressenti majeur et en favorise la circulation consciente, sans débordement toxique mais dans la célébration d'un état de grâce. Toutes les peurs reliées aux désagréments des émotions peuvent être reconverties en puissance intérieure du mouvement de vie, dans l'évidence d'un flux s'écoulant pour le meilleur. Devenir l'observateur attentif de ces courants, sans jugement aucun, pose enfin les bases d'une liberté d'expression avec l'environnement, ainsi qu'une redéfinition de la notion de tolérance des expériences différentes des nôtres. Le monde peut continuer à activer les cordes sensibles de la victimisation, de la culpabilité et de la souffrance. Ces scénarii ne nous affectent plus, ni ne nous plongent dans un quelconque désarroi, de par notre impuissance à en modifier le déroulement. La kundalini nous renseigne sur la responsabilité inhérente à chaque âme de définir les modalités de son incarnation terrestre. C'est au sein de notre cœur conscient et individuellement que cette démarche s'accomplit. Elle permet d'accepter les divergences de chemin de vie des êtres qui nous sont chers en respectant profondément leurs choix. Lorsque le regard porté sur les événements est inspiré par les yeux du cœur, la colère n'a plus de prise.

La kundalini nous accompagne dans les meilleurs choix à poser pour dépasser les événements discordants, en procurant la capacité de compréhensions supérieures, en démontant les mécanismes inconscients qui avaient projeté ces scénarii sur l'écran de notre expérience. Elle nous met donc à l'abri du même type de pattern qui précédemment se perpétuait. Elle éclaire les faits d'un jour nouveau qui nous fait nous exclamer : « Eurêka, j'ai compris ! »

Elle met à jour les programmes toxiques qui conditionnaient notre vie et qui deviennent progressivement obsolètes.

**La quatrième victoire** réside dans la maîtrise du mental et de ses formes-pensées. Établir la paix dans son mental résulte de la compréhension directe des lois supérieures de construction des formes-pensées créatrices. Un dépoussiérage complet s'ensuit et une repolarisation des sentiments constitue le changement du paradigme intérieur. Une période d'intégration, voire d'isolement, est requise pour s'extraire de la conscience sociale et trouver sa véritable identité, en résonance avec les choix de l'âme. Lorsque les véhicules d'expression inférieurs ont été purifiés des diktats des désirs liés à la forme, une conscience intégrée à une dimension cosmique, basée sur les lois d'amour, peut enfin s'épanouir.

Penser dans le cœur devient vraiment possible lorsque les facultés mentales ont été adéquatement développées. Cette capacité résulte de la transmutation des désirs en amour dans un mouvement d'émergence, loin de toute logique linéaire et de toute stratégie dualiste. Vivre cet état est le puissant moteur de toute vie, un moteur suprême d'évolution vers les lois d'harmonie terrestre qui concerne toute la famille humaine et son cheminement.

La puissance des émotions coordonnées par la kundalini opère les mutations nécessaires pour que les sentiments ressentis dans le corps nous propulsent vers les ouvertures de conscience de ce mental supérieur.

## 2. Kundalini et créativité

La victoire suivante portera sur l'activation de la puissance créatrice de l'être. La kundalini, en réorganisant les encodages mémoriels de nos capacités créatrices innées, nous permet de recouvrer notre pouvoir personnel dans tous les domaines. Dans le labyrinthe des contraintes actuelles, nous sommes anesthésiés par des croyances relatives à notre incapacité à construire notre destin. Nous avons délégué notre pouvoir de

décision à d'innombrables instances extérieures. Lorsque la kundalini réactualise les informations contenues dans les chakras, cette situation ne peut perdurer et l'héritage de nos facultés de créativité supérieure commence à émerger. La kundalini émerge de la source bouillonnante de vie qui s'exprime chez l'humain par le biais de la pensée créatrice. Nous sommes ici aux antipodes de la méthode Coué ou d'une expression de la volonté forcenée d'un ego aveugle. **La kundalini nous montre toujours l'éventail des solutions créatrices possibles sous une forme de prescience.** Les événements de notre vie apparaissent jalonnés de synchronicités, ouvrant une voie royale vers la révélation de notre identité première.

Le réveil progressif des mémoires cellulaires dégage un spectre d'expériences fluides. Toute chose s'est manifestée parce qu'elle avait été préalablement « pensée ». En lieu et place de situations de peurs et de souffrances, il nous appartient d'imaginer des alternatives par le pouvoir créatif de chacun, source de réalisations profondes de l'être. Lorsque la kundalini se présente à nous, il est de notre devoir de l'orienter dans ce but. En acquérir la pleine conscience accélère simultanément le processus d'évolution personnelle et celui du plan collectif.

### 3. Kundalini et réalisation

La plupart des traditions mystiques ont défini l'état de « béatitude » en tant que but ultime de leur quête : le véritable Éveil. Ainsi, la finalité de l'éveil de la kundalini résidait dans l'ultime délivrance des plans terrestres, par la fusion avec le Divin. Par la connaissance parfaite, le yogi était libéré des cycles de morts-renaissances. La conscience individuelle, unie à son origine cosmique, devenait alors conscience universelle. Chez les Indiens, cette instauration du pur état d'Être a été qualifiée de « samadhi ». Cette union culminant dans le chakra coronal marque le terme du voyage du yogi, lui permettant enfin de « jouir de la béatitude même ».

« Mais la kundalini ne séjourne pas longtemps dans Sahasrara<sup>55</sup>. Elle a toujours tendance à redescendre, et redescend en fait à sa demeure originelle. Le yogi doit recommencer encore et encore, jusqu'à ce que la *Shakti* séjourne de façon permanente avec son *Pati* (époux)... jusqu'à ce que l'union... soit complète... Le yogi est alors un *Jivan-mukta*, ou pur *Sattva*. Il n'a point conscience de cette limitation matérielle de l'âme. Il n'est que joie, il est l'Éternel lui-même<sup>56</sup>. »

Des millénaires de conditionnement ont entretenu l'homme dans l'illusion de sa coupure abyssale avec le plan divin. Selon ces principes, l'accès à ce plan, par définition d'une rigueur extrême, était parsemé d'incontournables embûches. Cette matrice formative a délibérément entériné le dualisme de fond, imprimant dans nos cellules la croyance profonde d'une aliénation vis-à-vis d'un dieu pour le moins inaccessible. Si l'aspirant émergeait suffisamment indemne de son lot d'épreuves asservissantes, il pouvait éventuellement, sous condition édictée selon le sceau divin, se concilier les faveurs d'un salut rédempteur.

La dissolution de notre être dans un absolu indifférencié, nous privant du sentiment d'exister dans le monde et de pouvoir y manifester nos élans créatifs, apparaît – plus que jamais – surannée. De nos jours, « l'état de réalisation » n'implique plus de s'abstraire du monde des hommes. Le défi apparaît plutôt se situer dans l'observation de l'essence du Divin, en soi et autour de soi, dans tous les aspects de la vie. Cette élévation fréquentielle qui s'opère lorsque la kundalini siège de façon définitive dans le chakra coronal confère la grâce et le sentiment de l'accomplissement suprême. Partout où l'on posera le regard, l'empreinte du grand ordonnancement divin apparaîtra.

---

55      Ou chakra coronal.

56      Shatchakranirûpana, v. 9 et 10 cité dans *La puissance du Serpent*, Arthur Avalon.

### 4. Kundalini et multidimensionnalité

Redéfinir les contours de la réalité et pénétrer d'autres dimensions résultent non seulement de l'activation de la kundalini, mais surtout de la maîtrise de ses flux. Rappelons qu'elle se caractérise par un rayonnement lumineux dans le spectre des ondes électromagnétiques UHF et ULF.

Définir la nature exacte de la réalité nous entraînerait ici dans des considérations qui déborderaient du cadre de cet essai. Indiquons simplement que nous vivons au sein d'une projection holographique commune, dans un spectre de fréquences restreint et une matrice de temps spécifique. Nos sens interagissent comme instruments de perception de cette forme que nous appelons « matière tridimensionnelle ».

Que se passe-t-il donc lorsque la kundalini nous propulse au-delà du spectre usuel de nos cinq sens ? De nouvelles zones de notre cerveau sont sollicitées, comme autant de portes d'accès à d'autres formes de réalités qui ouvrent sur des dimensions insoupçonnées. À l'image de l'univers en perpétuelle évolution, notre conscience peut se déployer dans un espace libre. Les repères structurels à l'intérieur desquels nos routines se développaient soudainement éclatent.

Diverses perturbations sensorielles s'ensuivent, en complète distorsion avec nos sens conventionnels, et pourtant la certitude qu'il se passe quelque chose d'autre est bel et bien présente. Le troisième œil, situé dans le chakra frontal, en tant que capteur privilégié de ce registre, interprète cette autre réalité. Il en effectue le décodage, convertissant ainsi ces nouvelles perceptions en un champ de pure énergie d'où émerge un principe régi par des lois dorénavant accessibles. Chaque voyage propulse la personne dans une bande de fréquences qui lui est propre, selon son vécu mémoriel et une palette de perceptions correspondant à sa sensibilité.

Ses affects et les mémoires doivent être suffisamment transmutés afin que l'ego dualiste ne les récupère systématiquement sous

quelque forme que ce soit. Nous avons tous déjà rencontré au moins une personne s'identifiant avec allégresse à une réincarnation de personnage illustre, par exemple. Notre monde semble en effet regorger d'un nombre conséquent de Napoléon, Néfertiti, Saint-Germain et consorts. L'impact de l'information contenue dans ce type d'expérience sur un ego en souffrance et en mal de reconnaissance risque fort de compromettre son évolution.

Dans mon expérience, je suis amenée à entrer en contact avec des entités vibratoires liées à la guérison. Je les perçois sobrement sous forme d'ovoïdes variables de douces lumières, qui opèrent les soins de rétablissement des plans subtils de mes consultant(e)s. Parfois, des conseils et des encouragements sont également prodigués. À d'autres occasions, des âmes des personnes défunt(e)s délivrent un message à leurs proches. Pas de décors somptueux, pas de vieillards barbus dans de longues robes blanches.

Dans d'autres cas, mes promenades champêtres sont délicieusement agrémentées par les rencontres des « devas » de la nature (fées, gnomes, lutins...) dont les formes sont, cette fois, bien marquées. Une pierre, une rivière, un végétal ou un animal peuvent tout aussi bien m'informer lorsque ma conscience s'autorise à résonner avec la leur. Dans ces moments exaltants, je réalise à quel point notre état « ordinaire », empreint de dualité, nous prive de l'accès souverain à ce monde vibrant.

Mes notions concernant le « vivant » n'ont pas résisté le jour où je vécus une expérience pour le moins insolite en Égypte. Dans un minuscule temple situé à l'écart du gigantesque complexe de Karnak trône une statue de la déesse Sekhmet à tête de lionne. À l'approche de ce sanctuaire, notre groupe fut guidé par un oiseau bleuté qui nous transmet, à notre grand étonnement, le message suivant : « Vous êtes attendus ! »





Nous prîmes soin de pénétrer dans le champ énergétique de ce temple, en respectant l'ouverture progressive des portes vibratoires de ce lieu sacré. Au bout de l'allée centrale, le gardien de fonction se fit le complice bienveillant de l'oiseau providentiel, en mettant à notre disposition exclusive la chapelle de Sekhmet. Après avoir disposé sur le sol des bougies qui projetaient une lumière diaphane sur la statue de diorite noire, il s'installa silencieusement à sa droite. Ensuite, chaque personne du groupe fut en mesure de recevoir un soin individuel de la part de Sekhmet, parfois même assorti d'un message. Pour ma part, en faisant face à elle, je sentis ses pattes avant se poser sur mes épaules ainsi que son front sur le mien. Dans cette salle à demi éclairée, je vécus une communion intense qui me projeta dans une sensation de béatitude inouïe. Lorsque vint le moment de quitter ce lieu, ce ne fut pas sans chaudes larmes et embrassades chaleureuses avec notre gardien, bienfaiteur improvisé de ces instants magiques.

En permettant à mes perceptions de se maintenir dans un champ fréquentiel élevé, la kundalini se révèle l'artisan majeur d'incursions au-delà de la réalité ordinaire. Même si la responsabilité de les explorer m'appartient en premier lieu, il arrive aussi que ces événements soient partagés avec d'autres personnes, lors d'animations de groupe. Dans ce type d'expériences, le voyage bénéficie, dans ce cas, d'une palette plus étendue, et l'échange verbal conforte les personnes dans la validité de leurs vécus.

D'autres espaces dimensionnels sont peuplés de consciences multiples et variées. Les plus connues ont été décrites par les traditions religieuses en tant qu'anges, archanges, saint(e)s, christ(s), vierges, bouddhas, dieux ou déesses... Ils relèvent de manifestations

transcendantales qui varient selon l'héritage culturel. Il n'est pas anodin que les figures emblématiques rencontrées correspondent à l'iconographie religieuse de la culture concernée. Ainsi, un chrétien rencontrera plutôt un Christ ou une Vierge, un bouddhiste, un Bouddha, un hindouiste, Shiva, Vishnou ou Brahma, etc. Parfois, ces visions puisent également dans les substrats de vies antérieures et accèdent d'autres mystiques.

Franchir les portails dimensionnels implique l'intégration d'autres espaces stellaires que la terre. Nier l'existence d'autres intelligences conscientes au sein de notre galaxie et bien au-delà, apparaît relever d'une forme primaire d'anthropomorphisme, qui se confine ainsi dans le moule complaisant de la pensée unique. Une fois que la vie intelligente et consciente a été intimement reconnue en tant que principe universel, il devient possible de contacter ces êtres vibrant sur d'autres fréquences. Par le relais de l'hypothalamus, la kundalini active la connexion à des racines antédiluviennes et des mémoires stellaires. En tant que poussières d'étoiles se développant sur cette terre, nous gardons des liens privilégiés avec ces autres dimensions. Par la maîtrise de l'accès aux fréquences cosmiques, le fait d'établir un contact avec un être émanant d'une étoile ou d'une planète à laquelle nous nous sentons reliés est tout à fait concevable. Dans bien des cas, ces êtres jouent le rôle de guides et dispensent des conseils quant à notre évolution. Il ne s'agit pas de fuir un espace terrestre qui ne nous conviendrait pas, mais plutôt de restaurer des échanges qui, malgré leur occultation apparente, puisent leur origine dans l'insondable nuit des temps. La Terre nous a déjà livré maints artefacts archéologiques comme autant de témoins de nos échanges avec d'autres cultures stellaires. Nous ne doutons pas que d'autres découvertes déterminantes lèvent le voile et éclairent enfin les mystères relatifs aux origines encore obscures de la Terre et de l'humanité. Les fondements de notre chakra racine s'en trouveront purifiés et régénérés en cohérence avec notre ADN, dans le cadre de ce nouveau paradigme.

À ce propos, lors de mes séjours en Égypte, j'ai reçu de précieuses informations relatives aux lieux sacrés transmises par nos amis de Sirius, gardiens de la fréquence de cette région du monde. Dans les soins, des êtres des Pléiades interviennent régulièrement. D'autres intelligences émanent de lieux célestes non répertoriés et se manifestent également, portés par les vibrations de certains de mes consultant(e)s. En l'occurrence, elles proviennent d'espaces au-delà de notre galaxie, la notion humaine de distance et d'espace-temps étant relative à la dimension où évolue la conscience. Aujourd'hui, ces intelligences font partie intégrante de mon paradigme, comme de vieux amis authentiques que je retrouve avec joie et très naturellement, comme un élargissement de ma palette de perceptions.

### 5. Kundalini et annales akashiques

Tous les événements de l'histoire, tant collective que personnelle, sont enregistrés dans une base de données universelles<sup>57</sup>, sous forme d'informations mémorielles. Elles sont stockées dans le champ morphogénétique situé dans le noyau cristallin de notre planète.

Dans mon expérience, ces éléments sont accessibles à partir du moment où ma conscience opère la mise en résonance avec ce registre de mémoires. Une fois ma pinéale déclenchée, elle intervient tel un diapason qui me met en contact avec la trame de l'univers intime que constituent ces archives vivantes. Des images spécifiques se déploient, de manière holographique, sur mon écran intérieur mettant en scène des situations avec leurs protagonistes respectifs. Tel un rayon laser, le fil d'Ariane se déroule pour révéler les aspects à mettre en lumière. C'est ainsi que je peux accompagner mes consultant(e)s dans la résolution de traumas, qu'ils soient liés à cette vie ou à n'importe quelle vie passée. En contactant l'empreinte énergétique des événements, les situations

---

57 Les annales akashiques.

du passé restituent les informations spécifiques des blocages. Une fois l'émotion contactée et le lien avec le présent effectué, les scories peuvent se dissoudre pour clôturer une impasse de la vie présente. La kundalini intervient alors en tant qu'accélérateur de transmutations de mémoires individuelles.

Fondamentalement, toute information est une vibration électromagnétique qui peut, à un moment donné, être captée puis décodée. Cette forme de connaissance directe permet l'accès privilégié au cœur des circonstances, des êtres dans leur essence, et en l'absence de tout support physique, par une simple connexion vibratoire. Le monde se transforme, toutes les façades et les camouflages tombent. Au-delà des mots, de l'histoire personnelle ou collective, la vérité émerge et se met en marche.

### 6. ADN et kundalini



Notre famille humaine évolue actuellement en fonction de programmes issus de notre potentiel ADN basé sur un nombre restreint de codons actifs. Tous les encodages qui président à l'expression de notre identité profonde sont stockés dans ce réservoir.

Tout comme *l'axis mundi* des traditions chamaniques, l'ADN possède la forme d'une échelle torsadée. Ainsi, sa molécule se présente sous la forme d'une longue chaîne unique constituée de deux rubans entrelacés et reliés en leur milieu par quatre bases.

À l'heure actuelle, l'ADN utilise un alphabet de quatre lettres (les bases azotées : **A**-Adénine, **T**-Thymine, **C**-Cytosine, **G**-Guanine), et de protéines, avec leur langage à vingt lettres (les

vingt acides aminés), ainsi qu'un mécanisme de traduction entre les deux.

Ces lettres représentent des codes électromagnétiques fixes, des patterns d'impulsions électromagnétiques. Arrangés séquentiellement, ils peuvent être assemblés de multiples façons pour former des mots. Comme pour tout langage, c'est leur ordonnancement spécifique qui déterminera la cohérence du message au niveau biologique.

Au début des années quatre-vingt, le docteur A. Popp, physicien allemand, développa une théorie selon laquelle toute matière vivante émet un rayonnement photonique ultratenu. La très controversée biophotonique, science de l'information lumineuse venait de naître. Elle stipule que ce rayonnement a pour origine un champ électromagnétique cohérent présent dans tous les organismes vivants. De par leur capacité à absorber une onde électromagnétique et à l'émettre à nouveau, l'ADN et ses résonateurs constituent la source de ces biophotons. L'émission des biophotons possède une particularité de la plus grande importance biologique. La constance de son intensité n'est pas sans nous rappeler l'effet laser. La différence de phase est si faible que le rayonnement atteint un niveau inégalé quant à son degré de cohérence, cette lumière étant constituée de paquets d'ondes en phase.

En d'autres termes, la matière vivante est non seulement capable d'émettre des corpuscules de lumière, mais peut également les emmagasiner. La qualité du résonateur (c'est-à-dire la capacité du système à absorber une onde électromagnétique et à l'émettre de nouveau) est primordiale pour assurer le bon fonctionnement des mécanismes. À un temps de rémission long correspond une qualité du résonateur élevée et c'est ce que l'on obtient particulièrement avec l'ADN (supraconductivité de  $10^{18}$ ).

La longueur d'onde à laquelle émettent les photons correspond à la bande étroite de la lumière visible. Sa distribution spectrale varie au moins de l'infrarouge à l'ultraviolet.

Lorsque la kundalini entre en action, ce spectre s'élargit à des bandes de fréquence bien plus larges. C'est par la modulation en fréquence ou en amplitude que cette onde porteuse pourra véhiculer des signaux cohérents, riches en informations et engendrer une réorganisation des structures de l'ADN.

À ce jour, seule une infime proportion de l'ADN (environ 5 %) a livré ses secrets, le reste non exploré étant qualifié d'ADN camelote. Des parties non codantes du texte, de nombreuses séquences se répètent inlassablement, et même des palindromes, c'est-à-dire des mots et des phrases qui peuvent être lus dans un sens ou dans l'autre.

Le docteur Rattemeyer<sup>58</sup>, autre physicien allemand, a avancé que cette partie non codante du génome pouvait jouer un rôle électromagnétique insoupçonné : « Seule une très petite proportion de l'ADN (entre 0,1 et 2 %) opère comme matériel génétique et est organisée dans des séquences de nucléotides en accord avec le code génétique. »

Des modèles ont été proposés qui suggèrent un rôle régulateur pour l'ADN qui ne code pas des protéines. Ce rôle est en train d'être considéré davantage en rapport avec des interactions électromagnétiques cohérentes entre différentes sections de l'ADN, que comme un réservoir biochimique d'information.

L'ADN camelote est une répétition aléatoire de lettres dépourvue – *a priori* – de sens. Elle pourrait bien contenir des données importantes concernant l'aspect multidimensionnel de l'humain : informations sur l'espèce, mémoires raciales, archives galactiques, une banque de données cosmiques en quelque sorte. Le réensemencement de cette partie « oubliée » de notre génome est véritablement l'espace de prédilection de la kundalini.

La capacité d'élévation des fréquences dans le champ morphogénétique personnel détermine le niveau d'assemblage de

---

58 Rattemeyer, Popp, Nagl, *Evidence of photon emission from DNA in living systems*.

## Transformations induites par la kundalini

brins d'ADN de chacun. Notre niveau vibratoire augmentant, des codes d'ADN sont alors assemblés et deviennent opérationnels à l'intérieur des brins d'ADN. Notre conscience et notre champ de perception s'expansent dans le même temps.

Rappelons que, lors de la conception, les fréquences supérieures de l'âme qui n'ont pu être inscrites dans l'ADN ont été stockées dans le réservoir de la kundalini, à la base de la colonne vertébrale. La kundalini va donc restituer graduellement à l'ADN les contenus qui n'ont pu être transmis à ce moment. Ce transfert s'effectue progressivement, à chaque manifestation de la kundalini, par le mouvement des fréquences UHF.

Autrement dit, cette reconnexion active les filaments encodés par la lumière-kundalini et les met en action. N'oublions pas que ces fibres minuscules sont saturées d'informations, et la kundalini se déplaçant dans notre corps nous donne l'opportunité de reprendre possession d'une multitude de souvenirs y figurant. Tout se passe comme si les informations contenues dans notre banque de données universelles avaient été éparpillées et semées aux quatre vents. La kundalini nous donne les moyens de rassembler ces potentiels les uns derrière les autres, afin d'en reconstituer la trame céleste dans laquelle s'inscrit notre destinée en tant que famille humaine. Nous nous incarnons actuellement dans le cadre d'un programme collectif de remise à niveau de ces codages ADN dans le génome humain. Cela consiste à retrouver la souveraineté et le libre arbitre qui nous avaient été dévolus depuis la nuit des temps. Il est de notre responsabilité de procéder à la réactivation de ces anciens codes, partie intégrante de notre héritage cosmique.

À ce sujet, Christine fit une rencontre peu banale, aussi soudaine qu'inattendue, lors d'un atelier de maîtrise du flux de la kundalini en mars 2009. En l'occurrence, nous expérimentions en conscience les particularités d'une respiration spiralée dans les chakras.

Lors du compte rendu, voici ce que Christine exprima :

« Lorsque Régine nous a demandé de ressentir l'énergie entrer et sortir sous la forme d'une spirale, j'ai perçu ce mouvement tout d'abord autour de moi : j'étais dans cette spirale. Puis ce mouvement s'est étendu à l'intérieur ; il s'installait dans tout mon buste. Ensuite, une image que je vais tenter de décrire s'est imposée à moi : j'ai vu un brin d'ADN, formé de deux spirales, qui bougeait d'un mouvement ondulatoire du bas vers le haut. Deux autres spirales d'ADN sont venues renforcer ce brin. Elles s'enroulaient, s'intercalaient progressivement entre les deux premières. Dans le même temps, je voyais, un peu en arrière-plan, plusieurs codons sans spirale, qui pendaient du haut vers le bas, et qui semblaient attendre leur tour, attendre que l'on vienne les renforcer, les habiller de spirales d'ADN. Ces codons avaient la forme d'un tube fin et étaient de couleur gris clair.

Je refis cet exercice un peu plus tard dans la même journée : la même image de codons en attente est revenue. Puis j'ai vu plusieurs serpents sortir de mon sacrum, ramper au sol et aller se placer chacun sous un codon. Ils montaient le long de leur codon, avec l'intention de leur donner la vie, de les animer ou les réanimer.

Lorsque je recommençai cet exercice, deux jours plus tard, j'ai revu ces mêmes codons en attente, mais ils s'étaient avancés (ils n'étaient plus en arrière-plan), et avaient pris une couleur blanche. J'avais de plus, deux codons d'ADN (et non plus un seul) habillés de leurs spirales. »

# ÉPILOGUE

Nous voici au terme de ce périple qui nous a menés dans les contrées aux multiples visages de notre espace intérieur. Il nous a permis d'en redécouvrir tout autant la beauté insoupçonnée que les potentialités infinies.

Au cours de la rédaction de cet ouvrage, j'ai toujours gardé à l'esprit la raison d'être et la finalité qui m'animent depuis les premières lignes. J'ai souhaité vous faire partager mon vécu dans ce domaine avec la même passion qui inspire l'archéologue mettant à jour les vestiges d'une civilisation prestigieuse et mythique. La phase de découverte n'est pourtant que l'esquisse des multiples potentiels en passe d'émerger. Lorsque nous en émettons le signal, alors le mouvement peut s'initier pour révéler au cœur de notre intériorité d'innombrables espaces à explorer.

Le défi réside dans notre capacité à demeurer fidèle à l'élan premier de notre soi, en accord avec nos prédilections. En effet, il existe pléthore d'outils d'éveil qui peuvent nous faire miroiter la perspective d'un état de libération auquel notre être aspire profondément. Néanmoins, la rencontre authentique avec notre âme se verra toujours validée par le respect de notre identité essentielle, en ayant évité les écueils d'une duplication impersonnelle qui nous laisserait une amère sensation d'incomplétude.

« L'homme est à l'image de l'univers. » Voici le genre de phrase qui a été lue par une multitude d'êtres humains et qui a pu demeurer lettre morte, telle un concept inerte pour certains, tout en préfigurant pour d'autres l'avènement d'une perception nouvelle de leur réalité. Je l'ai lue moi aussi parmi tant d'autres, et

la kundalini s'est révélée être cette partenaire privilégiée avec qui j'ai progressivement franchi le pas décisif entre la froide théorie et la connaissance vibrante. À partir de là, elle m'a propulsée dans le courant d'une prodigieuse énergie, véritable échelle de Jacob canalisant la poussée implacable de ses fluctuations.

De multiples clés internes sont disponibles, nous permettant l'adaptation aux mouvements perpétuels de l'univers. Harmoniser ces différents flux en un tout cohérent requiert l'édification d'un pilier d'alignement aux fréquences cosmo-telluriques. La kundalini est cette voie royale de reliance à notre verticalité. Les fondements de mon propos ont été de présenter à chacun les bases, tout en rendant accessible l'utilisation de cette clé. Il nous reste encore à explorer tant de possibilités dont notre corps dispose en tant qu'instrument vibratoire, et pour qui veut entreprendre ce voyage, il importe de savoir sur quelle fréquence il est accordé. La kundalini active le diapason qui va lui permettre d'entendre sa résonance fondamentale. Il lui appartiendra alors d'en découvrir les multiples harmoniques, puis de les accorder à l'infini, s'il souhaite interpréter les thèmes du concert que lui inspire son âme. À partir d'un certain point, rien ne peut plus stopper l'essor de cette spirale en mouvement. C'est l'essence de la force de vie qui a toute liberté de se mouvoir selon nos prédilections et notre nature particulières. Dans ce domaine, la finalité qui nous guide est celle de notre cœur, et notre cheminement en vaut la peine lorsque nous allons au bout de nous-même.

De nombreux thèmes abordés dans le corps de cet ouvrage auraient mérité de plus amples développements. Néanmoins, il appartient maintenant à chacune et chacun d'en concrétiser les promesses dans sa vie, selon l'élan de son désir. À mon sens, la kundalini représente ce tronc commun sur lequel peut prendre racine la multiplicité d'expériences des êtres conscients, porteurs du courant de vie. Je ressentirai alors la joie d'avoir contribué à la fertilité de cette arborescence dont le foisonnement s'accomplit inéluctablement.

# BIBLIOGRAPHIE

AVALON Arthur, *La puissance du Serpent*, Éditions Dervy, 1996.

CARDINAUX Stéphane, *Géométries sacrées*, Éditions Trajectoire, 2004.

CHIA Mantak, *Éveillez l'énergie curative du Tao*, Guy Trédaniel éditeur, 1993.

COQUET Michel, *Kundalini, le yoga du feu*, Éditions Dervy, 1990.

DEANE Ashayana, *Voyagers The secrets of Amenti Vol II*, Wild Flower Press, 2002.

ÉLIA Marie, *La danse de vie des lettres hébraïques*, éditions A.L.T.E.S.S., 2000.

EMOTO Masaru, *Messages de l'eau*, HADO Kyoikusha Co, 2001.

GOPI KRISHNA, *Autobiographie d'un éveil*, Éditions J'ai lu, 2002.

GOLEMAN Daniel, *L'Intelligence émotionnelle*, Éditions Robert Laffont, 1997.

GROF Stanislas, *Les nouvelles dimensions de la conscience*, Éditions du Rocher, 1987.

GROF Christina & Stanislas, *À la recherche de soi*, Éditions du Rocher, 1990.

GUÉNON René, *Le Roi du Monde*, Gallimard, 1958.

HALLIGAN F.R., *Keeping faith with the future*, Crossroad Publishing Co, New York, 1992.

JULIEN Éric, *Les enfants des étoiles, tome 1*, JMG éditions, 2006.

JUNG Carl, *Psychologie du yoga de la kundalini*, Albin Michel, 1999.

KRIYANANDA, *Les chakras, le Jardin de Dieu*, Éditions CKF, 2004.

## Merveilleuse kundalini

- LA VIOLETTE Paul, *Genesis of the cosmos*, 2004.
- MARCINIAK Barbara, *Terre : Les clés pléiadiennes de la bibliothèque vivante*, Éditions Ariane, 1998.
- MARSHALL John, *Ntum Tchaï, the commercial dance of the Kung Bushmen*.
- MOOKERJEE Ajit, *La kundalini, l'éveil de l'énergie*, Thames et Hudson, 1982.
- MUKTANANDA Swami, *Kundalini : le secret de la Vie*, Éditions Saraswati, 1995.
- NARBY Jérémy, *Le Serpent cosmique*, Éditions Georg, 1995.
- OSHO, *Expérience mystique*, Les éditions du Gange, 1996.
- PARKS Anton, *Le secret des étoiles sombres*, Éditions Nouvelle Terre, 2007.
- PURCE Jill, *La spirale mystique*, Éditions Médicis, 1974.
- RAMPA Lobsang, *Le troisième œil*, Éditions J'ai lu, 1956.
- SANELLA Lee (DR), *The kundalini experience : Psychosis or transcendance*, 1987.
- SATYANANDA SARASWATI Swami, *Kundalini Tantra*, Swam éditions, 1995.
- SCHWALLER DE LUBICZ Isha, *Her-Bak disciple*, Champs classiques, 1956.
- SCHWALLER DE LUBICZ R.A., *Le miracle égyptien*, Flammarion, 1963.
- SHELDRAKE Rupert, *La mémoire de l'univers*, Éditions du Rocher, 2002.
- SILBURN Lilian, *La kundalini, l'énergie des profondeurs*, Les deux océans, 1983.
- SORIA, *Fleurs d'Esprit*, Éditions Ariane, 2003.
- STRASSMAN Rick, *DMT, la molécule de l'esprit*, Éditions Exergue, 2005.
- VAN LYSEBETH André, *Pranayama, la dynamique du souffle*, Flammarion, 1993.
- WATERS Franck, *Book of the Hopi*, New York Penguin Books, 1977.

# TABLE DES MATIÈRES

|                       |          |
|-----------------------|----------|
| <b>Prologue .....</b> | <b>5</b> |
|-----------------------|----------|

|                                                     |          |
|-----------------------------------------------------|----------|
| <b>Chapitre 1 : Définition de la kundalini.....</b> | <b>7</b> |
|-----------------------------------------------------|----------|

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 1. La kundalini au fil des traditions..... | 8  |
| 2. La kundalini de nos jours.....          | 23 |
| 3. Ma rencontre avec cette énergie .....   | 25 |
| 4. Essai de définition .....               | 29 |

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Chapitre 2 : Structures d'expression de la kundalini .....</b> | <b>45</b> |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| 1. La kundalini planétaire .....             | 45  |
| 2. Les différents corps .....                | 52  |
| a. Le corps physique.....                    | 53  |
| b. Le corps éthérique.....                   | 58  |
| 3. Les principales nadis .....               | 66  |
| a. Le corps émotionnel.....                  | 71  |
| b. Le corps mental .....                     | 73  |
| c. Le corps causal .....                     | 76  |
| d. Les corps divin et supra-divin.....       | 80  |
| 4. Les chakras .....                         | 82  |
| a. La nature tripartite d'un chakra .....    | 88  |
| b. Les deux chaînes de chakras .....         | 91  |
| c. Généralités sur les chakras majeurs ..... | 94  |
| 5. Le système nerveux .....                  | 139 |
| 6. Ondes électromagnétiques .....            | 141 |
| 7. Kundalini à la conception .....           | 142 |

|                                                          |            |
|----------------------------------------------------------|------------|
| <b>Chapitre 3 : Manifestations de la kundalini .....</b> | <b>147</b> |
|----------------------------------------------------------|------------|

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| 1. Plusieurs types de kundalini .....     | 148 |
| a. Kundalini latente et active .....      | 148 |
| b. Kundalini cosmique et tellurique ..... | 149 |

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| 2. Conditions d'éveil de cette énergie.....                         | 150 |
| a. Facteurs à dominante physique.....                               | 151 |
| b. Facteurs psycho émotionnels.....                                 | 151 |
| c. Autres facteurs.....                                             | 151 |
| 3. Attitude mentale.....                                            | 152 |
| 4. Les manifestations physiques .....                               | 153 |
| a. Prédominance de l'élément terre : chakra racine .....            | 153 |
| b. Prédominance de l'élément eau : chakra sacré.....                | 153 |
| c. Prédominance de l'élément feu : chakra solaire.....              | 154 |
| d. Prédominance de l'élément air : chakra cardiaque .....           | 154 |
| e. Prédominance de l'élément éther : chakra laryngé.....            | 155 |
| f. Activation du chakra frontal .....                               | 155 |
| g. Activation du chakra coronal.....                                | 156 |
| h. Caractéristiques communes à tous les centres.....                | 156 |
| 5. Caractère involontaire des phénomènes .....                      | 157 |
| 6. Récurrence des phénomènes .....                                  | 157 |
| 7. Prédominance de la polarité féminine .....                       | 158 |
| 8. Évolution des phénomènes .....                                   | 159 |
| 9. Les processus à l'œuvre .....                                    | 160 |
| a. Anatomie subtile de l'éveil.....                                 | 160 |
| b. Les différents types d'activation.....                           | 165 |
| c. Durée des manifestations.....                                    | 167 |
| 10. Accompagnement de l'éveil spontané.....                         | 170 |
| 11. Dangers rencontrés lors des éveils .....                        | 179 |
| 12. Entretenir les montées d'énergie .....                          | 183 |
| 13. Le barattage de l'énergie.....                                  | 183 |
| a. Barattage par le souffle.....                                    | 185 |
| b. Barattage par le son.....                                        | 187 |
| c. Barattage par le mouvement dans la danse.....                    | 190 |
| d. Barattage dans la sexualité consciente.....                      | 195 |
| e. Barattage par l'intention consciente.....                        | 198 |
| 14. Freins de l'éveil de kundalini.....                             | 201 |
| 15. Peut-on rencontrer des montées asymptomatiques ?.....           | 202 |
| 16. La kundalini et l'ayahuasca .....                               | 203 |
| 17. La kundalini et les expériences de mort imminente (N.D.E.)..... | 206 |
| 18. Kundalini et effet laser .....                                  | 209 |

## Table des matières

|                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Chapitre 4 : Les témoignages d'éveils spontanés .....</b>        | <b>213</b> |
| <b>Chapitre 5 : Transformations induites par la kundalini .....</b> | <b>231</b> |
| 1. Les victoires de la kundalini sur l'ego .....                    | 232        |
| 2. Kundalini et créativité.....                                     | 236        |
| 3. Kundalini et réalisation.....                                    | 237        |
| 4. Kundalini et multidimensionnalité .....                          | 239        |
| 5. Kundalini et annales akashiques.....                             | 243        |
| 6. ADN et kundalini .....                                           | 244        |
| <b>Épilogue.....</b>                                                | <b>249</b> |
| <b>Bibliographie.....</b>                                           | <b>251</b> |
| <b>Table des matières .....</b>                                     | <b>253</b> |

## OÙ CONTACTER L'AUTEURE ?

Régine Degrémont organise des ateliers sur les thèmes de la maîtrise des énergies subtiles : des chakras à la kundalini.

Elle reçoit en consultation individuelle également.

**Tél : 06 86 92 79 45**

**[regine@lelfe.net](mailto:regine@lelfe.net)**

**[www.kundalini-ondedevie.net](http://www.kundalini-ondedevie.net)**

Impression & brochage **sepec** - France

Numéro d'impression : 04875130107 - Dépôt légal : mars 2013

# MERVEILLEUSE KUNDALINI

La kundalini est une formidable **énergie vitale** contenue au niveau du premier chakra, dont l'éveil peut libérer **les forces les plus puissantes de l'être humain**. Depuis la nuit des temps, la kundalini a suscité tout à la fois respect, admiration et peurs. Toujours auréolée de secrets, sa force se répand aujourd'hui sur la planète et touche un public de plus en plus large, le prenant au dépourvu.

C'est à une démystification de ce phénomène que nous invite le présent ouvrage en portant un éclairage nouveau sur les **multiples processus d'éveil de l'énergie de la kundalini**.

L'auteur nous en dévoile, pas à pas, les mécanismes actifs qui permettent d'en **maîtriser les flux** lorsqu'ils se présentent. Ainsi, il nous fournit des clés de compréhension de sa nature subtile.

Si ce livre est aussi détaillé, c'est grâce à l'approche pluridisciplinaire réalisée par l'auteur dans l'exploration de la conscience depuis de nombreuses années.

*Merveilleuse Kundalini* est un ouvrage unique et incontournable pour quiconque souhaite en explorer les potentialités illimitées.

***Régine Degremont** exprime, dans ce livre, une synthèse de ses expériences vécues dans le corps depuis près de vingt ans, tout en mettant en perspective les différentes visions des traditions, gardiennes de cette connaissance. En sa qualité d'accompagnatrice, elle a également recueilli les témoignages de nombreuses personnes au cours de leur éveil. Elle anime des groupes de sensibilisation et d'expérimentation des énergies subtiles de l'être, tout en assurant des consultations individuelles.*

