

Kundalinî - Yoga



Avant de parler de Kundalinî Yoga il est intéressant de lire quelques extraits de la préface de Jean Herbert pour la publication de la "Puissance du Serpent" de Sir John Woodroffe.

L'image que les Occidentaux se font du tantrisme découle généralement de certaines manifestations spectaculaires et dégénérées qu'ils ont eu l'occasion d'en voir ou, bien plus souvent encore, qui leur ont été décrites après avoir passé par de très nombreux intermédiaires. D'autre part certains auteurs occidentaux qui n'en avaient pratiquement aucune connaissance ont publié sur ce sujet des livres d'une complète fantaisie en faisant croire qu'ils en avaient une expérience directe, et malheureusement de tels ouvrages ont connu de très gros succès de librairie. Aussi sommes-nous fort tentés de prendre le tantrisme pour un ensemble de pratiques fort peu recommandables, plus orientées vers la sensualité et la sexualité que vers la spiritualité, qui se poursuivent dans un secret propice à la magie noire et aux orgies les plus abominables.

En réalité on peut sans doute compter sur les doigts les Occidentaux qui ont été véritablement initiés dans les enseignements et les cultes extrêmement hermétiques que comporte le tantrisme.

Or, dans une telle discipline, l'instruction n'est donnée par le Gourou au disciple que très progressivement, au fur et à mesure que ce dernier montre à la fois qu'il a assimilé tout ce qui lui a été donné et qu'il est digne d'en recevoir davantage.

C'est pourquoi les textes qu'a composés lui-même Sir John Woodroffe, s'ils vont infiniment moins loin que les ouvrages sanskrit communiqués par lui, sont bien plus accessibles et peuvent nous apporter une connaissance qui, sans être approfondie, n'en a pas moins le mérite d'être véridique. C'est le cas de «La Puissance du Serpent» que M. Charles Vacbot a traduite en français aussi bien qu'il est possible de le faire.

Il faut pourtant mettre le lecteur solennellement en garde contre la tentation à laquelle il pourra être soumis d'essayer dans la pratique ce qu'il aura compris ou cru comprendre de ces enseignements. Justement parce qu'ils sont absolument vrais et extrêmement puissants, ils sont infiniment dangereux. Celui qui s'y aventure sans être guidé par un maître authentique - ce qui est presque certainement impossible en Occident - se trouvera dans une situation fort analogue à un enfant qu'on laisserait jouer avec toutes les drogues garnissant une pharmacie, ou se promener avec une torche dans un magasin d'artificier. Troubles cardiaques incurables, destruction lente de la moelle épinière, désordres sexuels et folie attendent ceux qui s'y risquent.

Jean HERBERT.

Le Kundalinî Yoga est lié au Tantrisme, le Tantrisme, selon le Saccakranirûpana («La Monstration des six Roues») qui en est le traité classique, est une mystique qui vise à l'éveil. Il s'agit d'éveiller la Kundalinî, qui est une sorte d'énergie latente, un potentiel inexploité, souvent comparé à un serpent lové sur lui-même. Ce réveil, qui surgit soudainement, aura été dû à des pratiques diverses, par exemple à des exercices respiratoires, à un genre de vie particulier, à la répétition de certains rites ponctués par la récitation de formules, et surtout, semble-t-il, à la méditation orientée sur certaines zones corporelles tout à fait subtiles, c'est-à-dire qui échappent à l'intuition habituelle du corps. En s'éveillant dans le premier des chakra («roues») ou padma («lotus»), où elle demeure, la Kundalinî se redresse comme un cobra royal. Elle va accomplir un périple rectiligne en passant de chakra en chakra jusqu'au sommet du crâne.

Il conviendrait maintenant d'abandonner les descriptions naïves et complaisantes pour poser les questions restées en suspens. Ainsi, à quel type de réalité les fameuses «roues» énergétiques (chakra) appartiennent-

elles, et tout d'abord, dans ce contexte, qu'est-ce que l'énergie ? Quel type de réalité la Kundalinî (l'« annelée » ou l'« en lovée ») désigne-t-elle ? Quelles sont les parts du symbolique, du religieux, du psychologique et du rationnel dans cette eschatologie de l'en deçà ? Quelle ontologie et quelle cosmologie sous-tendent implicitement le tantrisme ? Qu'est-ce qui le rapproche de la mystique brahmanique ? Et qu'est-ce qui l'en sépare ? Plus précisément, en quoi le yoga classique de Patanjali, avec son éthique dite *astangayoga* (le « yoga aux huit constituants »), est-il concerné par le tantrisme ?

Au dire de ses proches, le regretté Krishnamacharya, yogi et philosophe, fondateur de l'école qui porte son nom à Madras, aurait déclaré que « le Kundalinî - yoga n'est rien d'autre que du chiqué » (« Kundalinî-yoga is nothing but bluff »).



Il importe de souligner dès le début que «Yoga» est pris ici dans le sens d'«union». L'Hindou comprend par ce terme l'union de l'être contingent avec l'Universel, l'identification effective de l'homme avec le Principe suprême, divin ou, en d'autres termes, la réalisation métaphysique.

Comparé aux autres traditions hindoues, le *Kundalinî -Yoga* s'est développé relativement tard, toutefois avant le début de la période dite historique. Les doctrines et les méthodes de réalisation, ainsi que les écrits qui s'y rapportent, peuvent être appelés «tantriques». On en retrouve déjà les éléments essentiels dans les Vêda, mais ils ne prirent forme que lorsque, d'après la conception hindoue, les conditions cosmiques de l'humanité se trouvèrent modifiées au point de rendre nécessaire une adaptation des doctrines et des méthodes de réalisation anciennes à l'état nouveau de l'humanité. Alors qu'il était autrefois possible de parvenir directement à la Connaissance par la voie de la contemplation, la décadence de l'humanité nécessita par la suite le recours à des méthodes de réalisation plus grossières plus immédiatement sensibles. Cela explique le développement du tantrisme, dans lequel la notion de «force» joue un rôle essentiel.

Pour faire comprendre ce qu'est le tantrisme et en particulier le *Kundalinî -Yoga*, il est indispensable de donner quelques précisions sur les doctrines qui en sont à la base. Les doctrines hindoues, comme d'ailleurs celles de l'Orient en général, connaissent un principe suprême, absolu, qui ne peut pas être décrit, ou tout au plus de manière négative, car toute désignation plus précise, positive, équivaudrait à une définition et par là même à une limitation de l'Infini. Ainsi, l'Hindou parle de *Brahmâ* comme d'une «non-dualité», de même que l'ésotérisme chinois parle d'un «Non-Être». En tant que principe de la non-manifestation, en tant qu' «Absolu», *Brahmâ* appartient au genre neutre. C'est seulement au degré immédiatement inférieur que l'on voit apparaître comme première détermination de *Brahmâ*, l'Être pur, désigné par le mot *Ishvara* et équivalent à la conception du Dieu personnel. On peut distinguer trois formes principales d'*Ishvara*: *Brahmâ* (ici de genre masculin), *Vishnu* et *Shiva*. *Brahmâ* représente la nature créatrice, *Vishnu* la nature conservatrice, et *Shiva* le principe destructeur, ou plutôt transformateur d'*Ishvara*. Ces trois «divinités» la «*Trimûrti*», la trinité hindoue. À chaque membre de la trinité est attribuée une force ou énergie particulière, portant le nom de «*shakti*», et représentée comme une déesse. C'est ainsi que *Sarasvatî* est la *shakti* de *Brahmâ*, *Lakshmî* celle de *Vishnu* et *Pârvatî* (*Kâli*) celle de *Shiva*.

La *shakti* de *Shiva* joue un rôle particulièrement important dans le *Kundalinî -Yoga*. En tant que force cosmique, apparaissant dans chaque individu sous forme de force vitale, elle sert de point de départ à la réalisation métaphysique. Cette méthode découlant de la nature «*shivaïque*» d'*Ishvara*, son caractère est essentiellement dynamique, ou transformateur, c'est-à-dire qu'elle a pour but de résorber en elle-même progressivement l'individualité humaine. Ce Yoga appartient par

conséquent au groupe des méthodes de réalisation appelées *Laya-Yoga* (*laya* = dissolution). Les divers éléments (*tattva*) de l'individualité se dissolvent dans l'ordre inverse de leur ordre d'apparition ontologique.

On pourrait s'étonner que ce Yoga attribue une telle importance à des pratiques qui ont presque le caractère d'une gymnastique. Ceci provient des raisons mêmes du développement du tantrisme, et aussi du fait que l'homme est en quelque sorte «centré» sur son propre corps qui, par conséquent, doit devenir le point de départ de la réalisation. D'autres parties de cette doctrine, qui surprennent d'abord l'homme moderne, s'expliquent par la conception, que l'on retrouve d'ailleurs dans d'autres civilisations, de correspondances intimes reliant le microcosme au macrocosme supra-individuels et universels d'autre part. Rappelons ici les anciens «tableaux de saignées» qui indiquent les points où il convient de pratiquer la saignée sur l'homme. Les diverses parties du corps humain y sont représentées comme étant chacune sous l'influence d'une constellation; il s'agit souvent d'une constellation zodiacale. Les correspondances les plus importantes pour le *Kundalinî-Yoga* sont celles qui concernent le corps et l'âme. Ceci revient à dire que diverses régions du corps correspondent à des lignes de force et à des centres de «l'état subtil» de l'homme, ou, en d'autres termes, que différents domaines de l'âme se localisent dans le corps, d'une manière purement symbolique d'ailleurs.

D'après la pensée hindoue, c'est grâce à ces correspondances que divers exercices corporels recommandés par le Yoga ont une action précise sur l'âme ; bref, ce sont ces correspondances seules qui rendent possibles les exercices du Yoga, et l'impression d'étrangeté et d'absurdité que donnent parfois ceux-ci est due uniquement à l'ignorance de celles-là. C'est également l'ignorance qui a pu faire interpréter le Yoga comme une sorte de système médical basé sur de bizarres conceptions anatomiques et physiologiques.

Selon la doctrine hindoue, l'état subtil, psychique, de l'homme est traversé par un grand nombre de canaux (*nâdî*); les textes mentionnent en particulier un canal central, « *Sushumnâ* », flanqué de chaque côté d'un canal plus petit, « *Ida* » et « *Pingâlâ* ». Il faut se représenter ces canaux comme des lignes de direction que suivent les forces vitales ; il ne s'agit nullement de nerfs, de vaisseaux sanguins ou de canaux d'air dans le sens d'une médecine pneumatique. *Sushumnâ* ne doit pas être identifiée avec la moelle épinière, car elle est «localisée» dans le canalis centralis (canal central); elle va de la base de la colonne vertébrale au sommet de la tête. Les deux autres *nâdî* se trouvent à gauche et à droite d'elle et décrivent des lignes entrecroisées, pour aboutir aux narines (voir figure). Sur le parcours de *Sushumnâ*, à l'intérieur de la colonne vertébrale, se trouvent six centres de l'état subtil (psychique). Ces centres ou «*chakra*» (roues) représentent chacun un état de conscience précis et renferment les «*tattva*», qui constituent l'individualité corporelle et psychique, soit: «*ahankâra*», la conscience du Moi, «*manas*», le mental, cinq «*tanmâtra*», essences élémentaires subtiles (c'est-à-dire les qualités suivantes: le sonore, le tactile, le visuel, le sapide et l'olfactif), cinq facultés de sensation, cinq facultés d'action et cinq éléments corporels. Ces derniers sont les mêmes que ceux de l'alchimie du moyen âge: l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre.



Sushumnâ au milieu, avec, à droite et à gauche, les spirales de Idâ et Pingâlâ. Cinq chakra sont indiqués sur le parcours de Sushumnâ.

Voici comment ces divers éléments de l'individualité se répartissent entre les différents centres psychiques: l'élément terre, la qualité olfactive, l'odorat et la faculté de locomotion appartiennent au «*chakra*» inférieur, «*mûlâdhâra*», situé au bas de la colonne vertébrale. On attribue au deuxième *chakra*, correspondant au bas-ventre et à la région sacrée, l'eau et la qualité sapide, le sens du goût et la faculté de préhension. Dans la région lombaire est situé le troisième centre, auquel

se rapportent le feu, la qualité visuelle, le sens de la vue et la faculté d'excrétion. Le quatrième centre se trouve dans la région du cœur; on lui attribue l'air, la qualité tactile, le toucher et la faculté de génération. Dans la région de la nuque ou de la gorge est placé le cinquième centre avec l'éther, la qualité sonore, l'ouïe et la faculté de la parole. Enfin, un sixième centre se trouve entre les deux yeux; il est le siège de *manas* et représente le point par lequel l'individualité humaine est en contact avec le supra-individuel, l'universel. Se basant sur l'existence de ce sixième centre, l'art hindou représente Shiva avec un troisième œil sur le front, qui doit symboliser le sens de l'Éternité, le regard sur l'Éternité. La glande pinéale, à l'intérieur du cerveau, correspond au sixième *chakra*, appelé «*ajñā-chakra*». Elle joue un rôle très important, c'est-à-dire qu'elle assure la connexion du corps avec ses modalités extra-corporelles. Un septième centre, «*sahasrāra*», le lotus aux mille pétales, localisé au sommet de la tête, n'est plus compté au nombre des *chakra*, car il correspond à la conscience divine et n'a rien de commun avec l'individualité humaine à proprement parler. Les *chakra* étant des centres de l'état subtil, c'est-à-dire de l'âme, il est impossible de les identifier avec des plexus nerveux. Il serait faux de s'imaginer qu'il existe pour les Hindous une sorte d'anatomie fantaisiste, et qu'ils croient pouvoir, en disséquant un corps humain, retrouver la forme corporelle de ces centres. Ils ont pleinement conscience au contraire que ces régions de la colonne vertébrale correspondent à des objets existant sur un autre plan, dans le domaine de l'âme. Il faut ajouter cependant que quelques très rares Hindous ont espéré découvrir le substratum anatomique des *chakra*, Dayānand Sarasvatī (1824-1883) par exemple, le fondateur de l'Arya-Samāj.

Les Hindous comparent les *chakra* à des fleurs de lotus. Le nombre de pétales est variable; il dépend de la disposition des lignes de direction, des *nāḍī*, chaque pétale porte une lettre de l'alphabet sanscrit, de sorte que les *chakra* ont en tout cinquante pétales. R. Guenon écrit ce qui suit au sujet de la signification de ces lettres: «*Il doit être bien entendu, en effet, qu'il ne s'agit pas ici des lettres en tant que caractères écrits, ni même des sons articulés que perçoit l'oreille; mais ces lettres sont regardées comme les bījamantra ou 'noms naturels' de toutes les activités (kriyā) en connexion avec le tattva du centre correspondant, ou comme les expressions ; en son grossier (vaikharā-shabda) des sons subtils produits par les forces qui constituent ces activités.*» Les représentations des *chakra* destinées à servir à la méditation contiennent aussi le «*bījamāntra*» de l'élément qui se rapporte au *chakra*, puis la figure géométrique de celui-ci (*yantra*) dans une certaine couleur, puis une certaine forme d'animal, destinée à servir de symbole au *bījamāntra* et enfin une divinité avec la *shakti* qu'on lui attribue. La divinité symbolise simplement la forme de conscience caractéristique du centre choisi.

Pour l'homme ordinaire, *Kundalinī* représente une sorte d'énergie statique dont proviennent toutes les autres forces vitales agissant constamment tant dans le domaine corporel que dans le domaine psychique. En d'autres termes, puisque *Kundalinī* «dort», l'homme porte ses forces vers l'extérieur; il est alors victime de l'illusion que lui, le monde et *Brahma* sont distincts les uns des autres. *Kundalinī* dormant est représentée par un serpent enroulé trois fois et demi sur lui-même et placé à la base de la colonne vertébrale, au point où commence *Suṣumnā*.

Dans le *Kundalinī -Yoga*, la réalisation part précisément de cette force : il s'agit de réveiller *Kundalinī* qui se déroule et monte le long de *Suṣumnā* en résorbant en elle-même les *tattva* des *chakra* et les entraînent aux *tattva* du degré supérieur. Les éléments de l'individualité se dissolvent ainsi l'un après l'autre jusqu'à ce que l'homme parvienne à la conscience universelle, soit jusqu'à ce que le «Moi» individuel se confonde avec le «Soi» universel.

Pour suivre le chemin de ce Yoga, il faut remplir un grand nombre de conditions. L'élève yogi doit avoir une disposition de l'âme et de l'esprit appropriée à ce but élevé. Il doit donc être naturellement porté à chercher la connaissance divine. En outre il doit savoir le chemin, c'est-à-dire qu'il doit avoir la connaissance théorique de l'organisation subtile de l'homme, des *nāḍī* et des

chakra. Il doit se soumettre à une rigoureuse discipline et vivre d'une manière conforme à «*dharmā*», la loi intérieure. Une méthode de Yoga ne saurait s'apprendre par les livres seulement. La présence d'un maître spirituel est absolument indispensable. Seul un «gourou» peut indiquer les méthodes particulières, adaptées à la nature de l'élève, qu'il convient d'adopter dans chaque cas.



Monastère de Simonos Pétra
Mont Athos

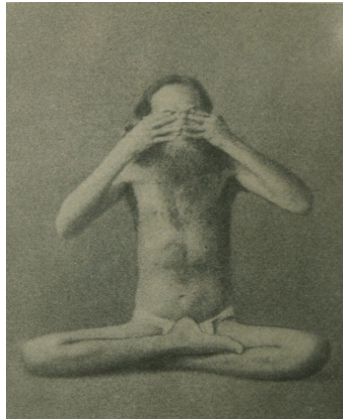
De même que dans les autres formes du Yoga (le Mantra-Yoga et le Hatha-Yoga par exemple), il faut distinguer dans le *Kundalinī*-Yoga huit «membres». Ce sont en partie des conditions psychiques, d'ordre général, telles que dispositions pacifiques à l'égard de toute autre créature, sincérité, patience, pureté, etc. Toutes ces qualités sont réunies sous le terme de «*yama*» (Yoga Sutra II/30). Un grand nombre de pratiques, décrites de manière méthodique en particulier dans le Hatha-Yoga, sont destinées à la purification du corps. Quelques-unes d'entre elles ont un intérêt médical. C'est ainsi, prétend-on, que certains Hindous parviennent à aspirer de l'eau par le rectum et par l'urètre, et à nettoyer ainsi leurs intestins et leur vessie. On purifie le cœur, soit la poitrine et la gorge, en introduisant dans cette dernière un chiffon vomitif. Bien que divers exercices soient destinés à préserver la santé de l'élève ou à la rétablir lorsqu'elle est ébranlée, il serait inexact de conclure que le Hatha-Yoga se pratique à des fins thérapeutiques. Le maintien de la santé est simplement l'une des conditions permettant d'atteindre le but suprême; se bien porter est une «condition sine qua non» des réalisations de ce genre. Ceci explique peut-être

pourquoi le Hatha-Yoga compte une cure de tisanes au nombre de ses méthodes et pourquoi on attribue à certaines postures une action thérapeutique générale. Sous le concept de «*niyama*» (Yoga Sutra II/32) on comprend la foi dans les «*Véda*», les exercices d'ascétisme, la faculté de saisir les écritures saintes, l'adoration de la divinité, le sacrifice, etc.

Les autres «membres» du Yoga concernent davantage la «technique» de la réalisation; ce sont les éléments généraux et caractéristiques des diverses formes du Yoga, tels que «*asana*», les postures de méditation, «*prānāyāma*», contrôle du souffle, «*pratyābhāra*», soumission des sens à la raison, «*dhāraṇā*», concentration «*dhyāna*», méditation, et «*samādhi*», absorption méditative dans le propre Soi. (Yoga Sutra II/29).

Il n'est possible de donner ici qu'un aperçu général des diverses méthodes utilisées pour réveiller *Kundalinī*. Le sens des exercices décrit est fondé sur la doctrine des correspondances. Il s'agit tout d'abord pour l'aspirant au Yoga de réunir les deux modifications du souffle vital («*prāna*» au sens le plus large) qui, sous forme de *prāna* (au sens restreint) et «*Apāna*», circulent dans les *nādī Idā* et *Pingālā*. Il faut pour cela leur faire prendre le sens inverse de celui qu'ils suivent naturellement et les amener ainsi à pénétrer dans *Suṣumnā*, où ils se réunissent. Ce faisant *Idā* et *Pingālā* «dépérissent». *Prāna*, le souffle de vie, doit être considéré comme le processus vital le plus important, la respiration dans le sens le plus large et le plus général, avec l'assimilation qui découle d'elle. La respiration du corps n'est que l'expression externe de ce phénomène; de même, les modifications de *prāna* (sens large) mentionnées plus haut: *prāna*, l'inspiration, et *Apāna*, l'expiration, possèdent leur correspondance corporelle; ils pourront donc être influencés par un phénomène physique, ainsi que le montre ce qui suit: Il faut changer le mouvement ascendant de *prāna* (sens restreint) en un mouvement descendant. A cette fin, l'élève yogi inspire profondément, appuie le menton sur la poitrine et se bouche le pharynx en ramenant la langue en arrière. Pour s'y exercer, l'Hindou s'efforce de boucher avec la pointe de la langue l'espace situé entre ses sourcils. Parfois on intervient d'une façon artificielle en sectionnant le frein de la langue. Le souffle ainsi arrêté tend à descendre. Pour arrêter *Apāna*, dont le mouvement est descendant, il faut contracter l'anus. Par de tels exercices corporels, *prāna* et *Apāna*, qui sont de l'ordre de la matière subtile, sont dirigés l'un vers l'autre et

réunis dans *Sushumnâ*; la chaleur ainsi développée éveille le serpent *Kundalinî*. La réunion de *prâna* et d'*Apana* stabilise le sens intérieur de l'homme (*manas*) qui ne subit plus les variations continuelles transmises par les impressions des sens et les émotions de l'âme. Les postures indiquées par ce Yoga sont destinées à faciliter le passage de *prâna* dans *Sushumnâ* et à éveiller *Kundalinî*. Le yogi est assis sur ses jambes croisées, un talon recouvrant l'anus et l'autre appuyant sur la région génitale. Dans l'attitude dite «*yoni - mudra*» les doigts bouchent tous les orifices de la tête: la bouche, le nez, les yeux, les oreilles. Ceci doit également contribuer à détacher *manas* du monde extérieur.



Siddhâsana

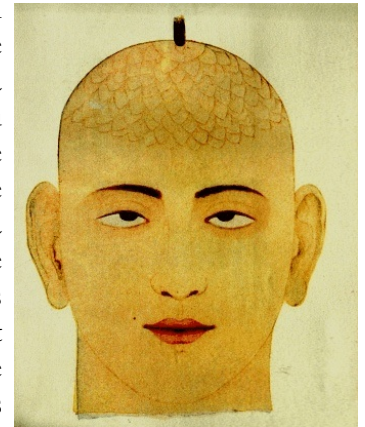
Certains mouvements facilitent l'ascension de *Kundalinî*, par exemple l'élévation du corps ou des épaules, ou bien «*Mahâvedha*», exercice consistant à se tenir sur la paume des mains, et à soulever et laisser retomber en cadence son corps, les jambes croisées (voir la fig. Ci-dessous). On peut aussi faire monter *Kundalinî* en contractant la musculature abdominale de gauche à droite et de droite à gauche. On prétend que quelques yogi peuvent retirer leur sexe à l'intérieur du corps, et l'on admet qu'alors le sperme s'y trouve non plus sous sa forme matérielle grossière mais seulement à l'état subtil.

La pénétration de *prâna* et de *apana* dans *Sushumnâ* s'accompagne d'un son caractéristique; elle ne peut avoir lieu que lorsque les *Nâdi* sont pures. Pour les purifier on respire alternativement par chaque narine: par exemple on inspire pendant 4 unités de temps par la narine gauche, on suspend son souffle pendant 6 unités de temps, et on expire pendant 8 unités de temps par la narine droite. Par la suite on augmentera la durée de chacune des phases, et le nombre d'unités de temps sera à ce moment-là: 8, 32, 16 ou 16, 64, 32.

Des moyens psychiques viennent s'ajouter à ces exercices corporels destinés à réveiller *Kundalinî*. Le yogi prononce mentalement des formules appelées «*Mantra*», tout en se représentant que «*Jîvâtman*» l'âme vivante, se tient dans le *chakra* inférieur au lieu de siéger dans le cœur.

L'ascension de *Kundalinî*, dont la nature est chaude et lumineuse, est perçue comme une chaleur intense. Sur son trajet, le long de *Sushumnâ*, elle perce les *Chakra* qui «*fleurissent*» à son passage et élèvent leurs pétales, pour les laisser ensuite retomber, fanés. L'élément localisé dans chaque *Chakra*, ainsi que les facultés de sensation et d'action qui lui sont attribuées, sont conduits dans le «*Tanmâtra*» correspondant et se résorbent dans le *Chakra* immédiatement supérieur. Chaque illumination d'un *Chakra* signifie qu'un degré précis de conscience est atteint. Des années d'exercice sont en général nécessaires pour que *Kundalinî* parvienne au «*Sahasrâra*», *Chakra* suprême, bien que, en soi, l'éveil de *Kundalinî* ne présente pas de très grandes difficultés et puisse survenir assez facilement et même par hasard, sans connaissances théoriques préalables, comme le montre

l'exemple rapporté par Arthur Avalon dans son ouvrage «The Serpent Power» (3^{ème} édit., Madras 1931): Un homme qui avait pris la position prescrite, et qui était par ailleurs dans des dispositions parfaitement adéquates, s'endormit soudain, tandis que *Kundalinî* s'élevait. Or il n'était pas yogi, et n'avait pas purifié ses *Nâdi*. Il lui fut donc impossible de faire redescendre *Kundalinî*. On le trouva dans un état de mort apparente; seule la chaleur de la tête permit de reconnaître son état véritable. Des massages avec du «ghee» (beurre fondu) ramenèrent cet homme à ses sens. Avalon rapporte encore l'expérience d'un de ses amis, qui possédait quelques connaissances théoriques de *Kundalinî-Yoga*, et qui, une nuit, se sentit le corps étrangement libre. Il remarqua alors que le serpent se déroulait, et s'élançait vers le haut. Il décrit ce phénomène lui-même dans les termes suivants: «J'étais dans une gerbe de flammes, et je sentais qu'elle s'étendait, comme des ailes, sur ma tête; j'entendis une musique rappelant des cymbales, tandis que quelques-unes des flammes s'étaient, telle une émanation, et venaient ensuite se rejoindre au-dessus de ma tête comme des ailes repliées. Il me sembla que je basculais et je fus littéralement effrayé, car cette force semblait assez vive pour me consumer.» Avalon raconte ensuite comment son ami, dans son émotion, oublia de concentrer son esprit vers le but dernier, et manqua ainsi une «aventure divine». D'ailleurs la mise en mouvement de *Kundalinî* n'est pas essentielle; ce qui importe, c'est de la maintenir constamment dans *Sahasrâra*, ou du moins aussi longtemps que le yogi le désire. La réalisation est alors atteinte. *Shaktî* est de nouveau réunie à *Shiva* (appelé ici *Paramashiva*); l'homme échappe à ses limites individuelles; il atteint une conscience universelle; étant donné que la réalisation ne doit pas nécessairement en rester à *Shiva*, en tant que forme d'être d'*Isvara*, mais peut s'élever jusqu'au *Brahmâ* supérieur s'identifiant à l'Infini. Aux stades précédents, *Kundalinî* a toujours tendance à retourner au centre inférieur. Il faut dire cependant qu'elle peut, une fois qu'elle a été éveillée, remonter facilement jusqu'au centre qu'elle avait déjà atteint.



Représentation symbolique de Sahasrâra, le lotus aux mille pétales, situé au sommet de la tête.

La première percée à travers le *Chakra* inférieur est liée à quelques difficultés et peut aussi provoquer des troubles physiques voire des maladies. Le processus de réalisation que nous venons de décrire est lié à des méditations sur les divinités des divers centres, sur les symboles géométriques (*Yantra*) qui sont inscrits dans le *Chakra*, etc. Jusqu'au moment où *Kundalinî* atteint «*Ajnâ-Chakra*», centre situé entre les yeux, le gourou peut contrôler son ascension, surveiller l'évolution de son élève et le guider de ses conseils et de ses indications. Mais alors commence la réalisation d'états supra-individuels, universels, jusqu'au moment où *Kundalinî* atteint *Sahasrâra*. L'élève doit s'avancer seul sur ce chemin, sans l'aide de son gourou. *Ajnâ-Chakra* signifie déjà l'épanouissement de toutes les possibilités contenues dans l'état humain individuel. Il correspond à la restitution de l'état primordial, état «adamique ou paradisiaque», tel qu'on le retrouve dans les traditions de nombreux peuples.

Les réalisations des divers centres s'accompagnent de manifestations accessoires, apparitions de facultés surnaturelles (*siddhi*) (immunité à l'égard du feu, par exemple, qu'impliquent également certains rites d'autres civilisations et d'autres peuples). Mais ces *siddhi* ne représentent nullement le but de la réalisation; le véritable yogi au contraire ne leur accorde aucune importance.

Le *Kundalinî-Yoga* présente encore un trait particulièrement intéressant pour l'observateur profane: chez un yogi expérimenté, on peut suivre l'ascension de *Kundalinî*. Au fur et à mesure qu'elle s'élève, les membres inférieurs et les parties du corps qu'elle vient de quitter, deviennent froids et sans vie, comme ceux d'un mort, jusqu'au moment où le corps tout entier est pris d'une raideur cadavérique, dans la posture que le yogi a adoptée au début de sa méditation. Seule la chaleur qui subsiste au sommet de la tête montre qu'il ne s'agit pas d'un cadavre, mais d'un yogi en état de «*samâdhi*»; lorsqu'il abandonne l'état de conscience universelle divine pour revenir à l'état normal,

la chaleur naturelle retourne également dans son corps, et *Kundalinî* reproduit tous les éléments de l'individualité selon l'ordre inverse de leur résorption au cours de l'ascension.

Il semble bien que ce phénomène de refroidissement et de réchauffement a déjà été observé par des Européens, très rarement il est vrai. Mais il ne peut donner aux profanes qu'une faible idée de ce que les Hindous, comme en général les Orientaux, comprennent par réalisation, soit union avec l'Infini, l'Universel.



Pentecôte, monastère de Stavronikita, Mont Athos

Définitions et localisation des Chakra

Mûlâdhâra Chakra

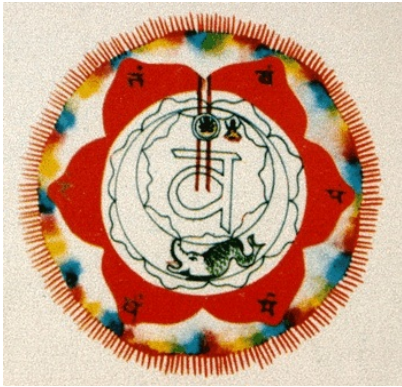


Le premier *Chakra* est situé à la base de la colonne vertébrale. Il correspond au plexus coccygien et aux gonades. Pour le Yogi, il représente le *prithivî-tattva* (l'élément terre). Il a la forme symbolique d'un lotus à quatre pétales rouges portant les signes *Vam*, *Sham*, *Sham* et *Sam*. Chacun correspond à un *mantra* (mot sacré). Au cœur de ce lotus, il y a un carré jaune entouré de huit lancettes. Au centre, on voit la lettre lam, c'est le *bîja mantra* (*mantra* de base) ou symbole secret de ce *Chakra*. *Brahmâ*, le créateur, régit ce *Chakra* avec la déesse *Dakini Devi* qui éloigne la peur. Tous deux sont assis sur l'éléphant *Airâvata*, emblème de force et de solidité. Dans le triangle se trouve la *Kundalinî* qui émet une brillante lumière et est enroulée trois fois et demie autour du phallus symbolisant la force créatrice.

Ce *Chakra* gouverne la conscience physique et le subconscient. Celui qui médite dessus peut se rendre maître de son élocution. Ses paroles deviennent musicales et pleines de signification. Il est capable d'entreprendre toutes sortes d'études ; il a le pouvoir d'éviter les maladies.

Le premier centre, ou *Mûlâdhâra Chakra*, ainsi nommé parce qu'il est la racine de *Sushumnâ* où repose *Kundalinî*, est le lieu de réunion du *Kanda* (racine de toutes les *Nâdi*) et de la *Nâdi Sushumnâ*, et se trouve dans la région intermédiaire entre les parties génitales et l'anus. Il est ainsi pour les hommes le centre du corps. Cette localisation non plus que des localisations analogues concernant les autres lotus, ne signifie pas que le *Chakra* proprement dit se trouve dans la région mentionnée du corps grossier, mais qu'il est le *centre subtil* de cette région grossière, ce centre existant dans la colonne vertébrale qui forme son axe.

Svâdhishthâna Chakra



Il est situé dans la cavité abdominale, au-dessus des organes génitaux. Il correspond aux glandes surrénales. Il représente *ap-tattva* (l'élément eau). Son symbole est un lotus vermillon à six pétales portant chacun les lettres symboliques: *Bam, Bham, Ham, Yam, Ram, Lam*. Au centre de ce lotus, il y a un cercle blanc avec la lettre *Vam*. C'est le *bîja mantra*, ou symbole secret de ce Chakra. Les divinités le présidant sont *Visbnu*, le conservateur, assis sur *Garuda*, l'aigle d'or, et la déesse *Rakini Devi* qui exauce tous les souhaits.

Le *Svâdhishthâna Chakra* gouverne tous les bas appétits. En méditant sur ce *Chakra* on arrive à détruire les passions humaines comme *Kama* (la luxure), *Krodha* (la colère), *Mada* (l'orgueil), *Lobha* (l'avarice), *Moha* (le faux attachement) et *Matsarya* (l'envie), qui naissent toutes de l'ego (*Abamkara*). Celui qui y parvient devient un *Maha-Yogi* (grand Yogi).

Le *Svâdhishthâna Chakra* est le deuxième lotus en montant, et, d'après le commentaire du *Shatchakranirûpana*, il tient son nom de *Sva*, le *Param Lingam*. C'est un lotus vermillon, à six pétales, placé au centre spinal de la région située à la racine des parties génitales.

Manipûra Chakra



Ce *Chakra* est situé dans la région du nombril. Il correspond au plexus solaire et au pancréas, il représente *agni-tattva* (l'élément feu). Le lotus qui le symbolise a dix pétales violets sur lesquels on lit les lettres *Dam, Dham, Nam, Tam, Tham, Nam, Pam, Pham*. Au cœur de la fleur, un triangle rouge symbolise le feu et porte au centre la lettre *ram*. Son *bîja mantra*, ou symbole secret. Les divinités attachées à ce *Chakra* sont *Rudra*, le destructeur, et *Lakini Devi*, la bienfaitrice.

Le *Manipûra Chakra* gouverne les forces vitales. En méditant sur lui, toute espèce de crainte ou de peur disparaît, et on parvient à la Connaissance suprême. Ce *Chakra* permet l'accomplissement dans tous les domaines.

Au-dessus, au centre de la région du nombril, est le lotus *Manipûra (Nâbbipadma)*, ainsi nommé, suivant le *Gautamîya Tantra*, parce que, grâce à la présence du brûlant *Tejas*, il est éclatant comme une gemme. C'est la région triangulaire du *Tejas Tattva*.

Anâhata Chakra



Ce *Chakra* est situé dans la région du cœur. Il correspond au thymus, et représente le *vayu-tattva* (l'élément air). Il a douze pétales roses sur lesquels sont inscrites les lettres symboliques *Kam, Kham, Gam, Gham, Ngam, Cham, Cbham, Jam, Jham, Nyam, Tam, Tham*. Au centre, il y a deux triangles gris fumée superposés qui se font face. La lettre *Yam*, qui se trouve au milieu, est son *bîja mantra*, ou symbole secret. Les deux divinités de ce *Chakra* sont *Isha* ou *Ishvara*, Dieu manifesté, et *Kakini Devi* qui apporte le bonheur.

L'*Anâhata Chakra* gouverne les sentiments les plus élevés. Celui qui médite sur ce *Chakra* atteint le contrôle total des sens. Son esprit se concentre toujours sur Dieu et sur les nobles actions. Ses paroles coulent de source et inspirent ceux qui l'écourent. De lui se dégage un amour universel.

Immédiatement au-dessus du lotus du nombril (*Nâbbi-Padma*) est l'*Anâhata*, dans la région du cœur, qui est rouge comme une fleur de *Bandhûka*, et qui porte ce nom parce que c'est à cet endroit que les *Muni*, ou sages, entendent ce « son » (*Anâhata Shabda*) qui est produit sans le choc de deux objets, ou le «son» du *Shabdabrahman*, qui est ici la Pulsation de la Vie. Car c'est ici que demeure le *Purusha (Jîvâtma)*. Ce lotus doit être distingué du Lotus du Cœur à huit pétales, qui est représenté au-dessous de lui, où dans l'adoration mentale la divinité tutélaire (*Ishtadevatâ*) est le sujet de la méditation.

Vishuddha Chakra



Il est situé dans la gorge, et correspond à la glande thyroïde. Il représente l'*Akâsha-tattva* (l'élément éther). Ce lotus à seize pétales d'une teinte brunâtre sur lesquels se trouvent seize voyelles. Au centre de ce lotus, on voit un triangle avec un cercle symbolisant *Ambara*, la région éthérée. La syllabe *ham* représente le *bija mantra* de ce *Chakra*, elle est placée sur un éléphant. Les divinités sont *Sada Shiva*, qui illumine, et *Sakini Devi* qui octroie la béatitude.

Le *Vishuddha Chakra* gouverne toutes les expressions et extériorisations de l'esprit. Celui qui médite sur ce *Chakra* arrive à la connaissance complète de l'univers. Il jouit d'une paix d'esprit absolue. Il peut voir le passé, le présent et l'avenir. Il devient miséricordieux envers tous et n'attend aucune récompense. Il est constant, ferme, noble. Modeste, courageux et généreux.

Au centre spinal de la région située à la base de la gorge (*Kanta-mûla*) est le *Vishuddha Chakra* ou *Bhâratîsthâna* à seize pétales d'une couleur violette tirant sur le noir, sur lesquels sont les seize voyelles portant *Bindu*, c'est-à-dire *Am, Am, Im, Im, Um, Um, Rim, Rîm, Lrim, Lrîm, Em, Aim, Om, Aum*, et les deux aspirations *Am* et *Ah*.

Au-dessus du *Vishuddha*, à la racine du palais, est un *Chakra* mineur appelé *Lalanâ*, ou, dans certains *Tantra, Kalâ Chakra*. C'est un lotus rouge à douze pétales portant les *Vritthi* ou qualités suivantes : *Shraddhâ* (la foi), *Samtosha* (le contentement), *Aparâdha* (le sens de l'erreur), *Dama* (la maîtrise de soi), *Mâna* (la colère), *Sneha* (l'affection), *Shuddhatâ* (la pureté), *Arati* (le détachement), *Sambhrama* (l'agitation), *Urmi* (l'appétit).

Ajnâ Chakra



Ce *Chakra* se trouve au milieu du front entre les deux sourcils, et correspond à la glande pinéale. Il est représenté par un lotus à deux pétales blancs, celui de droite portant la lettre symbolique *ksam*, et celui de gauche, la lettre *ham*. Sa divinité est *Sakini Devi*, elle est assise sur un autre petit lotus blanc, situé au cœur de la fleur. Cette déesse est celle de la connaissance et de la vision suprême. Elle accorde des pouvoirs surnaturels et l'intelligence pure.

A sa gauche, dans un triangle on voit un phallus (*Shivalingam*) représentant l'aspect créateur de *Shiva*. Sur lui se trouve le symbole sacré *Pranava* ou *Aum (om)*. Au-dessus, il y a un croissant de lune avec un *bindu* ou point. Dans ce point symbolique réside *Shiva* qui, avec sa *Shakti* (pouvoir manifesté), gouverne la pensée, la volonté et la vision.

Si l'on médite sur ce très puissant *Chakra*, on parvient à contrôler tous les centres nerveux et à obtenir ainsi une force spirituelle, un savoir et une puissance de volonté extraordinaires. L'intuition s'éveille.

Ce *Chakra* est ainsi nommé parce que là est reçu d'en haut le commandement (*Ajnâ*) du Guru. C'est un lotus à deux pétales blancs, situé entre les sourcils, et sur lequel sont les lettres blanches *Ham* et *Ksham*.

Au-dessus du *Lalanâ* sont l'*Ajnâ Chakra*, à deux lobes, et le *Manas Chakra*, à six lobes, ils sont représentés dans le corps physique par le cervelet et le sensorium (le cerveau considéré comme sens de sensations). Au-dessus, le *Soma Chakra*, à seize « pétales », comprend, les centres du milieu du cerveau, au dessus du sensorium. Enfin *Sahasrâra*, le lotus aux mille pétiles, correspond au sommet du cerveau du corps physique.

Au-dessus de l'*Ajnâ Chakra* sont les *Chakra* mineurs appelés *Manas* et *Soma*. Le *Manas Chakra* est un lotus à six pétales, sur lesquels se trouvent (c'est-à-dire où siègent) les sensations de l'ouïe, du toucher, de la vue, de l'odorat, du goût, et les sensations du rêve et de l'hallucination ayant leur origine dans un centre. Au-dessus encore est le *Soma Chakra*, lotus à seize pétales, comprenant les centres du milieu du cerveau, au-dessus du sensorium ; siège des sentiments altruistes et du contrôle de la volonté: la compassion, la douceur, la patience, le renoncement, le caractère méditatif, la gravité, le sérieux, la résolution, la détermination, la magnanimité, etc.

Sahasrâra



Ce *Chakra* est situé au sommet du crâne, et correspond à l'hypophyse. Son symbole est un lotus à mille pétales bleus, entouré d'une lumière dorée. Il gouverne la plus haute pensée et illumine l'esprit en l'ouvrant à l'intuition, siège supérieur et spécial du *Jîva*, l'âme. Certains ont confondu à tort ce *Chakra* avec le cerveau. Cet organe n'est qu'un moyen de communication entre les *Ajnâ* et *Sahasrâra Chakra*. Si l'aspirant à l'Illumination suprême parvient à diriger sa *Kundalinî* jusqu'à ce *Chakra*, il atteint l'état de *Samâdhi*, ou Supra-conscience.

On peut y arriver que dans des cas exceptionnels avec l'aide d'un Maître spirituel et la grâce de Dieu.

Quand la passion sexuelle est maîtrisée et puis sublimée, son énergie se transforme en énergie psychique et cosmique. Afin de parvenir à ce stade, il est d'une importance fondamentale d'être pur de cœur et d'esprit. Lorsque cette pureté est atteinte et que l'on est parvenu au contrôle de sa nature externe et interne, grâce à un travail désintéressé, à la ferveur religieuse, à la maîtrise psychique, à la philosophie, ou à tout cela ensemble, l'éveil de la *Kundalinî* est proche.

Au fur et à mesure que la *Kundalinî* traverse chacun de ces *Chakra* pour atteindre l'*Ajnâ*

Chakra, tous les différents éléments du corps, du plus grossier au plus subtil, c'est-à-dire de la terre à l'éther, sont absorbés en elle, ainsi que tous les organes de perception et d'action qui lui sont rattachés. Puis, par la grâce Divine. La *Kundalinî* pénètre le *Sahasrâra Chakra*. Là, elle s'unit à *Shiva* (Conscience pure) et ne forme plus qu'un tout avec lui.

Une autre pratique, qui est le moyen le plus facile et le plus sûr pour parvenir à cet état, est de se concentrer sur le cœur, puisque celui-ci est la dynamo centrale psychique de notre être. Le cœur est relié aux *Chakra* inférieurs par des *Nâdi* subtils, et le *Chakra* le plus élevé est relié au cœur par un *Nâdi* mystique appelé *Amrita Nâdi*. Ainsi, on peut se concentrer et méditer sur le centre du cœur et, après avoir éveillé la *Kundalinî*, ou énergie cosmique, l'irradier vers l'intérieur et l'extérieur, car, en méditant sur le *Chakra* du cœur, tous les autres *Chakra* s'ouvrent d'eux-mêmes.

Il va de soit qu'il ne faut jamais se livrer à de telles pratiques sans un Guru (Maître spirituel) compétent et éprouvé pour être guidé dans cette voie: le risque est grand de perdre son équilibre psychique et la raison. Les personnes qui ne croient pas en Dieu doivent s'abstenir de pratiquer des techniques visant au développement de la vie spirituelle.

Sources: Yoga-Sutra

Dhyâna Bindu Upanishad
Yogayâjnavalkyan
Patanjali, Mircéa Eliade
Hatha-Yoga-Pradîpika, Tara Michael
Sri Ananda
Sir John Woodroffe
Notes personnelles

© 04-2009 Armand Vitali



Ste Nativité Copte