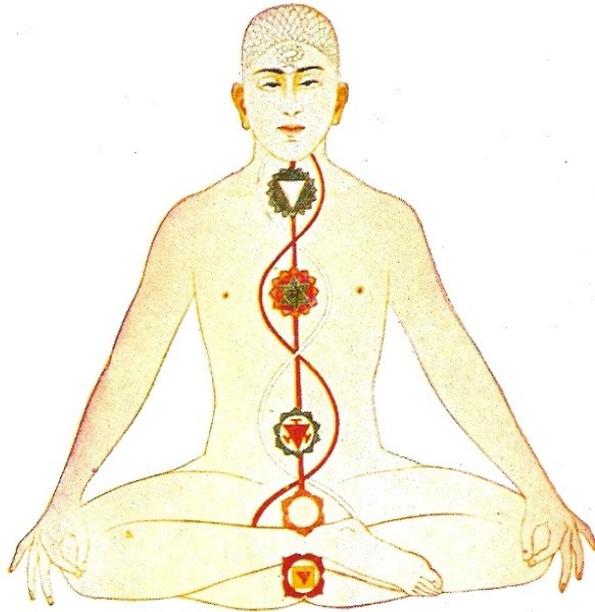


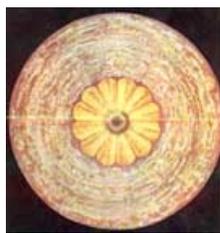
CHAKRAS, CORPS SUBTILS et PRANA

Dossier préparé, traduit et annoté par M. Buttex

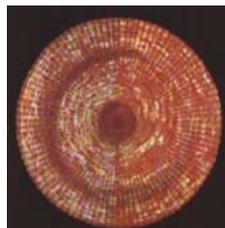


Les sept chakras majeurs – (A. Avalon, *Kundalini, la Puissance du Serpent*)

LES ROUES DES CHAKRAS (d'après W.C. Leadbeater, Éd. Adyar, 1927)



Chakra coronal - *Sahasrara*



Chakra frontal - *Ajna*



Chakra de la gorge - *Vishuddha*



Chakra du cœur - *Anahata*



Plexus solaire - *Manipura*



Chakra sous-ombilical - *Svadisthana*



Chakra-racine - *Muladhara*

Avertissement

Ceci est la version 1 de ce livret. Dans une étape prochaine, une fois toutes les Upanishads du Yoga traduites, je compléterai les citations sur les chakras et sur la Kundalini.

Qu'est-ce qu'un Chakra?

En sanskrit, *chakra* (probablement dérivé de la racine *car*, bouger) recouvre diverses notions :

- roue, cercle, disque
- mouvement circulaire, cycle
- la Roue royale, insigne de la souveraineté; l'armée qui combat sous sa bannière; la nation, le pays
- mythologie : l'arme solaire de Vishnu, qui est un disque enflammé (*Chakra Purusha*)
- yoga : centre d'énergie subtile.

Dans les Écritures, l'usage ésotérique prédomine, et là aussi le mot *chakra* se plie à diverses applications :

- *Bhava Chakra*, “la roue du devenir” ou ronde de l'existence (*samsara*), l'univers phénoménal.
- *Chakravartin*, le Maître de l'univers, “qui fait tourner la roue de la souveraineté”.
- *Chakra Puja*, un rituel tantrique; désigne également le cercle des initiés y participant.
- *Chakrakshi* (*chakra-akshi*) : “ouvrant des yeux ronds”, épithète de *Jagannatha*, aspect de Vishnu en tant que Régent de l'univers, qui illustre l'expression du dieu lorsqu'il contemple les péchés accumulés dans le monde durant l'ère du *Kali Yuga*.
- Les *chakras* sont des diagrammes utilisés pour déterminer le mantra adéquat à telle ou telle situation, tel ou tel étudiant.
- Dans la physiologie du Yoga, les *chakras* sont des tourbillons d'énergie à la surface du corps éthérique, qui sont emplis de *prana* (l'énergie vitale) dont les divers souffles (*vayus*) sont décomposés comme la couleur d'un prisme ou d'un arc-en-ciel, afin de les spécialiser et de les intégrer aux divers systèmes du corps physique et des corps subtils (astral, mental et spirituel). Ils peuvent être visualisés, se manifestant comme 6 roues sur le corps et un lotus flottant au-dessus de la couronne crânienne.

Il est bon de garder en mémoire les diverses images couramment utilisées pour désigner ces centres d'énergie tourbillonnante, dont le flux est si rapide qu'ils passent en général inaperçus ou brièvement aperçus, alors qu'on perçoit mieux l'aura entourant le corps :

- dans les Upanishads, ce sont à la fois des roues (possédant x ou x rayons) et des fleurs de lotus (x ou x pétales);
- ce sont aussi des vortex tourbillonnants d'énergie ardente;
- des sources de pulsation, réparties dans le champ énergétique entourant l'être humain;
- des nœuds de *nadis*, doublant les glandes physiques;
- des fleurs exhalant des énergies vibratoires de grande beauté, témoignant du haut développement spirituel de ceux qui les portent dans leur aura.

C.W. Leadbeater introduisit la notion de chakra dans la littérature théosophique en 1927, d'où ils vont imprégner largement la culture occidentale et les médecines parallèles et holistiques : « Les chakras, ou centres de force, sont des points de liaison par où l'énergie passe d'un corps ou véhicule humain à un autre. Toute personne légèrement clairvoyante peut facilement les distinguer dans le double éthérique, où elles se présentent en surface comme des concavités en forme de soucoupes ou comme des tourbillons. Leur développement est-il nul, ce sont de petits cercles d'environ cinq

centimètres de diamètre, émettant chez l'homme ordinaire une faible lueur; sont-ils au contraire éveillés et vivifiés, ils ressemblent à des tourbillons enflammés et scintillants; devenus beaucoup plus grands, ils ressemblent à des soleils en miniature. Nous disons parfois qu'ils correspondent à peu près à certains organes physiques; en réalité, ils se montrent à la surface du double éthérique qui dépasse légèrement les contours du corps dense. » (*Les Chakras, centres de force dans l'homme* – Éd. Adyar, 1927, 1987)

La nature réelle des chakras est indissociable du système du *Prana* circulant, par le réseau des nerfs subtils ou *nadis*, dans les cinq fourreaux constituant le corps humain total, et le travail sur les chakras a pour but essentiel d'éveiller l'énergie divine, la *Kundalini*.

Pour éclairer cet ensemble *koshas-prana/vayus-nadis-chakras-kundalini*, voici d'abord des extraits de l'introduction au **MAHANIRVANA TANTRA, Traité de la Grande Libération**, traduit en anglais par Arthur Avalon en 1913, jamais traduit en français. Arthur Avalon est réputé pour ses connaissances en tantrisme, son livre *Kundalini, La Puissance du Serpent*, est – tout comme le *MahaNirvana Tantra* – un des grands classiques des études sur la spiritualité orientale.

MAHANIRVANA TANTRA, Traité de la Grande Libération

D'après la traduction anglaise d'Arthur Avalon

Extraits de l'Introduction

Le corps humain

Le corps humain est *Brahma-para*, la cité de Brahman. Ishvara en personne pénètre dans l'univers manifesté en tant qu'individu, *jiva*. D'où la maxime (*maha-vakya*) "Tu es Cela", signifiant que l'*ego* (qui est considéré comme *jiva* uniquement du point de vue d'une fausse identification, *upadhi*) est Brahman.

Les cinq fourreaux

Dans le corps se trouvent cinq *kosha* ou fourreaux – *anna-maya*, *prana-maya*, *mano-maya*, *vijñana-maya*, *ananda-maya*, soit les corps physique et vital, le double corps mental, et le corps de félicité. Dans le premier, le Seigneur est soi-conscient, se percevant comme brun ou blond, petit ou grand, vieux ou jeune. Dans le corps vital, Il se sent bien vivant, affamé et assoiffé. Dans le double corps mental, Il pense et comprend. Et dans le corps de félicité, Il demeure dans la plénitude et le bonheur. Ainsi vêtu de ces cinq vêtements, le Seigneur, bien qu'omniprésent, apparaît comme s'Il était limité par eux.

Anna-Maya Kosha

Dans le corps physique, qui est nommé le "fourreau de nourriture" (*anna-maya kosha*), règnent les éléments terre, eau, et feu, qui sont ceux qui gouvernent les *Chakras* inférieurs, les centres *Muladhara*, *Svadhishthana*, et *Mani-pura*. Les deux premiers éléments produisent la nourriture et la boisson, qui sont assimilées par le feu digestif, puis converties en particules du fourreau de nourriture. Les *indriya* sont à la fois les facultés sensorielles et les organes des sens. Dans le corps sont les organes physiques des sens, distincts des facultés sensorielles.

Dans le corps physique (*sharira-kosha*), il y a six fourreaux externes – c-à-d. le système pileux, le système sanguin, la chair, qui proviennent de la mère, et le système osseux, le système musculaire, et la moelle, qui proviennent du père.

Les organes des sens (*indriya*) sont de deux sortes – à savoir: *jnanendriya*, ou organes de perception, par lesquels est livrée la connaissance du monde extérieur (oreille, peau, œil, langue, nez); et *karmendriya*, ou organes d'action – bouche, bras, jambes, anus, pénis, dont les fonctions respectives sont la parole, la saisie, le déplacement, l'excrétion, et la procréation.

Prana-Maya Kosha

Le second corps est le *prana-maya-kosha*, ou "fourreau d'énergie vitale" (*prana*), qui se manifeste comme air et éther, qui sont les éléments qui gouvernent l'*Anahata* et le *Vishuddha chakra*.

Il y a dix *vayu* (souffles), ou forces vitales internes, dont les cinq premiers sont les principaux – à savoir, le *prana* couleur de saphir; l'*apana*, couleur d'un nuage nocturne; le *vyana* couleur d'argent; l'*udana* couleur de feu; et le *samana* couleur de lait. Ils sont tous des aspects de l'action d'une seule divinité, *Prana-devata*. *Kundalini* est la Mère du *prana*, qu'Elle engendre, Elle qui est la *Mula-Prakriti* [la Nature primordiale - NdT] illuminée par la splendeur de l'Âme Suprême. *Prana* est *vayu*, ou la force d'action universelle qui se divise, en pénétrant dans l'individu, en cinq fonctions. Envisagé plus spécifiquement, *prana* est l'inspiration, dont sort l'expiration, se déployant sur une distance de seize et vingt-quatre centimètres respectivement. *Udana* est le *vayu* ascendant. *Apana* est le *vayu* descendant, expulsant les gaz, les excréments, l'urine, et la semence. Le *samana* est le *vayu* collectif, qui attise le feu corporel, "conduisant et distribuant la nourriture, etc., à travers le corps entier." *Vyana* est le *vayu* séparatif, qui effectue la division et la diffusion. De ces forces dérivent la respiration, l'excrétion, la digestion, et la circulation.

Mano-maya, Vijñana Kosha, and Ananda-maya Kosha

Les deux corps suivants sont le *mano-maya* et le *vijñana kosha*. Ils constituent l'*antah-karana*, qui est quadruple – à savoir, le mental dans son double aspect de *buddhi* et *manas*, le sens du moi (*ahankara*), et *chitta*. La fonction du premier est le doute, *sangkalpa-vikalpatmaka*, incertitude-certitude; celle du second, la détermination (*nishchaya-karini*); celle du troisième (l'ego), la conscience (*abhimana*). *Manas* enregistre automatiquement les faits que les sens perçoivent. *Buddhi*, s'occupant de ces enregistrements, discrimine, détermine, et prend connaissance des objets enregistrés, qui sont ajoutés puis confrontés au soi subjectif de l'*Ahankara*. La fonction de *chitta* est la contemplation (*chinta*), faculté par laquelle le mental au sens le plus large suscite lui-même le sujet de sa réflexion et se penche dessus. Car tandis que *buddhi* ne connaît que trois moments, durant lesquels il naît, existe, puis meurt, *chitta* perdure.

L'*antah-karana* est maître des dix sens, qui sont les portes extérieures par lesquelles il regarde vers l'avenir et le monde extérieur. Les facultés, par opposition aux organes ou aux instruments des sens, résident en lui. Les centres des pouvoirs inhérents aux deux derniers corps se trouvent dans l'*Ajna Chakra* et la région qui le sépare du lotus *sahasrara*. Dans ce dernier, réside l'*Atma* du dernier corps, le fourreau de félicité. Le corps physique ou grossier *body* s'appelle *sthula-sharira*. Le corps subtil (*sukshma-sharira*, également nommé *linga-sharira* et *karana-sharira*) comprend les dix *indriya*, *manas*, *ahankara*, *buddhi*, ainsi que les cinq fonctions de *prana*. Ce corps subtil contient en soi la cause d'une renaissance dans un corps grossier quand arrive le moment de la réincarnation.

L'*atma*, par son association avec les associations adventices, *upadhis*, possède trois états de conscience – à savoir, *jagrat*, ou l'état de veille, lorsqu'à travers les organes sensoriels sont perçus les objets des sens par l'opération de *manas* et *buddhi*. Ce processus est expliqué dans l'*Ishvara-pratya-bhijna* de façon suivante: "l'état de veille cher à tous est à la source de l'action externe à travers l'activité des sens." Le *jiva* est

nommé *jagari* [l'éveillé]– c-à-d. celui qui endosse en tant que corps grossier ce qui est appelé *Vishva* [la Totalité universelle]. Le second est *svapna*, l'état de rêve, où, les organes sensoriels s'étant rétractés, *Atma* prend conscience des images mentales générées par les impressions de l'expérience de *jagrat*. Ici, *manas* cesse d'enregistrer de nouvelles impressions sensorielles et, en association à *buddhi*, travaille sur les enregistrements faits durant l'état de veille. Une explication de cet état est également donnée dans l'œuvre pré-citée: "l'état de *svapna* est l'objectivation des visions perçues par le mental, conséquence de l'activation des idées latentes qu'il contient." Le *Jiva* en état de *svapna* est nommé *taijasa* [le lumineux]. Son individualité s'est fondue dans le corps subtil. *Hiranyagarbha* [l'Œuf d'or] est la forme collective de ces *jiva*, comme *Vaisvanara* [l'Être universel] est la forme collective de ces *jiva* durant la phase de veille. Le troisième est *sushupti*, l'état de sommeil sans rêve, où *manas* lui-même s'est rétracté et *buddhi*, dominé par *tamas* [l'obscurité et l'inertie], conserve uniquement la notion: "J'ai dormi comme un bienheureux; j'ai perdu conscience de tout" (*Patanjali, Yoga-sutra*). Dans le Macrocosme, les associations *upadhi* de ces états sont aussi nommées *Virat* [l'Être Cosmique], *Hiranyagarbha*, et *Avyakta* [l'Indifférencié]. L'état de sommeil sans rêve est décrit dans le *Shiva Sutra* comme caractérisé par l'incapacité de discrimination ou d'illusion. Dans la citation extraite du *Yoga-sutra* de *Patanjali*, trois modifications d'*avidya* [l'ignorance fondamentale] sont indiquées – à savoir, l'ignorance, l'égoïsme, et le bonheur. Le sommeil profond est cet état dans lequel les trois coexistent. Dans cet état, la personne est désignée comme *prajna* [la sagesse toute-connaissante], son individualité ayant fusionné avec le corps causal (*karana*). Puisque dans le sommeil profond *prajna* devient Brahman, la personne n'est plus le *jiva* comme précédemment; mais le *jiva* n'est pas non plus l'Être suprême (*Paramatma*), car cet état de sommeil profond reste associé à *avidya*. De ce fait, parce que le véhicule du *jiva* dans le sommeil profond est *Karana*, le véhicule du *jiva* dans le quatrième état [*Turiya*] est déclaré être *maha-karana*. *Ishvara* est la forme collective de ces *prajna jiva*.

Au-delà de *sushupti*, le sommeil profond, est *turiya*, et au-delà de *turiya* est le cinquième état de transcendance absolue, qui n'a pas de nom. Dans le quatrième état, *shuddha-vidya* [la pure Connaissance] est acquise, et c'est la seule connaissance réelle pour le *yogi*, qu'il atteint grâce au *samadhi-yoga*. Le *jiva* en *turiya* a fusionné dans le grand corps causal (*maha-karana*). Le cinquième état naît de la stabilisation du quatrième. Celui qui est dans cet état devient identique à Shiva ou, à strictement parler, il tend vers une proximité qui l'y identifierait; car c'est uniquement au-delà de cela que "l'être immaculé atteint la plus haute identification," laquelle est l'unicité absolue. De ce fait, même dans les quatrième et cinquième états il y a absence de cette perfection pleine qui constitue le Suprême. Bhaskara-arya, dans son *Commentaire sur le Lalita Sahasranama*, quand il fait remarquer que la théorie Tantrique ajoute les quatrième et cinquième états aux trois premiers adoptés par les partisans des Upanishads, dit que les deux derniers états ne sont pas énumérés séparément dans celles-ci* en raison de l'absence, en ces deux états, de la perfection entière du *Jiva* ou de Shiva.

* Si, dans de nombreuses Upanishads, les états quatrième et cinquième sont énumérés, et le quatrième est approfondi, commenté avec de nombreux repères et conseils. Quant au cinquième, *Turiyatita*, il est vrai qu'il n'y a pas grand-chose à en dire, sa nature dépassant radicalement toute mise en concept mental, donc en mots. NdT.

Nadi

Il est dit qu'il y a 3½ crores [soit 35 millions] de *nadi* dans le corps humain, certains étant grossiers, d'autres subtils. *Nadi* signifie nerf ou artère dans le sens ordinaire; mais tous

les *nadi* dont parlent les traités de *Yoga* n'ont pas ce caractère physique, ce sont de subtils canaux d'énergie. De ces *nadi*, les principales sont au nombre de quatorze; et de ces quatorze, *ida*, *pingala*, et *sushumna* sont les plus importantes; et de plus, de ces trois, *sushumna* est la plus importante, à laquelle sont subordonnées toutes les autres. *Sushumna* longe la cavité du *meru* [la colonne vertébrale] dans l'axe cérébro-spinal. Elle va du lotus *Muladhara*, le centre Tattvique [c-à-d. de substance primordiale] de terre, à la région cérébrale. *Sushumna* a la forme du Feu (*vahni-svarupa*), et renferme la *vajrini-nadi*, ayant la forme du Soleil (*surya-svarupa*). À l'intérieur de cette dernière, se trouve la *chitra* ou *chitrini-nadi* [la nadi brillante], incolore, d'où s'égoutte le nectar, et que l'on appelle également *Brahma-nadi*, ayant la forme de la Lune (*chandra-svarupa*). *Sushumna* est donc *triguna* [faite des trois caractéristiques de l'énergie universelle]. Les lotus dans les divers *Chakra* du corps sont tous suspendus à la *chitra-nadi*, les *chakra* étant décrits comme des nœuds dans les *nadi*, lesquelles sont aussi ténues que la millième partie d'un cheveu. À l'extérieur du *meru* et de chaque côté de *sushumna*, se trouvent les *nadi ida* et *pingala*. *Ida* est sur le côté gauche et, tournant plusieurs fois autour de *sushumna*, elle sort par la narine gauche. *Pingala* est sur le côté droit et, tournant pareillement autour de *sushumna*, elle sort par la narine droite. La *sushumna*, entrelacée d'*ida* et de *pingala*, contournent toutes trois l'*ajna-chakra*, formant ainsi une réplique du caducée de Mercure. *Ida* est de couleur pâle, semblable à la lune (*chandra-svarupa*), et recèle le nectar. *Pingala* est rouge, semblable au soleil (*suryya-svarupa*), et recèle le "venin," le fluide de mortalité. Ces trois "rivières", qui se réunissent à l'*ajna-chakra*, s'écoulent séparément de ce point, et pour cette raison l'*ajna-chakra* est appelé *mukta triveni* [le confluent sacré de la libération]. Le *muladhara* est appelé *Yukta (uni)-tri-veni* [le confluent sacré de l'union], puisqu'il est le lieu de rencontre des trois *nadi*, lesquelles sont également appelées Gange (*Ida*), Yamuna (*Pingala*), et Sarasvati (*sushumna*), d'après les trois rivières sacrées de l'Inde. L'ouverture à l'extrémité de *sushumna* dans le *muladhara* est appelée *brahma-dvara* [porte de Brahman], et elle est fermée par les anneaux de la Déesse Kundalini, qui dort lovée sur elle-même.

Chakra

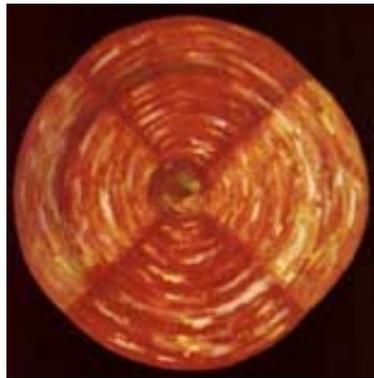
Il y a six *chakra*, ou centres dynamiques Tattviques, dans le corps – à savoir, le *muladhara*, *svadhisthana*, *mani-pura*, *anahata*, *vishuddha*, et *ajna* – qui sont décrits dans les notes qui suivent. Par-dessus eux, se trouve le lotus aux mille pétales (*sahasrara-padma*).

7 Chakras majeurs et x Chakras intermédiaires :

Suivant l'ordre naturel du développement embryonnaire, psychologique et spirituel, examinons les chakras dans l'ordre ascendant, à la manière des traités hindous.

1) MULADHARA CHAKRA

(*mula* = racine, source; *adhara* = support, base)

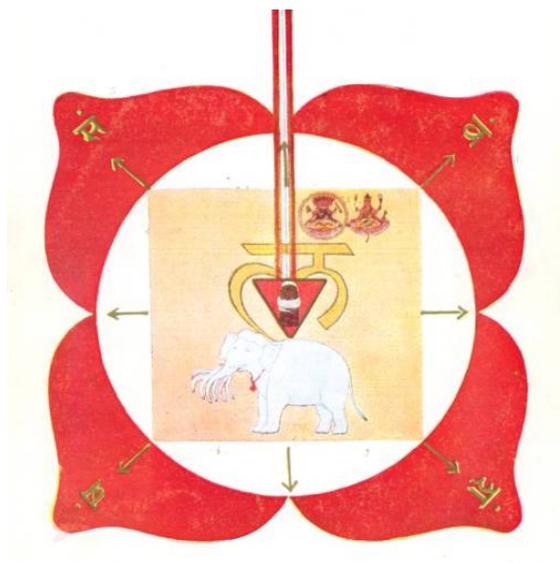


Chakra-racine - *Muladhara*

Muladhara

Muladhara est un espace triangulaire dans la partie médiane du corps, dont le sommet est tourné vers le bas comme le *yoni* [sexe, ici pubis] d'une jeune fille. Il est décrit comme un lotus rouge à quatre pétales, situé entre la base de l'organe sexuel et l'anus. L'élément Terre évolué à partir de l'Eau est le Tattva de ce *chakra*. Sur les quatre pétales sont les quatre *varnas* [lettres] d'or – "*vang*" "*shang*" "*shang*" et "*sang*". Sur les quatre pétales qui pointent vers les quatre directions (*Ishana*, etc.) sont les quatre formes de félicité – *yogananda* (félicité du yoga), *paramananda* (suprême félicité), *samaj-ananda* (félicité naturelle), et *virananda* (félicité du héros). Au centre de ce lotus se tient le *Svayambhu-linga* [phallus auto-engendré], d'un brun rougeâtre, comme la couleur d'une jeune feuille. *Chitrini-nadi* [la nadi brillante] a l'allure d'un tube, et son ouverture vers l'extrémité à la base du *linga* est appelée la porte de Brahman (*brahma-dvara*), et c'est par elle que la Déesse entame son ascension. Le lotus, le *linga* et le *brahma-dvara* sont tournés vers le bas. La Déesse Kundalini, plus subtile que la fibre de lotus, et lumineuse comme l'éclair, gît endormie, enroulée comme un serpent autour du *linga*, et ferme de Ses anneaux la porte de Brahman. La Devi a toutes les formes de *brahmanda* [l'univers]. Sa forme la plus subtile dans le *pindanda*, ou corps, est appelée *Kundalini*, une manifestation de *Prakriti* omni-pénétrante, support de tout, et qui s'exprime sous la forme de l'univers dans sa totalité; elle est "la Danseuse étincelante" (comme L'appelle le *Sarada-tilaka*) "dans la tête du yogi, semblable à un lotus." Quand Elle s'éveille, c'est Elle qui donne naissance au monde tissé par les *mantra*. Un triangle de feu ardent entoure le *svayambhu-linga*, et à l'intérieur de ce triangle se trouve le rouge *Kandarpa-vayu* [souffle du désir sexuel] de *Kama* [dieu de l'amour], qui est une forme de l'*apana vayu*, car c'est ici que se trouve le siège du désir créateur. À l'extérieur du triangle se trouve un carré jaune, nommé le *prithivi-(terre)-mandala*, auquel est attaché le "foudre à huit tonnerres" (*ashta-vajra*). Ici se trouve le *bija* [syllabe-semence] "*lang*", et à ses côtés *prithivi* sur le dos d'un éléphant. Ici aussi se trouvent Brahma et Savitri [le Soleil], et la rouge Shakti Dakini

aux quatre mains.



(MahaNirvana Tantra, Introduction, A. Avalon – Kundalini, Puissance du Serpent)

Le Muladhara, le chakra-racine composé d'élément Terre, est la source de la volonté de vivre et de survivre, et procure force, pouvoir, stabilité et instinct de croissance. Il représente l'instinct d'enracinement, mais aussi son opposé, la mobilité, le besoin de se déployer dans l'espace, l'activité en général, l'énergie créatrice et le désir de perdurer. Il contient le Brahma granthi, ou nœud de Brahman, par lequel Maya, la Grande Illusionniste, déploie l'ignorance (avidya) qui est à l'origine de l'illusion et du sens du moi en tant qu'unité séparée du Tout (ahamkara).

Il est relié aux glandes adrénales, gouverne le système sanguin et circulatoire, ainsi que les jambes, les pieds, les hanches et la zone inférieure du bassin, y compris les organes sexuels externes et internes.

Il est le centre de félicité au niveau du corps physique; ses quatre pétales, correspondant aux quatre états de félicité (grande joie, plaisir naturel, délice de se maîtriser, béatitude de la concentration) indiquent d'emblée que la clef de la félicité est dans la réalisation de la Divinité au niveau humain, en faisant monter Kundalini (le Divin endormi et latent en nous), ce qui déclenchera la descente du Divin extatique jusqu'à nos racines profondes. Le carré au centre de la corolle est le symbole de la perfection de et dans la matière.

L'influence de ce chakra commence au plan du quotidien, avec les données psychologiques associées au réalisme, pragmatisme, sens des résultats concrets, goût de l'activité, affirmation de soi, amour des plaisirs matériels, hédonisme, enthousiasme, énergie et vigueur. Mais aussi éclats de colère, ardeur excessive, manque de contrôle de soi, nervosité, etc.

Chakra-racine équilibré : force physique, énergie facilement ressourcée, vitalité communicative. Lien profond avec la nature et ses cycles, sensibilité à son admirable diversité. Santé solide, résistance aux virus. Goût de l'activité, de l'ordre et de l'équilibre dynamique.

Chakra-racine sous-actif : manque d'énergie, de confiance en soi, fatigabilité accrue, difficulté à vouloir et persévérer dans ses entreprises, sentiment d'irréalité, d'étrangeté; coordination déficiente, peu de goût pour l'activité physique, problèmes circulatoires, sommeil peu réparateur;

Chakra-racine suractif : tensions psychiques et nerveuses, besoin de mouvement sans finalité ni désir précis, incapacité à se relaxer, fatigues boule-de-neige, changements d'humeur abrupts,

intolérance et colères inattendues, craintes ou angoisses, états inflammatoires fréquents.

Caractéristiques et correspondances :

- * couleur : dominante rouge brun, nuances de jaune et doré
- * régit les glandes adrénales
- * agit sur les corps physique et éthérique
- * sonorité musicale : Do
- * mantra : "Lam" ou "E" (se prononce è)
- * élément Terre, associé au règne minéral
- * liaison avec le Bhuloka, plan de la matière concrète (Terre)
- * sens de l'odorat
- * siège de la naissance et de la future renaissance
- * détermine la capacité à puiser dans l'abondance des données ambiantes et universelles
- * croissance : de la naissance à 5 ans
- * rotation de gauche à droite

2 chakras (ou un seul?) entre le Muladhara et le Svadhisthana :

KANDA

Le *kanda* est de forme arrondie, son diamètre est d' ± 10 cm, il est situé entre l'anus et le nombril, à l'endroit où les 3 nadis principales (*sushumna*, *ida* et *pingala*) se réunissent et se séparent. Il semble être recouvert d'une légère étoffe blanchâtre.

YONI ou KAMA CHAKRA

(*yoni* = source, origine; matrice, sexe féminin)

Si le *linga* représente le non-manifesté, l'Absolu en tant que donnée statique, par contre la *yoni* représente le dynamisme, l'énergie créatrice de la Divinité, la matrice cosmique où toutes les formes qui constitueront l'univers sont élaborées et portées à la manifestation. La *yoni* n'est pas exclusivement le sexe féminin; elle est aussi le périnée (*yonisthana*), et désigne également un centre subtil secondaire, limitrophe du *muladhara chakra*, le chakra-racine.

Le Muladhara, le Kanda et la Yoni dans les Upanishads

« Au-dessus des organes génitaux et en-dessous du nombril, se trouve le **Kanda**, de la forme et de la taille d'un œuf d'oiseau.

Du *Kanda* sortent les *nadis*, au nombre de soixante-douze mille. Soixante-douze sont connues, et portent un nom. » (50(b)-51 – **Dhyana Bindu Up.**)

« *Muladhara* et *Svadhisthana* sont les deux premiers chakras.

Entre eux se trouve le siège de la **Yoni**, le périnée, qui a la forme de *Kama*, le dieu de l'amour. L'*Adhara* (la base, l'appui) est aussi l'anus, c'est là que se trouve le lotus aux quatre pétales (*muladhara chakra*).

Au centre de ce lotus, se tient la *Yoni*, que les *Siddhas* vénèrent en tant que *Kama*. Et au centre de la *Yoni*, se tient le *Linga*, regardant vers l'ouest et fendu à son extrémité, tel un

« Le corps subtil de tout être doté de conscience est d'une hauteur de quatre-vingt seize doigts. Au milieu du corps, deux doigts au-dessus de l'anus et deux doigts sous l'organe sexuel, se trouve le centre du corps, appelé *Muladhara* ou plexus sacré.

Neuf doigts au-dessus des parties génitales, se trouve un bulbe de nerfs subtils, **Nadis Kanda**, en rotation, de forme ovale, haut de quatre doigts et de même largeur. Il est entouré de graisse, de chair, d'os et de sang.

À l'intérieur de ce bulbe, se trouve une roue de nerfs subtils (*Nadi Chakra*) comportant douze rayons. *Kundali*, qui est le support du corps, se tient là.

Kundalini recouvre de ses anneaux l'ouverture de Brahman, qui est l'entrée de la *Sushumna nadi*. Aux côtés de la *Sushumna*, sont les *nadis Alambusa* et *Kuhuh*.

Sur les deux rayons voisins sont *Varuna* et *Yasasvini*. Sur le rayon au sud de la *Sushumna*, se trouve *Pingala*.

Sur les deux rayons suivants, ce sont *Pusha* et *Payasvini*. Sur le rayon à l'ouest de la *Sushumna*, se trouve la *nadi* appelée *Sarasvati*.

Sur les deux rayons suivants sont *Sankhini* et *Gandhari*. Au nord de la *Sushumna*, se trouve *Ida*.

Sur le rayon voisin, se trouve *Hastijihva*; près de lui, est *Visvodara*.

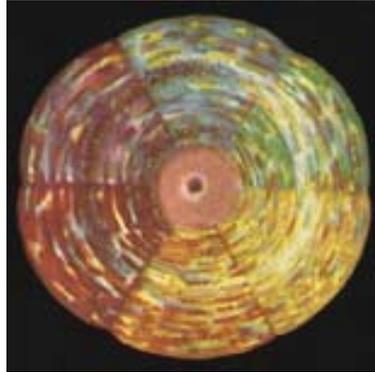
Sur les rayons de la roue, les douze *nadis* transportent douze courants bleutés, de gauche à droite, dans les diverses parties du corps. Les *nadis* sont comme une étoffe, tissées sur une chaîne et une trame. Elles ont diverses couleurs.

La portion centrale de l'étoffe (qui ici rassemble l'ensemble des *nadis*) est nommée plexus ombilical (*Nabhi Chakra*). *Jvalanti*, *Nadarupini*, *Pararandhra* et *Sushumna* sont appelées le support du son spirituel (*Nada*). Ces quatre *nadis* ont la couleur du rubis. La portion centrale du *Brahmarandhra* est recouverte par *Kundali* sur plusieurs couches.

Ainsi donc, dix souffles vitaux, *Vayus*, se meuvent dans ces *nadis*. L'homme sensé qui a compris le circuit des *nadis* et des *vayus* s'installera, torse et cou bien érigés et bouche close, et méditera profondément et immuablement sur *Turyaga* [l'état quatrième ou transcendantal], à la pointe de son nez, au centre de son cœur et au centre du *Bindu*; le mental apaisé, il verra à travers l'œil spirituel le nectar d'*Amrita* s'écouler du *Bindu*. » (V-19 à 33 – **Varaha Up.**)

2) SVADHISTHANA CHAKRA

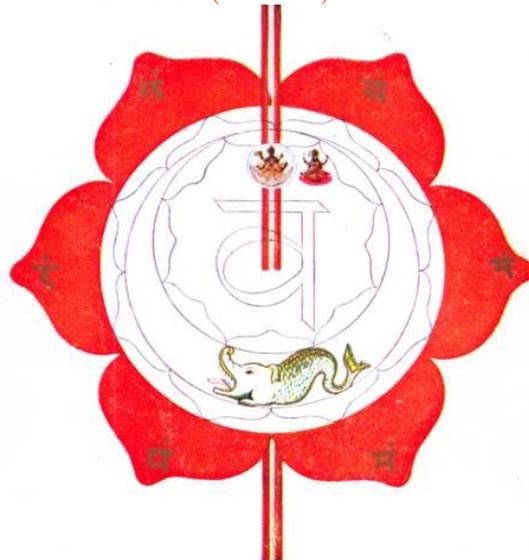
svadhithana (*sva* = force vitale, âme; *adhithana* = siège, demeure)



Chakra sous-ombilical - *Svadisthana*

Svadhithana

Svadhithana est un lotus à six pétales à la base de l'organe sexuel, à peu près à mi-chemin entre le *muladhara* et le nombril. Sa corolle est rouge, et ses pétales brillants comme l'éclair. L'élément Eau évolué à partir du Feu est le Tattva de ce *chakra*. Les *varnas* [lettres] sur ses pétales sont "bang," "bhang," "mang," "yang," "rang," et "lang." Sur les six pétales se trouvent également les *vritti* (états, qualités, fonctions, ou inclinaisons) – à savoir, *prashraya* (crédulité), *a-vishvasa* (soupçon, méfiance), *avajna* (dédain), *murchchha* (illusion ou, selon certains, réticence), *sarvva-nasha* (fausse connaissance), et *krurata* (dureté de cœur). Dans un espace semi-circulaire au centre de la corolle, se tiennent les Devata, Maha-Vishnu de couleur bleu foncé, Maha-Lakshmi, et Sarasvati. Leur faisant face, est la bleue Shakti Rakini aux quatre mains, et le *bija* [syllabe-semence] de Varuna, Seigneur des Eaux ou "vang." Au cœur du *bija*, c'est la région de Varuna, de la forme d'une demi-lune, où demeure Varuna en personne, assis sur un crocodile blanc (*makara*).



(*MahaNirvana Tantra*, Introduction, A. Avalon – *Kundalini, Puissance du Serpent*)

Le Svadhisthana chakra, également appelé chakra sacré, chakra (sous-)ombilical *, composé d'élément Eau, est associé à cette qualité de l'énergie que l'on nomme libido, ou Éros, qui détermine notre capacité à tisser des liens avec autrui, à cultiver le plaisir et à développer sa créativité. Il est donc directement lié à la sexualité, mais pas exclusivement. L'énergie de l'eau vise à s'épandre, à se ramifier en prenant le chemin le plus aisé, et s'adapte à tous les contenants. C'est donc là la source de toute sociabilité, de toute recherche du plaisir, et de la spontanéité innocente et joyeuse qui libère un contact créatif avec toutes les nouvelles rencontres et circonstances. Il gère le sens du goût, et le plaisir à expérimenter les diverses textures de la matière, ainsi qu'à caresser, étreindre. Il détermine également – souvent excessivement et sans grande discrimination – l'identification de la personne à ses émotions, et la recherche exclusive des contacts gratifiants, qu'ils soient sociaux, consommateurs ou esthétiques.

Il est situé au-dessus de l'os pubien, à environ une largeur de main sous le nombril. Il gouverne tous les organes de l'abdomen inférieur, notamment les gonades, le gros intestin, les reins et, bien sûr, les organes génitaux externes.

** chakra ombilical pour les Occidentaux, alors qu'en Orient le chakra ombilical est le Manipura chakra, situé au niveau du nombril. Je le désigne donc comme sous-ombilical, en toute logique et clarté.*

Chakra sacré équilibré : grâce et fluidité, tant dans le mouvement physique, que dans le contact humain; adaptabilité aux changements et souplesse d'accommodation, tolérance et sens de fraternité; sens esthétique; profondeur des sentiments, sexualité épanouie et stable; la complicité hédoniste avec tous les plaisirs des sens se transmue volontiers et facilement en énergie spirituelle.

Chakra sacré sous-actif : raideur corporelle, notamment la région dorsale inférieure; problèmes digestifs; sexualité difficile; affectivité peu développée; problèmes gynécologiques; manque de concentration, d'envies claires, vitalité insuffisante; identité émotionnelle instable, tendant à se restreindre pour préserver un confort minimal; attachement excessif au passé (privé ou collectif), culte du souvenir des disparus; insatisfaction de sa valeur propre, d'où envie, jalousie et possessivité, apitoiement et repli sur soi.

Chakra sacré suractif : superficialité, snobisme; sexualité envahissante; égoïsme et manque de considération; séduction compulsive; dépendance à un groupe, tout en cultivant le sens de la rivalité; docilité à la mode, achats compulsifs, crédulité aux médias et à la publicité; sentimentalisme impulsif, apitoiement facile.

Caractéristiques et Correspondances :

- * dominante vermillon, avec diverses nuances de rouge, rosé et doré.
- * régit les organes sexuels, gros intestins et reins;
- * agit sur le corps astral et le mental concret
- * sonorité musicale : Ré
- * mantra : "Vam" ou "O"
- * élément Eau, associé au règne végétal
- * liaison avec le PretraLoka, "monde des défunts", réplique astrale du Bhuloka
- * sens du goût
- * détermine la capacité à tisser des liens sociaux fondés sur des sentiments authentiques
- * sens de rotation : vers la gauche chez l'homme, vers la droite chez la femme

3) MANIPURA CHAKRA

manipura (le joyau placé devant, ou “abondance de bijoux”; le nombril)



Plexus solaire – *Manipura*

Mani-pura

Mani-pura chakra est un lotus d'or à dix pétales, situé au-dessus du précédent, dans la région du nombril. L'élément Feu évolué à partir de l'Air est le Tattva de ce *chakra*. Les dix pétales ont une teinte nuageuse, et portent des *varnas* [lettres] bleues – "dang," "dhang," "nang," "tang," "thang," "dang," "dhang," "nang," "pang," "phang," – ainsi que dix *vritti* [états mentaux], à savoir, *lajja* (honte), *pishunata* (inconstance), *irsha* (jalousie), *trishna* (désir), *sushupti* (paresse), *vishada* (tristesse), *kashaya* (manque de vivacité), *moha* (ignorance), *ghrina* (aversion, dégoût), *bhaya* (peur). Au centre de la corolle, se trouvent le *bija* [syllabe-semence] du Feu ("rang"), et une forme triangulaire (*mandala*) d'Agni, Seigneur du Feu, portant sur ses côtés trois signes propices ou *svastika*. Agni, de couleur rouge orangé, aux quatre mains, est assis sur un bélier au centre de ce mandala triangulaire. Lui font face Rudra et sa Shakti Bhadra-kali. Rudra est rouge vermillon, et il est âgé. Son corps est maculé de cendres. Il possède trois yeux et deux mains. De l'une il fait le geste qui accorde bénédictions et bienfaits, de l'autre celui qui dissipe les craintes. À ses côtés se tient sa Shakti Lakini aux quatre bras, couleur d'or fondu (*tapta-kanchana*), portant vêtements et ornements de couleur jaune. Son esprit est affolé par la passion (*mada-matta-chitta*). Au-dessus du lotus *Manipura*, se trouve la demeure et la région de Surya, le Soleil. La région solaire s'abreuve du nectar qui goutte de la région lunaire.



(MahaNirvana Tantra, Introduction, A. Avalon – Kundalini, Puissance du Serpent)

Le Manipura chakra est situé juste au-dessus du nombril, et est tantôt désigné comme centre ombilical (Orient), tantôt comme plexus solaire (Occident), lequel correspond en fait au Surya chakra. Et tantôt comme centre splénique ou de la rate... Idem pour sa couleur : dorée, selon X, rose et vert selon Y, et jaune selon Z ! Il y a donc confusion entre 2 chakras, le Manipura et le Surya. Ceci dit, il est artificiel de concevoir les chakras comme étanchéité séparés les uns des autres, ils sont puissamment interactifs, l'énergie pranique passant avec une rapidité éclair dans le circuit total. Les valeurs attribuées à tel ou tel chakra varient d'un auteur à l'autre, mais au niveau de notre ressenti ces incompatibilités apparentes n'ont pas d'effet, seule la synergie opère, et c'est elle que nous captions à notre niveau de perception habituel.

Le Manipura, composé d'élément Feu, est associé au sens du moi, et à la volonté de *se* construire et de modeler le monde pour *se* tester et affirmer *son* pouvoir, en usant de tous les pouvoirs du mental à sa disposition. Il contient le Vishnu granthi (nœud), par lequel Maya, la Grande Illusionniste, introduit l'action (kama), qui oriente l'ego (ahamkara) vers le monde extérieur, tissant ainsi le mirage du monde astral. L'énergie est ici essentiellement émotionnelle et mentale, et constructive plutôt que créatrice. Ce plan émotionnel-mental est celui des réalisations concrètes, des plans, du sens de l'organisation, et de l'habileté à utiliser les matériaux existants en formes nouvelles et plus performantes, accroissant ainsi le sentiment de pouvoir sur la nature et sur son propre destin. C'est le chakra utilisé dans la magie blanche, pour déverser les énergies positives captées par les chakras supérieurs, ou pour les travaux de guérison (les chakras des mains sont ses auxiliaires).

Au plan physique, il régit le métabolisme, le système digestif, la rate et le pancréas, et participe au système nerveux et à l'enveloppe du derme. Il est déterminant pour la qualité de l'aura éthérique et pour l'état de santé en général, car c'est à partir de lui que l'énergie pranique se décompose pour être distribuée dans les diverses parties des corps physique, éthérique, astral et mental concret.

Manipura équilibré : identité forte et stable, personnalité bien centrée, équilibrée; confiance en ses capacités; optimisme, humour, gaieté; dynamisme constructif; adaptabilité au changement et forte volonté d'améliorer le présent, personnel et collectif; sympathie et empathie; énergie non dominatrice, sens utilitaire.

Manipura sous-actif : pathologies digestives et du métabolisme (diabète, hypoglycémie), anorexie et boulimie, tensions nerveuses, fatigue chronique; manque d'estime pour soi, convictions fluctuantes, faiblesse de la volonté, indécision chronique; troubles maniaco-dépressifs; émotions

refoulées, jaillissant soudainement, et exigeant un nouveau refoulement.

Manipura suractif : stress, nervosité, insomnie, angoisses, migraines, tensions musculaires; émotions envahissantes, manque de recul et de discernement; rationalisation déficiente des affects; colère facile, querelles.

Caractéristiques et correspondances :

- * couleur : dominante doré sombre (nuageux, dit le MahaNirvana, ci-dessus), faite de la juxtaposition de rose orangé et de vert clair fumé
- * régit le pancréas et la rate
- * agit sur le corps astral et mental concret
- * note musicale : Mi
- * mantra : "Ram" ou "AUM"
- * élément Feu, associé au règne animal
- * liaison avec le BhuvarLoka, plan du mental concret et de l'astral supérieur
- * sens de la vue
- * fonctionne dès la vie intra-utérine, le cordon ombilical reliant le fœtus à la mère et assurant la liaison avec le monde extérieur et la source nutritive
- * détermine la qualité du corps éthérique et le fonctionnement des organes physiques, et par conséquent la qualité des contacts avec le monde extérieur et la capacité de s'y projeter
- * rotation vers la gauche

2 Chakras situés dans la région comprise entre le nombril et le cœur :

Le Surya est à ce point couramment identifié au Manipura, qu'il est arbitraire de décider auquel des deux attribuer telle ou telle fonction ou correspondance. Quant au Manas, il est – dans les descriptions des chakras – totalement absorbé par le Manipura ou le Surya. Plus clairement, si l'on rend à César... , le Manas et le Surya absorbent toutes les valeurs psychiques (mentales et émotionnelles) d'habitude attribuées au Manipura, et il reste à celui-ci le rôle essentiel de pompe pranique et de centre de décomposition et distribution, et l'influence capitale sur le corps éthérique ("aura de santé") et le fonctionnement des organes physiques.

MANAS CHAKRA

Manas (= mental)

Le Manas, de couleur jaune, également composé d'élément Feu, représente la volonté de puissance dans l'affirmation du soi comme centre de pensée. Il est lié à la capacité de se projeter dans l'avenir immédiat au moyen du mental concret, en développant projets, plans, et d'adapter ceux-ci aux conditions extérieures toujours changeantes. Il est essentiellement orienté vers l'expression de plus en plus volontaire de notre ego.

Manas équilibré : les projets d'affirmation du soi s'insèrent habilement aux réalités ambiantes; énergie, sens pratique, réflexion adéquate, sans distorsions affectives.

Manas sous-actif : passivité mentale, peu de projections dans l'avenir demandant une mise en route immédiate; pas de plans à moyen et long terme.

Manas suractif : volonté de domination, refus des influences extérieures, entêtement; indépendance excessive; intellectualisme froid, purement rationnel; mépris de l'émotion; esprit trop critique, insatisfaction, esprit de chicanerie; idées étroites, figées en préjugés; intolérance, et sens de

supériorité.

SURYA CHAKRA

Surya (= soleil)

nommé **centre splénique** par les théosophes, **centre de la rate** par Alice Bailey

Au-dessus du lotus *Manipura*, se trouve la demeure et la région de Surya, le Soleil. La région solaire s'abreuve du nectar qui goutte de la région lunaire.

(*MahaNirvana Tantra*, Introduction, A. Avalon)

Le centre splénique a six rais et par conséquent autant de pétales ou ondulations. Il a un aspect particulièrement rayonnant et resplendit comme un soleil.

Apparence générale : "Radiant et couleur du soleil".

Fonction du Centre [au plan - NdT] Astral : Vitalise le corps astral. Permet de voyager consciemment.

Fonction du Centre [au plan] Éthérique : Vitalise le corps physique et permet le souvenir des voyages en astral.

Il est unique en ce sens qu'il a pour importante fonction d'absorber tous les globules de vitalité de l'atmosphère, de les désintégrer et de distribuer les atomes qui le constituent, atomes chargés de Prâna spécialisé, dans les différentes parties du corps physique.

(*Le Double éthérique*, A.E. Powell)

C'est en fait le véritable plexus solaire. Le Surya, de couleur jaune doré, à 6 pétales, est situé au-dessus du Manipura, au niveau du diaphragme. Saturé d'élément Feu, donc d'énergie pranique pure, il gouverne la rate, le pancréas, le foie et l'estomac. À ce niveau, il est difficile de séparer son influence de celle du Manipura. Les fonctions qui lui sont attribuées doublent celles de ce dernier. Mais il est plus spécifiquement lié au corps astral et à la vie émotionnelle, laquelle constitue une source majeure d'apports pour les matériaux qui construisent la conscience de soi comme individu, comme ego. Il détermine l'amplitude du rayonnement personnel, et la latitude que nous accordons à autrui pour son expression propre : intérêt réel pour l'autre, écoute attentive et tolérance, découlent de ce centre. Il gouverne la sensibilité astrale et éthérique, donc la clairvoyance et l'intuition quand il est assez développé : par sa nature solaire, il oriente la conscience vers l'illumination progressive des plans ordinairement cachés, occultes.

Surya équilibré : profondeur et plénitude de la vie émotionnelle; expansivité, sociabilité; fort sens d'appartenance à l'univers, et d'y être adéquatement situé; douceur de vivre, accompagnée du goût de l'entreprise, goût du risque, confiance en le destin; charisme, rayonnement, esprit d'exploration.

Surya sous-actif : blocage émotionnel, contact superficiel avec ses racines profondes; les émotions surtout négatives perçent le barrage : ennui, désinvestissement, peur, angoisse; défiance ou rejet de la sphère spirituelle ou des pouvoirs subtils; incapacité à goûter la douceur de vivre; peur du changement, peur de s'ouvrir à tout ce qui dépasse le petit soi. En contrepartie, proie facile pour les forces astrales inférieures, illusions excessives, personnalités multiples, schizophrénie.

Surya suractif : appétit excessif de la valorisation du soi : ambitions, orgueil, peur de la rivalité; désirs nombreux et sans cesse renouvelés, passions sans freins; goûts et dégoûts trop tranchés; curiosité avide de la vie intime d'autrui, et besoin de le situer sur une échelle de valeur; stimulé par

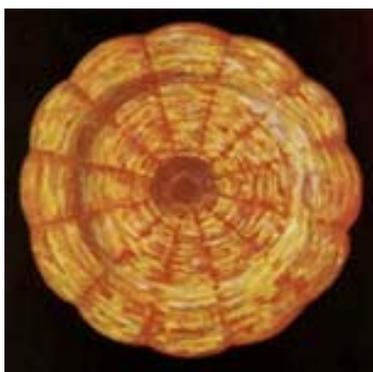
la vie mondaine, incapacité à se ressourcer dans la solitude.

Le Manipura, le Manas et le Surya dans les Upanishads

Cf. citations sur les Chakras et Kundalini, plus bas.

4) ANAHATA CHAKRA

anahata (= “non-frappé”, le son spontané)



Chakra du cœur – *Anahata*
(c'est en fait le *Hrit* chakra – voir plus bas)

Anahata

Anahata chakra est un lotus à douze pétales d'un rouge profond, situé au-dessus du précédent, dans la région du cœur, qui doit être distingué du lotus du cœur qui est tourné vers le haut, à huit pétales, dont parle le Tantra, et sur la divinité duquel (*Ishta-devata*) on médite. L'élément Air évolué à partir de l'éther est le Tattva de ce lotus. Sur les douze pétales figurent les *varnas* [lettres] vermillon – "kang" "khang," "gang," "ghang," "ngang," "chang", "chhang," "jang," "jhang," "nyang," "tang," "thang," ainsi que douze *vrittis* [états mentaux] – à savoir, *asha* (espoir), *chinta* (souci, anxiété), *cheshtha* (effort), *mamata* (sens de la possession), *dambha* (arrogance ou hypocrisie), *vikalata* (langueur), *ahankara* (suffisance), *viveka* (discrimination), *lolata* (envie, convoitise), *kapatata* (duplicité), *vitarka* (indécision), *anutapa* (regret). Un *mandala* triangulaire à l'intérieur de la corolle de ce lotus, brillant comme l'éclair, est connu sous le nom de *Tri-kona Shakti*. Dans ce *mandala* se trouve un *vana-linga* [phallus de bois] de couleur rouge, appelé Narayana ou Hiranyagarbha [l'Œuf d'or], et à proximité se trouvent Ishvara et Sa Shakti Bhuvaneshvari. Ishvara, qui est le Seigneur gouvernant les trois premiers *chakra*, a la couleur de l'or fondu, et de Ses deux mains Il accorde des bénédictions et dissipe les frayeurs. Près de lui se tient sa Shakti Kakini aux trois yeux, brillante comme l'éclair, de ses quatre mains brandissant le lacet et la coupe, et faisant le geste de bénédiction et celui qui dissipe les frayeurs. Elle porte une guirlande d'ossements humains. Elle est excitée, et son cœur est adouci par l'ivresse du vin. Ici on trouve également plusieurs autres *Shakti*, telle Kala-Ratri, ainsi que le *bija* de l'Air (*vayu*) ou "vang." À l'intérieur du lotus se trouve un *mandala* à six angles, couleur de fumée, et la région circulaire de *Vayu*, couleur de fumée, assis sur une antilope noire. Ici se trouve également l'âme incarnée (*jivatma*), semblable à la flamme effilée d'une lampe.



(MahaNirvana Tantra, Introduction, A. Avalon – Kundalini, Puissance du Serpent)

L'Anahata chakra, composé de l'élément Air, à 12 pétales, est situé au milieu du dos, plutôt que de la poitrine; très exactement, entre les omoplates et légèrement décalé vers la gauche. Il est habituellement tourné vers le bas, et se redresse au fur et à mesure du progrès spirituel. Là encore, les couleurs varient d'un auteur à l'autre : rouge profond, jaune d'or, ou plus généralement bicolore vert-rose.

Ce simple fait permet de conclure que les chakras n'ont pas d'existence objective, et que soit nous les percevons chez autrui en fonction des énergies colorées qui prédominent en nous, soit que la qualité chromatique de l'énergie à cet endroit est hautement variable d'un individu à l'autre. Je note de plus que si les clairvoyants décrivent facilement l'aura et les chakras d'autrui, aucun ne parle de ce qu'il observe en lui-même. Questions : 1) si l'on perçoit "facilement et avec certitude" les chakras d'autrui, pourquoi ne perçoit-on jamais les siens ? 2) l'aura colorée que le méditant perçoit autour de lui est-elle sa propre aura ? Les lumières colorées qui apparaissent durant la concentration sur tel ou tel chakra sont-elles réellement celles de notre chakra à ce moment-là ? Si oui, comment se fait-il que l'on puisse les nuancer à volonté ? Mêmes questions pour l'aura perçue durant la phase d'endormissement. Merci à qui voudra répondre.

L'Anahata est le centre intermédiaire entre les chakras inférieurs et supérieurs, le lieu où les énergies éthériques-physiques et les énergies ultra-subtiles des champs spirituels fusionnent. Il est donc d'une importance capitale pour l'équilibre et le plein épanouissement de l'être intégral.

Il est associé au thymus, et gouverne le cœur, les poumons, le diaphragme, les bras et les mains. Il régule le rythme cardiaque et respiratoire, le rythme de croissance (physique et spirituelle).

L'influence de ce chakra commence au plan du quotidien, avec les données psychologiques associées à l'énergie de l'amour en tant que reconnaissance d'une identité commune qui dépasse la valeur des individus pris séparément. C'est donc la source de tous les sentiments d'amour et d'amitié, positifs et généreux, orientés vers l'honnêteté et le respect, la compréhension et la compassion, mais aussi de l'amour de soi, lucide et sans complaisance.

Lorsqu'il est pleinement redressé, il devient alors le canal de l'Amour universel, de la Compassion, également nommée conscience christique. Le travail de l'âme peut alors opérer pleinement à travers la personnalité de l'incarnation.

Chakra cardiaque équilibré : compréhension charitable, générosité, besoin de soulager les souffrances d'autrui; subtilement, les liens personnels d'amour et d'amitié sont étendus aux autres,

quels qu'ils soient, plus tout à fait des "inconnus"; les déceptions et difficultés sont assimilées avec sincérité et la montée vers le transpersonnel se déploie régulièrement.

Chakra cardiaque sous-actif : les émotions négatives prédominent : aversion, culpabilité, égoïsme, impatience, apitoiement sur soi, soupçons de malveillance de la part d'autrui; les sentiments sont tenaces, mais fortement conditionnels : l'autre doit aimer en premier, doit le prouver à tout moment, l'égoïsme prime. Au pire, blocage affectif, incapacité à s'aimer et peur d'autrui.

Chakra cardiaque sur-actif : les sentiments sont forts, mais insécures car basculant du positif au négatif; le souci d'autrui est envahissant, avec un sens de responsabilité excessif; les besoins propres passent après ceux d'autrui, complaisance excessive; masochisme inconscient, les frustrations tissent une co-dépendance inextricable.

Caractéristiques et correspondances :

- * couleur : rouge profond, nuances de vermillon
- * régit le thymus
- * agit sur les corps éthérique et astral
- * sonorité musicale : Fa
- * mantra : "Yam" ou "A" (se prononce è)
- * élément Air, associé au règne humain
- * liaison avec le SvarLoka, plan céleste, plan de manifestation du Divin à l'humain
- * sens du toucher
- * détermine la capacité à connaître directement : empathie et clairvoyance
- * rotation de gauche à droite

L'Anahata dans les Upanishads

N.B. Toutes les mentions dans les Upanishads du chakra du cœur, quel que soit le nom (Anahata, grotte du cœur, Hridaya, lotus cardiaque, etc.), font toutes référence au *Hrit* à 8 pétales.

À l'exception, peut-être, de celle-ci :

« Méditez sur le dieu aux milliers de têtes et d'yeux, source de la plénitude universelle, qui se tient au-delà de la totalité, *Narayana* l'Éternel – car c'est sur Lui que repose l'univers manifesté. Semblable au calice d'un lotus, le cœur humain pend, égouttant de l'eau froide pour entretenir la vitalité. En son centre, une flamme vive ondule dans toutes les directions, subtile, bien érigée : là est présent le Grand Être – Il est Brahma, Shiva, Indra, Il est immortel et rayonne de Sa propre splendeur. » (I.10-13 – **Maha Up.**)

HRIT CHAKRA ou KAMALA *hrit* (= cœur), *kamala* (= lotus rose)

Le Hrit possède 8 pétales, il est tourné vers le haut, sa couleur est doré, rouge et blanc panachés (c'est donc celui-ci que le clairvoyant Leadbeater a illustré). Il est relié aux 8 pouvoirs supra-normaux (siddhis) qui figurent sur ses pétales. L'Arbre-qui-exauce-les-souhaits est symboliquement enraciné au centre de ce lotus. Il peut donc représenter la tentation de la voie gauche, à cette étape de la voie où l'aspirant doit réellement faire un choix. Il contient l'atome permanent akashique qui migre d'incarnation en incarnation.

N.B. Toutes les mentions dans les Upanishads du chakra du cœur, quel que ce soit le nom (grotte du cœur, Hridaya, lotus cardiaque, etc.) font toutes référence à ce *Hrit* à 8 pétales.

Le lotus du cœur dans les Upanishads

« Voici maintenant une description de l'Atman : Dans la région du cœur, se trouve un lotus à huit pétales. En son centre, est le *Jivatma*, qui a la forme de *Jyotish*, de taille atomique, doté d'un mouvement circulaire. En lui, se trouve... tout ! Il sait tout. Il fait tout. Il accomplit toutes ces actions, attribuant tous leurs effets à son pouvoir propre, et il pense, ce faisant : J'agis, je jouis, je suis heureux, je suis malheureux, je suis aveugle, je suis boiteux, je suis sourd, je suis muet, je suis élané, je suis corpulent, etc. Lorsqu'il se pose sur le pétale de l'est, qui est de couleur blanche (*sveta*), l'esprit du *jivatma* incline alors vers le *Dharma* accompli avec dévotion (*bhakti*). Lorsqu'il se pose sur le pétale du sud-est, qui est couleur du sang (*rakta*), il incline alors vers la torpeur et la paresse. Lorsqu'il se pose sur le pétale du sud, qui est de couleur noire (Krishna), il incline alors vers la haine et la colère. Lorsqu'il se pose sur le pétale du sud-ouest, qui est de couleur bleue (*nila*), alors il se gonfle de désir pour les actes négatifs et nuisibles. Lorsqu'il se pose sur le pétale de l'ouest, qui est couleur du cristal, il incline alors vers la séduction et les amusements. Lorsqu'il se pose sur le pétale du nord-ouest, qui est couleur du rubis, alors il est agité du besoin de marcher, tout parcourir et de posséder *Vairagya*, le détachement suprême. Lorsqu'il se pose sur le pétale du nord, qui est de couleur jaune (*pita*), il incline alors vers le bonheur et l'affection. Lorsqu'il se pose sur le pétale du nord-est, qui est couleur du lapis lazuli (*vaidurya*), il incline alors vers le goût de l'argent, la charité et la compassion. Lorsqu'il se pose entre deux pétales, il incline alors vers l'irritation provenant des déséquilibres et dysfonctionnements du souffle (*Vayu*), de la bile et du phlegme. Lorsqu'il se pose au centre du lotus, alors il est toute-connaissance, il chante, il danse, il parle, en pleine félicité. » (94 – **Dhyana Bindu Up.**)

« Dans la caverne du cœur, se tient cette Entité, immortelle, émettant une lumière radieuse, que nous devons réaliser au moyen de la Connaissance. Quant à cette chose qui pend au fond du palais comme une tétine [sic !], c'est à travers elle que court le sentier vers Brahman; lorsqu'il atteint la raie de la chevelure, il la traverse en séparant le cerveau en deux hémisphères. L'aspirant qui a suivi ce sentier est capable de se tenir fermement dans le Feu, représenté par le *Vyahriti* [proclamation] *Bhuh*; dans l'Air, représenté par le *Vyahriti Bhuvah*; dans le Soleil, représenté par le *Vyahriti Suvah*; en Brahman, représenté par le *Vyahriti Maha*. Il a acquis, en ce qui le concerne, une souveraine indépendance; il a atteint à la maîtrise de son mental et tient fermement les rênes de ses discours, de ses regards, de son écoute, de son étude. Et par-dessus tout, il devient Brahman, qui s'est incarné dans l'*Akasha*, identique dans le grossier comme dans le subtil, ayant la Vérité comme nature authentique, se manifestant dans la vie sous toutes ses formes, Lui qui est source de félicité pour l'esprit qui est entré en Sa possession, Lui qui est riche et possède la paix intégrale et l'immortalité. C'est ainsi, ô Prachinayogya, que tu dois méditer sur Lui. » (I-vi-1-2 – **Taittiriya Up.**)

« II-5: Puis c'est dans l'*Anahata*, résonnant alors de notes étranges,
Qu'un son se fait entendre;
Sacré devient le corps du yogi;
Ainsi empli de splendeur et d'effluves célestes,
Il ne connaît plus jamais la maladie.

II-6: Son cœur s'est ouvert à la plénitude;
 Lorsque l'*akasha* du cœur se met à résonner,
 Il est devenu un yogi accompli;
 Il fait sauter le deuxième nœud ,
 Qui laisse s'engouffrer à grands flots
 Le souffle des régions célestes intermédiaires.

II-7: Bien érigé dans la posture du lotus – ou une autre, aussi bien –
 Le yogi doit s'établir fermement en méditation.
 Alors, le nœud de *Vishnu* s' étant déjà déchiré,
 Une suprême félicité s'engouffre en lui.

II-8: Au-delà de l'*Anahata*, la roue du son spontané,
 S'élève la percussion rythmique du cœur subtil;
 Alors, résonnant énergiquement au point de percer le nœud de *Rudra*,
 La sonorité du *maddala* se fait entendre.

II-9: *Prana*, le souffle vital, se dirige vers l'Espace infini,
 Où demeurent assurément toutes les perfections;
 De là, ignorant les délices du mental, le souffle vital
 Envahit tous les centres corporels yogiques. » (Saubhagya Lakshmi Up.)

« Au centre du lotus du cœur, se tient Brahman, et son œil est celui de la Connaissance; le monde, et la connaissance dans le monde, sont établies en Brahman. L'aspirant à la sagesse, lorsqu'il quitte ce monde en possession de cette connaissance, voit tous ses désirs comblés dans les mondes célestes, et atteint à l'immortalité. Là où la lumière suprême brille en permanence, c'est là que le disciple accède à l'immortalité. *Om Namah !* Gloire et adoration à *Om !* » (I-6-8 – **Atma Bodha Up.**)

« Il faut méditer sur le Soi, qui a la taille d'un pouce, qui se trouve au centre du chakra cardiaque, semblable à une flamme sans fumée; il faut méditer sur ce Soi qui illumine tout depuis le centre intérieur, immuable et immortel. Le sage silencieux, le *jivanmukta*, reste assis à méditer jusqu'au sommeil, jusqu'à la mort; il est le béni, celui qui a accompli sa tâche. » (III-9-10 – **Paingala Up.**)

« II-i-8: De Lui ont émergé les sept organes subtils (les chakras), les sept flammes, les sept sortes de combustibles, les sept oblations, et ces sept mondes où se meuvent ces sept organes subtils dont le siège se trouve dans la grotte du cœur, déposés là par le Créateur en groupes de sept.

II-ii-6: À l'intérieur de ce cœur où sont fixés les *nadis*, semblables aux rayons partant du moyeu de la roue d'un chariot, se meut ce Soi dont les manifestations sont multiformes. Médite sur ce Soi à l'aide du *Om*. Puisses-tu ne rencontrer aucun obstacle sur ta traversée vers l'autre rive, au-delà de l'obscurité.

III-i-9: Dans la grotte du cœur, là où l'énergie vitale afflue sous ses cinq formes, se trouve ce Soi subtil qu'il faut réaliser au moyen de cette Sagesse toute-intelligente, qui imprègne le mental tout entier, ainsi que les organes d'action et ceux de perception , dont est dotée toute créature vivante. Et c'est dans le mental purifié que Se révèle distinctement ce Soi.
 » (Mundaka Up.)

« *Trishna*, la soif de plaisirs, est un singe capricieux – il s'aventure en des lieux

inextricables, rêve continuellement de fruits même lorsqu'il est repu, et ne tient jamais en place.

Oui, *trishna* est telle une abeille butinant le lotus du cœur; un moment, elle fonce droit sur *Patala* [les régions inférieures]; l'instant d'après, elle bifurque vers le ciel; tout aussitôt, elle plane au-dessus du buisson d'*akasha*. Parmi toutes les douleurs de la vie dans le monde, les plus persistantes sont causées par la soif de plaisirs; même celui qui se tient sur ses gardes, s'il est introduit dans un harem, encourra de sérieux ennuis !

Arrêter de ruminer ses convoitises, voilà déjà un talisman qui protège de ce choléra qu'est *trishna* ! » (II.16-26 – **Maha Up.**)

« Dans cette masse de graisses, de chairs et d'humidités qu'est ce corps, est déposé ce pur Soi impersonnel, à l'intérieur de la caverne du cœur. Le sage contemple cette Félicité lumineuse et immortelle, incorporelle et impondérable, enchâssée dans cette caverne, ce Soi qui est maître de tout ce qui existe, sans forme, splendeur massive, pure, détachée de tout, scintillant divinement, ce Soi qui déborde de toute limite et dont la forme – s'il en est une – est impondérable. Le sage contemple le Soi, en procédant par sublimation, à l'intérieur de ce corps qui est aussi agité que le bouillonnement d'une eau, aussi creux que la tige du plantain, aussi illusoire qu'une cité aérienne ou qu'une peinture murale, pur produit de nombreux artifices.

Raivka demanda encore : « Vénérable, étant donné que cette masse de connaissance a pour visée les mondes supérieurs, vers quelle région se dirige celui qui la possède lorsqu'il prend son départ pour ces mondes ? » Brahman répondit : « Au centre du cœur se trouve un morceau de chair rouge; s'y tient un petit lotus blanc, s'épanouissant, tel le nénuphar, de multiples façons. En son centre, il est un océan ayant en son milieu une île de lumière. Quatre artères sont là : *Rama* (le plaisant), *Arama* (le déplaisant), *Ichha* (le désir), *Apunarbhava* (le sans-renaissance). *Rama* mène aux régions du mérite, par la voie du mérite; *Arama* mène aux régions du démérite, par la même voie; *Ichha* nous mène droit vers ce qui peuple nos pensées; par *Apunarbhava*, s'effectue la percée du fourreau physique, puis du crâne et de son chakra, des cinq éléments dans l'ordre terre-eau-feu-air-éther, puis c'est la traversée du mental, puis de *Mahat*, l'Intelligence cosmique, d'*Avyakta*, le Non-manifesté, d'*Akshara*, l'Impérissable, de *Mrityu*, la Mort. Cette *Mrityu* fusionne avec la Divinité suprême. Au-delà, il n'est plus ni être, ni néant, ni combinaison des deux. Telle est la doctrine du *Nirvana* transmise par les Védas. » (42 et 60 – **Subala Up.**)

« XII-16: Dans la citadelle du corps, se trouve, menu, sans souillures et immatériel, le lotus du cœur, résidence du Suprême. Plus profondément enchâssé dans ce lieu exigü, se trouve l'éther, *Akasha*, parfaitement serein. C'est sur Cela qu'il faut méditer continuellement.

XII-17: Il est le Seigneur suprême qui transcende la syllabe *Om* que l'on psalmodie au moment d'initier un récita de Védas; l'importance du *Om* est clairement établie par les Upanishads, ce *Om* qui se dissout dans la cause primordiale durant la contemplation.

XIII-6: On doit méditer sur le Suprême – le Sans-limites, le Non-changeant, l'Omniscient, la Cause unique de tout bonheur en ce monde, le Résident de l'océan du cœur – comme sur le but de tous nos combats et efforts. Le lieu où méditer sur Lui est cet éther logé dans le cœur – ce cœur pareil à un bouton de lotus renversé.

XIII-7: Il faut savoir que le cœur subtil, qui se situe exactement à distance d'un empan de main en-dessous de la pomme d'Adam et au-dessus du nombril, est l'immense demeure de l'univers.

XIII-8: De même qu'un bouton de lotus s'incline sur sa tige en position renversée, le cœur,

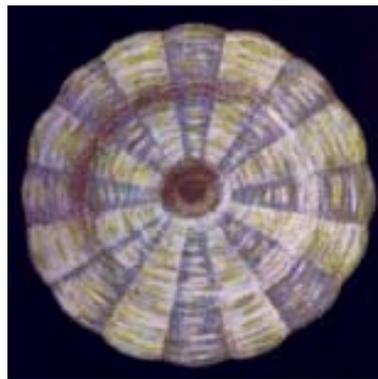
entouré de ses artères, regarde vers le bas. En lui, se trouve un espace exigu, celui de la *sushumna nadi*. En cet espace, se trouve la base et le support de toute la conscience.

XIII-9-11: Au centre de cet espace exigu de la *sushumna nadi*, demeure le Feu majeur, sans déclin, omniscient, brûlant vers toutes les directions, qui se réjouit de la nourriture qu'on lui présente en offrande, qui se repaît de l'énergie assimilée à partir de la nourriture absorbée, dont les rayons s'éparpillent à la verticale et à l'horizontale pour réchauffer le corps dans lequel il réside, depuis la plante des pieds jusqu'à la couronne crânienne. Au centre de ce Feu qui imprègne ainsi le corps entier, se tient une langue de feu, brillant de la couleur de l'or pur, qui est de l'essence la plus subtile qui soit, qui éblouit tel un éclair surgissant d'un nuage sombre gonflé de pluies, qui est aussi fine que la barbe d'un grain de riz non décortiqué, et dont on se sert pour les comparaisons illustrant la subtilité.

XIII-12: *Paramatman* réside au centre de cette flamme. Là, bien que Sa forme manifestés soit limitée, Il n'en demeure pas moins le Créateur aux-quatre-visages, *Shiva*, *Vishnu* et *Indra*, la cause matérielle et efficiente de la manifestation universelle, la pure Conscience, suprême et lumineuse par Elle-même. » (**Maha Narayana Up.**)

5) VISHUDDHA CHAKRA

vishuddha (= pureté)



Chakra de la gorge – *Vishuddha*

Vishuddha

Vishuddha chakra ou *Bharatisthana*, demeure de la Déesse de la Parole, est au-dessus du chakra précédent, à la base de la gorge (*kantha-mula*). Le Tattva de ce *chakra* est l'élément Éther (*Akasha*). C'est un lotus couleur de fumée, ou de la couleur du feu vu à travers un écran de fumée. Il a seize pétales, qui portent les *varnas* [lettres] rouges – "ang," "ang" "ing," "ing," "ung," "ung", "ring," "ring," "lring," "lring," "eng," "aing," "ong," "aung," "ang," "ah", ainsi que les sept notes de musique (*nishada*, *rishabha*, *gandhara*, *shadaja*, *madhyama*, *dhaivata* et *panchama*), "venin" sur le huitième pétale, les *bija* [syllabe-semence] "hung," "phat," "vaushat," "vashat," "svadha," "svaha," "namah," et sur le seizième pétale, le nectar (*amrita*). Dans la corolle se trouve une région triangulaire, où se tient Shiva sous sa forme androgyne, appelée *Arddha-narishvara*. S'y trouvent également la région de la lune pleine et celle de l'éther, avec son *bija* "hang." L'*akasha-mandala* est transparent, de forme arrondie. Akasha en personne est ici vêtu de blanc, monté sur un éléphant blanc. Il a quatre mains, brandissant le lacet (*pasha*), l'aiguillon (*angkusha*), et faisant le *mudra* qui

accorde des bénédictions et dissipe les frayeurs. Shiva est de couleur blanche, à cinq visages, trois yeux, dix bras, il est vêtu d'une peau de tigre. Près de lui est la blanche Shakti Shakini, vêtue de jaune, à quatre mains, portant l'arc, la flèche, le lacet et le crochet.



(MahaNirvana Tantra, Introduction, A. Avalon – Kundalini, Puissance du Serpent)

Le Vishudha chakra, à 16 pétales, composé de l'élément Akasha (l'espace étheré), est situé à la base du cou, légèrement décalé vers la nuque. Il régit l'énergie akashique, le médium vibratoire par lequel se propagent les sons. Il gouverne donc la capacité de communiquer, l'expression par le langage et par la créativité. Les mantras font vibrer puissamment ce chakra, et conduisent progressivement au son originel, nada. Il est en conséquence une clef essentielle pour la contemplation et l'atteinte des plans supérieurs, et la découverte de l'identité intérieure (Soi).

Il est relié au thymus et à la parathyroïde, et gouverne toute la zone et les organes avoisinants, depuis les poumons, la cavité buccale, jusqu'aux oreilles et yeux, et à la moelle cervicale. C'est donc un puissant instrument de résonance, dont l'épanouissement suscite l'éveil des pouvoirs intuitifs supérieurs, notamment la clairaudience.

L'influence de ce chakra au plan du quotidien est moindre que celle des quatre chakras précédents. Néanmoins, il régit l'aptitude à communiquer, dialoguer, s'exprimer avec plus ou moins de véracité et/ou de précision, ainsi que la perception innée de l'existence de plans supérieurs, et le pressentiment de la sphère mystique ou occulte. Pleinement épanoui, il est le canal de l'Amour divin, purement désintéressé, qui illumine le sens de l'incarnation humaine.

Vishuddha équilibré : communication aisée et sincère; intérêt pour les plans supérieurs, et leurs expressions humaines (religions, mysticismes, ésotérisme); prise en charge de son destin, grand sens des responsabilités, sensibilité innée aux lois du karma.

Vishuddha sous-actif : rejet des spiritualités, tant classiques que contemporaines; peur des forces peut-être réellement maléfiques derrière toutes ces “superstitions”; le plan ordinaire de la vie est estimé bien suffisant; les émotions s'étiolent, restant inexprimées; peu de sentiment de solidarité.

Vishuddha sur-actif : soit un angélisme exacerbé, où l'on ne touche plus terre; soit anticipation

d'une expérience mystique intense, qui peut être réellement imminente; soit amalgame des nourritures spirituelles et des nourritures sensorielles et émotionnelles : boulimie et rage de "s'éclater".

Caractéristiques et correspondances :

- * couleur : dominante bleu clair fumé ou pourpre, nuances argentées
- * régit le thymus
- * agit sur le corps mental (vijnanamaya kosha)
- * sonorité musicale : Sol
- * mantra : "Ham"
- * élément Akasha, associé au règne spirituel dévique
- * liaison avec le Janaloka, plan de la manifestation
- * sens de l'ouïe
- * rotation de gauche à droite

Le Vishuddha dans les Upanishads
Cf. citations sur les Chakras et Kundalini, plus bas.

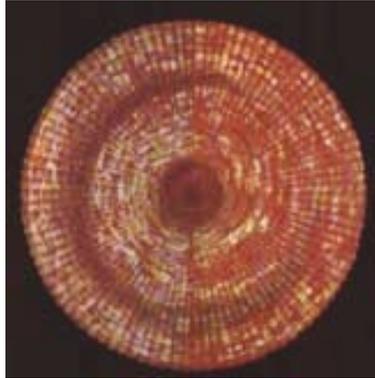
LALANA ou KALA-CHAKRA

Au-dessus du *Vishuddha chakra*, sur la voûte du palais (*talumula*) se dissimule un *chakra* nommé **Lalana** et, dans certains Tantras, **Kala-chakra**. C'est un lotus rouge à douze pétales, portant les *vritti* [états mentaux] suivants – *shraddha* (foi), *santosha* (contentement), *aparadha* (sens de l'erreur), *dana* (maîtrise de soi), *mana* (colère), *sneha* (affection), *shoka* (chagrin), *kheda* (découragement), *shuddhata* (pureté), *arati* (détachement), *sambhrama* (agitation), *Urmimi* (appétit, convoitise).

(MahaNirvana Tantra, Introduction, A. Avalon)

6) AJNA CHAKRA

ajna (=autorité, contrôle)



Chakra frontal - *Ajna*

Ajna

Ajna chakra est également appelé *parama-hula* et *mukta-triveni* [le confluent sacré de la libération], car c'est là que les trois principales *nadis* – *Ida*, *Pingala* et *Sushumna* – se séparent. C'est un lotus à deux pétales, situé entre les sourcils. Dans ce Chakra, il n'y a aucun Tattva grossier, seulement le Tattva subtil de l'esprit. *Hakararddha*, ou la demi-lettre *La*, est également là. Sur ses deux pétales sont les *varnas* [lettres] rouges – "*hang*" et "*kshang*." À l'intérieur de la corolle est caché le *bija* "*ong*." Sur les deux pétales et la corolle se trouvent les trois *guna* [les trois caractéristiques de l'énergie universelle] – *sattva*, *rajas*, et *tamas*. Au centre d'un *mandala* triangulaire que porte la corolle, il y a le resplendissant (*tejo-maya*) *linga* sous la forme du *pranava* (*pranavakriti*), qui porte le nom d'*Itara*. Para-Shiva, sous la forme d'un cygne (*hamsa-rupa*) est aussi présent, en compagnie de sa Shakti Siddha-Kali. Aux trois sommets du triangle se tiennent Brahma, Vishnu et Maheshvara, respectivement. Dans ce *chakra* se trouve la blanche Shakti Hakini, dotée de six têtes et quatre mains, l'une faisant le geste de la Sagesse (*jñana-mudra*), les autres tenant un crâne, un tambourin (*damaru*), et un rosaire.



(*MahaNirvana Tantra*, Introduction, A. Avalon – *Kundalini, Puissance du Serpent*)

L'Ajna chakra, aux 96 pétales étalés non pas circulairement, mais à gauche et à droite, vibrant si rapidement qu'ils se fondent en un seul pétale de chaque côté, est ainsi donc décrit comme ayant 2 pétales, de couleur blanche, extrêmement lumineux. Souvent nommé Troisième œil, il est en fait la base d'un ensemble de sept chakras mineurs qui s'étagent entre lui et le Sahasrara chakra, reprenant à une octave supérieure tout l'ensemble des chakras précédents (cf. encadré suivant).

Composé de l'élément Mahatattva, énergie spirituelle pure (qu'on peut voir comme synthèse supérieure des cinq éléments matériels), l'Ajna chakra représente la vision de la Volonté divine, laquelle est impérative : centre du commandement (ajna). Il contient le Rudra granthi (nœud), par lequel Maya, la Grande Illusionniste, introduit l'action (karma), qui oriente l'ego (ahamkara) vers la réalisation de ses désirs, tissant ainsi les liens puissants du karma en tant que loi de cause à effet. Il est relié au corps pituitaire et gouverne le cerveau bas, les yeux et le système nerveux, mais aussi la mémoire et l'usage conscient des diverses fonctions cérébrales.

Il régit l'intellect supérieur, avec ses attributs de foi, clairvoyance, discrimination et analyse. Mais alors qu'au niveau du Vishuddha, ces fonctions sont orientées vers des résultats objectifs et ancrés dans le monde extérieur, ici toute l'énergie de la connaissance est orientée vers l'intériorité de plus en plus absolue. Il représente la discipline, les choix sélectifs, les buts à long terme, et une fois épanoui, perce les entraves sensorielles et logiques usuelles, libérant l'intuition spirituelle pure, au-delà du temps et de l'espace. Il ouvre la perception des plans subtils, la vision de l'interconnexion de plus en plus riche entre les divers plans de la Réalité se développant ensuite, avec le Sahasrara, leurs chakras intermédiaires et les chakras supérieurs au Sahasrara... Globalement – car il est ici impossible de séparer artificiellement les influences des chakras supérieurs – il donne accès à la lecture des annales akashiques, à l'inspiration transpersonnelle et au schéma évolutif de l'humanité, et ouvre à la vision de l'avenir

Ajna équilibré : perceptions et pensées organisées dans un schéma abstrait, de façon sélective; exercice de la raison supérieure, intuition et recherche d'un sens global à décrypter; sens des harmoniques universelles, avec leurs résonances et correspondances; clairvoyance et vision unifiée; détachement, objectivité, sens des responsabilités perçus avec impartialité pour soi et pour autrui; compassion sans illusions.

Ajna sous-actif : schémas de pensée nébuleux, intuitions brèves et contradictoires, difficilement assimilables; non-implication et dé-responsabilisation plutôt que détachement; sensibilité intuitive bloquée; défauts de la vision logique; sens de l'ego imprécis, s'identifiant inconsciemment aux personnes présentes; méconnaissance du moi profond et du sens de l'incarnation; fascination pour les champs clos et limités des sectes, ou les mouvements religieux fondamentalistes.

Ajna sur-actif : interprétations anarchiques et chaotiques des réalités ambiantes, difficilement cohérentes; soit l'ego et ses besoins “supérieurs” priment sur tout et tous, soit l'ego se “sacrifie” aux besoins d'autrui et de l'humanité; de toutes façons, évaluation inadéquate du sens de sa vie; surexcitation diffuse, s'exprimant en cauchemars fréquents et en migraines; fascination pour les drogues qui “élargissent” la conscience.

Caractéristiques et correspondances :

- * couleur : dominante blanc lumineux; certains le voient bicolore, indigo/violet, avec nuances de jaune doré (ésotériquement, ces couleurs sont équivalentes)
- * régit le corps pituitaire et l'hypothalamus
- * agit sur le corps mental supérieur (vijñanamaya kosha) et spirituel (anandamaya kosha)
- * sonorité musicale : La
- * mantra : "Om" ou "AUMmmmm"
- * élément MahaTattva, énergie spirituelle pure

- * liaison avec le TapoLoka, “monde ardent” ou plan de l'ascèse
- * sens de l'intuition et de la vision spirituelle
- * rotation de gauche à droite

L'Ajna dans les Upanishads

« Il faut tout d'abord donner au calice du lotus la forme incurvée de l'*Ardha-Matra*, puis aspirer l'air à travers la tige que constituent les *nadis Sushumna, Ida* et *Pingala*, et l'absorber dans le centre entre les sourcils.

Il faut savoir que le centre inter-sourcilier (ou *ajna chakra*), qui est aussi la racine du nez, recueille l'écoulement du nectar. C'est donc là le trône de Brahman. » (39-40 – **Dhyana Bindu Up.**)

Attention ! C'est sous toutes réserves que je dresse cette liste, car d'une source à l'autre, les différences, voire les incompatibilités, sont flagrantes.
Ces centres représentent les multiples interconnexions entre l'Ajna et le Sahasrara.

MANAS 2 CHAKRA (du mental abstrait)
SOMA CHAKRA (de la Lune)
niralamba puri (“demeure du sans-support”)
pranava om
(MAHA)NADA CHAKRA
bindu
NIRVANA CHAKRA
visarga
GURU CHAKRA

*[*soma* (= la lune)]

*[*lalata* (= front), au sommet du front.]

Au-dessus de l'*ajna-chakra*, il y a un autre *chakra* occulte, nommé **Manas chakra**. C'est un lotus à six pétales, où se trouvent *shabda-jñana, sparsha-jñana, rupa-jñana, aghrano-palabdhi, rasopabhoga*, et *svapna*, ou les facultés de l'ouïe, du toucher, de la vue, de l'odorat, du goût, et du sommeil en tant qu'absence de ces facultés.

Au-dessus de lui, il y a encore un autre *chakra* occulte, nommé **Soma chakra**. C'est un lotus à seize pétales, également dénommées seize *Kala* [sonorités]. Ces *Kala* sont : *kripa* (compassion), *mriduta* (douceur), *dhairyya* (patience, calme), *vairagya* (objectivité), *dhriti* (constance), *sampat* (réussite), *hasya* (gaieté), *romanchara* (ravisement, excitation), *vinaya* (sens des convenances, humilité), *dhyana* (méditation), *susthirata* (quiétude, paix), *gambhiryya* (gravité), *udyama* (entreprise, effort), *akshobha* (impassibilité), *audarya* (magnanimité), et *ekagrata* (concentration).

Encore au-dessus, c'est "la Demeure du Sans-support " (*niralamba-puri*), où les yogis contemplant le radieux Ishvara.

Encore au-dessus, c'est le **Pranava** [Om] étincelant comme une flamme, surmonté du croissant blanc de *Nada* [les sons mystiques], et au-dessus de ce dernier, c'est le **Bindu** [le point-semence].

On trouve ensuite un lotus blanc à douze pétales [**Guru chakra**] qui est tourné vers le

haut, et qui est surmonté de l'Océan de nectar (*sudha-sagara*), de l'Île de bijoux (*mani-dvipa*), de l'autel des bijoux (*mani-pitha*), du trident semblable à l'éclair, composé de *a*, *ka*, *tha*, avec à l'intérieur *Nada* et *Bindu*. Sur *Nada* et *Bindu*, comme sur un autel, se trouve le *Paramahamsa* [le Cygne suprême], lequel sert lui-même d'autel aux pieds du *Guru*; c'est là qu'on doit méditer sur le *Guru* suprême. Le corps du *Hamsa* sur lequel reposent les pieds du *Guru* est *jñana-maya*, les ailes sont *Agama* et *Nigama*, les deux pieds *Shiva* et *Shakti*, le bec *Pranava*, les yeux et la gorge *Kama-Kala*.

Près du lotus aux mille pétales, se trouve la seizième demeure de la Lune, qui est appelée *ama-kala* [le Principe de l'intériorité], qui est d'un rouge pur aussi étincelant que l'éclair, aussi ténu que la fibre de lotus, qui penche vers le bas, et sert de réceptacle au nectar lunaire. À l'intérieur, est le croissant *nirvana-kala*, lumineux comme le Soleil, et plus fin que la millième partie d'un cheveu. C'est la Divinité *Ishta-devata* de tous. Près de ce *nirvana-kala* se trouve la *Shakti Parama-nirvana*, infiniment subtile, éclatante comme le Soleil, créatrice de *tattva-jnana* [le Principe premier de la Sagesse]. Au-dessus, ce sont *Bindu* et *Visarga-Shakti* [la Puissance de la libération], racine et demeure de toute félicité.



(*MahaNirvana Tantra*, Introduction, A. Avalon)

(Illustr. tirée de *Layayoga - an Advanced Method of Concentration*, by Shyam Sundar Goswami)

Sous le *Sahasrara* chakra, à l'arrière du cerveau, se trouve un centre subtil nommé *Bindu Visarga*, que l'on peut traduire par "le germe qui sécrète", et qui libère régulièrement la sécrétion du nectar de félicité et d'immortalité ou *amrita*. Le *Bindu* est représenté symboliquement par *Soma*, la Lune, qui est aussi synonyme d'*amrita*. Ce filet de nectar coule depuis le *bindu* jusqu'au *Lalana*, chakra mineur qui est situé sur la voûte du palais, au-dessus du *Vishuddha* chakra, et fonctionne comme réservoir de ce nectar. De là, le nectar goutte lentement vers les chakras inférieurs jusqu'au *Manipura*, où il est consommé dans le processus métabolique. La pratique régulière du *Jalandhara bandha* prévient cette descente et déperdition du nectar, qui se purifie durant son séjour dans le *vishuddha* et est converti en une énergie de régénération et de spiritualisation des cellules du cerveau.

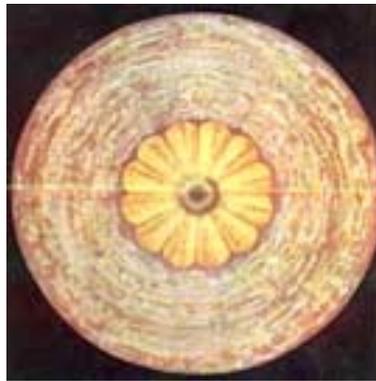
Le Manas supérieur, le Soma et le Nirvana dans les Upanishads

« Le mental, parmi les éléments subtils, est le possesseur du corps – les objets pensables sont les élémentaux, *Soma* (la Lune) est la divinité – des nerfs subtils assurent la transmission. Celui qui se trouve dans le mental, dans les objets pensables, dans le souffle vital, dans la connaissance, dans la félicité, dans l'*akasha* du cœur, celui qui se meut à l'intérieur de tous ces éléments, c'est le Soi. Médite donc sur ce Soi, qui est sans âge, qui ne connaît pas la mort, ni la crainte ni la souffrance, et qui est sans fin. » (23 – **Subala Up.**)

« L'univers en son entier tire son origine de la seule volonté. Oui, c'est uniquement par la volonté que se manifeste cet univers. Abandonne cet univers, qui est la forme manifestée de la volonté, fixe ton mental sur le *Nirvakalpa*, la fixité sans changements, et médite sur Mon séjour en ton cœur. » (II-45 – **Varaha Up.**)

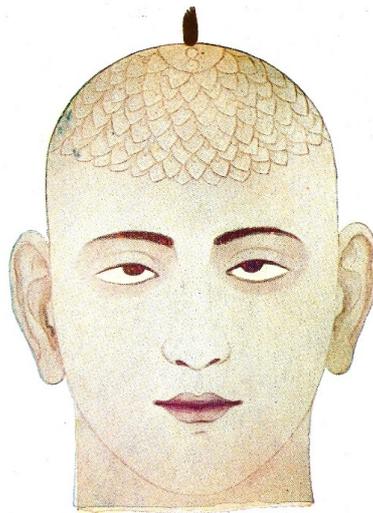
7) SAHASRARA CHAKRA

sahasrara (*sahasra* = 1000), "lotus aux 1000 pétales"



Chakra coronal - *Sahasrara*

Sahasrara-padma – ou le lotus aux mille pétales multicolores – pend avec sa corolle tournée vers le bas depuis le *brahma-randhra* [la Porte de Brahman, sur la fontanelle], mais surplombe tous les autres *chakra*. C'est là la région de la Cause première (*Brahma-loka*), la Cause des six causes qui vont s'enclencher. C'est le grand Soleil à la fois cosmique et individuel, dans l'illumination duquel Parama-Shiva et Adya-Shakti résident. Son pouvoir est *vachaka-Shakti* [la Puissance du Verbe] ou *saguna-Brahman* [Brahman sans attributs], renfermant virtuellement en son sein les *gunas*, les pouvoirs, et les plans de manifestation. Parama-Shiva a la forme de l'Éther absolu (*paramakasha-rupi*), de l'Esprit Suprême (*paramatma*), du Soleil dans les ténèbres de l'ignorance. Sur chacun des pétales du lotus sont disposées toutes les lettres de l'alphabet; et absolument tout ce qui existe dans les chakras inférieurs ou dans l'univers (*brahmanda*) existe ici à l'état virtuel (*avyakta-bhava*). Les shivaïtes appellent ce lieu *Shiva-sthana* [résidence de Shiva], les vishnouïtes *Parama-purusha* [l'Être suprême], les Shaktas *Devi-sthana* [résidence de la Déesse], les philosophes du Sankhya *Prakriti-purusha-sthana* [support de la Matière et de l'Esprit]. D'autres lui donnent d'autres noms, tels que *Hari-hara-sthana*, *Shakti-sthana*, *Parama-Brahma*, *Parama-hamsa*, *Parama-jyotih* [Lumière de l'absolu], *Kula-sthana* [la Montagne immuable], and *Parama-Shiva-Kula*. Quel que soit ce nom, tous parlent du même Absolu.



(MahaNirvana Tantra, Introduction, A. Avalon – Kundalini, Puissance du Serpent)

Le Sahasrara chakra est le Un qui renferme le Tout, ou le Tout dans l'Un, selon l'orientation du regard intérieur : du plan initial à la manifestation (involution), de la manifestation à la Source (évolution). Lorsque les deux mouvements sont perçus simultanément (éternité), c'est alors la Connaissance et la Sagesse. Il est Atattva, au-delà de toutes les catégories d'éléments spirituels et matériels; certains représentent ses mille pétales descendant et coiffant le cerveau supérieur, d'autres les représentent érigés et s'épanouissant depuis le brahmarandra, le centre de la fontanelle, ce qui correspond à son développement initial, puis moyen. Il régit la glande pinéale et toutes les fonctions supérieures du cerveau, ouvrant à la communication lucide avec les plans spirituels et cosmiques, ainsi qu'à la vision directe des plans subtils dans les trois mondes.

Il gouverne les expériences de samadhi et de nirvana, et dévoile la dynamique interdépendante des archétypes tels que conçus au Plan divin, libérant une vision de plus en plus riche et maîtrisée des forces d'énergie cosmique, des plans divins et des divers mondes, donnant une vue d'ensemble de plus en plus synthétique de l'univers méta-matériel.

Au plan de l'être humain en évolution spirituelle, il guide vers la dimension occulte, et met en contact avec le ou les maîtres intérieurs. La percée de Kundalini n'est pas suffisante à son plein épanouissement, lequel n'a probablement pas de limites spatio-temporelles, mais le développement de la vie dans le monde supérieur et le discipulat auprès des Maîtres non incarnés nourrissent son développement.

C.W. Leadbeater décrit lucidement son évolution : « Ce chakra s'éveille en général le dernier. Tout d'abord il est de même dimension que les autres, mais à mesure que l'homme progresse sur le Sentier de l'avancement spirituel, il augmente régulièrement jusqu'à ce qu'enfin il couvre, ou à peu près, tout le sommet de la tête. Autre particularité de son développement : ce n'est d'abord qu'une dépression dans le corps éthérique, comme le sont tous les autres car, par lui comme par ceux-ci, la force divine se déverse du dehors vers l'intérieur; mais, quand l'homme a compris qu'il est comme un roi de la lumière divine, prodiguant ses largesses à tous ceux qui l'entourent, le chakra se retourne, sa concavité devient, en quelque sorte, convexité; il ne reçoit plus, il rayonne; ce n'est plus une dépression, c'est une proéminence qui se détache de la tête comme un dôme, véritable couronne de gloire. »

Sahasrara actif : attirance spontanée vers la voie mystique ou occulte; réminiscence vague mais agissante des acquis karmiques antérieurs; sensibilité spirituelle innée, la vérité intérieure et éternelle prime sur les enseignements déversés par la vague actuelle, tout en reconnaissant leur valeur et leur nécessité interne; le plan karmique de l'incarnation présente imprègne choix et

décisions;

Sahasrara sous-actif et sur-actif : ce concept est ici tout à fait inadéquat.

Caractéristiques et correspondances :

- * couleur : dominante blanc, nuances de mauve et or
- * régit la glande pinéale
- * n'agit pas directement sur nos corps subtils, mais permet le contact avec le corps d'immortalité (nirmanakaya)
- * sonorité musicale : Si
- * mantra : "AUM"
- * au-delà des éléments, spirituels et matériels
- * liaison avec le SatyaLoka, plan de la Réalité absolue, Brahman
- * pas de rotation, mais un tourbillon central multi-directionnel

Le Sahasrara dans les Upanishads

« Dans le vaste cosmos, aucune de ces entités ne pouvaient, sans le pouvoir du Créateur (*Mahat*), émettre de pulsation ni agir. Il désira les vivifier. Ayant fendu le macrocosme sur toute sa longueur, Il l'ouvrit, et fit de même avec le *nadi* de Brahman et avec le chakra coronal (*sahasrara*) de chaque être individuel; Il pénétra alors en eux par ces ouvertures. Bien que toujours inertes (dépourvus de conscience et de volonté propre), ils se mirent à fonctionner comme des êtres doués de sensibilité, chacun accomplissant ses propres fonctions. » (I-11 – **Paingala Up.**)

7 CHAKRAS AU PLAN DU PARA-NADA

ParaNada est le Son inaudible, la vibration de l'éternité avant la création qui – déjà – se déploie sur sept niveaux : vyapini, vyomanga, ananta, anahata, anashrita, samana et unmana.

Dans les états de sublime samadhi, on perçoit ces vibrations dans la région des mille pétales du *Sahasrara*. On les considère donc comme des chakras.

Les plus subtils des 21 chakras se situent au-dessus et à l'intérieur du chakra coronal, au sommet de la tête. La Tradition Āgamique Hindoue définit

Sept niveaux du Paranāda, le premier tattva tout autant que la vibration sonore primordiale. Ce sont : vyāpinî, vyomānga, anantâ, anâthâ, anâshritâ, samanâ et unmanâ, Développés chez de très rares individus comme un réseau de nâdis (courants nerveux d'influx spirituel) au cours d'expériences réitérées de samadhi .

DVADASHANTA CHAKRA

Dvodashanta, “douze doigts” au-dessus du *brahmarandhra* (l'orifice situé sur la fontanelle).

Le Dvodashanta dans les Upanishads

Cf. citations sur les Chakras et Kundalini, plus bas.

Citations des Upanishads sur l'ensemble des Chakras, les Nadis et l'éveil de Kundalini :

« III-1: Les dieux demandèrent ensuite au Seigneur : « Seigneur, enseigne-nous à discerner les neuf centres subtils, ou *chakras* ». Le Seigneur *Narayana* répondit : « Qu'il en soit comme précédemment ! »

À la base du corps, il y a la roue de Brahma, formée d'un cercle de vagues ondulatoires, divisé en trois parties. Cette roue-racine renferme un grand pouvoir (*shakti*). On doit méditer sur elle en lui attribuant une forme ignée. C'est le siège de tous les désirs en nous, et c'est son pouvoir qui engendre les objets qui suscitent tous nos désirs. Telle est la roue de la base, *Muladhara chakra*.

III-2: La seconde est la roue du *Svadhithana*, formée de six pétales. En son centre, un phallus qui regarde vers l'ouest. On doit méditer sur celui-ci en lui attribuant une ressemblance à la tige de corail. Juste là, se trouve le siège de la ceinture pelvienne, qui engendre le pouvoir d'attraction qui relie les mondes.

III-3: La troisième est la roue de l'ombilic (plexus solaire), vaste tourbillon aux formes sinueuses de serpent. En son centre, méditez sur la "puissance du serpent" qui émet une splendeur radieuse comparable à un crore de soleils levants, ainsi qu'à la puissance de l'éclair. Elle détient le pouvoir de la Connaissance, elle engendre toutes les perfections. Telle est la roue nommée *Manipuraka chakra*.

III-4: La quatrième, la roue du cœur, possède huit pétales et elle est tournée vers le bas. En son centre, c'est sur le phallus de lumière qu'il convient de méditer. Ici, le symbole du pouvoir divin est le cygne, qui est aimé de tous et enchante tous les mondes.

III-5: La roue de la gorge se trouve quatre doigts au-dessus de la précédente. Là, se trouve sur la gauche *Ida*, le canal de l'énergie lunaire; sur la droite, *Pingala*, le canal de l'énergie solaire. En son centre, c'est sur *Sushumna*, le canal principal de claire lumière, qu'il faut méditer. Qui a acquis cette connaissance, devient celui qui libère la perfection de l'*Anahata*, la note non frappée.

III-6: La sixième est la roue du palais. Là ruisselle l'élixir d'immortalité; dans cet orifice est suspendue "la dent royale", la lchette, à l'image d'une très petite cloche. Cet orifice, la dixième ouverture du corps, est constitué de vide, sur lequel il convient de méditer. Là se produit la dissolution de la matière mentale, avec ses pensées incessantes.

III-7: La septième, la roue du front, a la mesure exacte du pouce. Là se trouve l'œil de la Connaissance, sous la forme d'une langue de flammes, et c'est sur lui qu'il convient de méditer. C'est la racine de l'ensemble du crâne, c'est la roue de l'*Ajna*, qui confère le pouvoir sur la parole et les mots.

III-8: L'orifice de Brahman est la roue du *nirvana*, la huitième. Là, il nous faut méditer sur son ouverture, semblable à un filet de fumée, d'un diamètre encore plus fin qu'une aiguille. C'est de là que se déploient les filets de la *Maya*, là qu'est engendrée la libération. C'est pourquoi on l'appelle "roue de Brahman, le Suprême".

III-9: La neuvième est la roue de l'espace. Là se trouve un lotus à seize pétales, tourné vers le haut. Le centre de sa corolle ressemble à la "cime plissée" entre les sourcils. Là, on devrait méditer sur le pouvoir d'ascension et sur la vacuité suprême. Car c'est là que s'élève la montagne de plénitude, qui comble tous nos désirs. » (**Saughya Lakshmi Up.**)

« 28-29. On doit méditer sur le Seigneur *Vasudeva*, l'immaculé, et le visualiser siégeant sur le trône, arborant la marque *Shrivatsa* et la guirlande de gemmes *Kaustubha* sur son torse, orné de pierres et de perles au lustre comparable à celui du pur cristal, à l'éclat comparable à dix millions de lunes. Oui, on doit méditer sur *MahaVishnu* (le Grand Vishnu) sous les traits qui précèdent, ou qui suivent :

30-31. À l'inspiration, on doit visualiser *MahaVishnu* à la peau couleur de fleur de lin, installé au centre du nombril, avec ses quatre bras; puis, à la rétention du souffle, on doit visualiser Brahma installé au centre du cœur, le Père des mondes trônant sur le lotus du cœur, avec cette nuance d'or clair des topazes, et ses quatre visages.

32-34(a). À l'expiration, on doit visualiser Shiva aux trois yeux, installé entre les deux sourcils, brillant de l'éclat du pur cristal, immaculé, détruisant toutes les souillures karmiques, demeurant en Cela qui est tel le lotus inversé – avec sa fleur pendante, surmontée de la tige – ou alors tel la fleur du bananier, ayant la forme de tous les Védas, comptant cent pétales et autant de feuilles, le calice totalement épanoui.

34(b)-35. À ce point, on doit alors méditer sur le soleil, la lune et Agni (le feu), en ordre ascendant. Puis on les surmonte au moyen du lotus qui a cumulé la brillance respective du soleil, de la lune et d'Agni, et en s'aidant de la lettre-semence *Hrim*, on maîtrise fermement l'Atman.

... 39. Il lui faut tout d'abord donner au calice du lotus la forme incurvée de l'*Ardha-Matra*, puis aspirer l'air à travers la tige que constituent les *nadis Sushumna, Ida* et *Pingala*, et l'absorber dans le centre entre les sourcils.

40. Il lui faut savoir que le centre inter-sourcilier (ou *ajna chakra*), qui est aussi la racine du nez, recueille l'écoulement du nectar. C'est donc là le trône de Brahman.

... 43. *Muladhara* et *Svadhithana* sont les deux premiers chakras.

44. Entre eux se trouve le siège de la *Yoni*, le périnée, qui a la forme de *Kama*, le dieu de l'amour. L'*Adhara* (la base, l'appui) est aussi l'anus, c'est là que se trouve le lotus aux quatre pétales (*muladhara chakra*).

45-46. Au centre de ce lotus, se tient la *Yoni*, que les *Siddhas* vénèrent en tant que *Kama*. Et au centre de la *Yoni*, se tient le *Linga*, regardant vers l'ouest et fendu à son extrémité, tel un joyau. Celui qui sait cela, est un connaisseur des Védas.

47. Une figure quadrangulaire, située au-dessus d'Agni et au-dessous de l'organe génital, apparaît tel de l'or fondu, étincelant et envoyant des rayons éblouissants. C'est là que se tient *Prana*, qui émet son propre son et a pris le *Svadhithana* pour son propre *Adhithana* (siège).

48. Par *Svadhithana chakra*, on désigne aussi l'organe génital lui-même. Le chakra avoisinant l'ombilic est nommé *Manipura*, du fait que le corps est traversé par Vayu, l'air, comme les gemmes (*manis*) le sont par le fil du collier.

49-50(a). L'âme individuelle, poussée vers une nouvelle activation par la force accumulée de son karma passé – positif comme négatif -, s'en vient tourbillonner dans cette grande roue aux douze rayons, l'*Anahata chakra*, et ce tant qu'elle n'a pas saisi la Vérité absolue.

50(b). Au-dessus des organes génitaux et en-dessous du nombril, se trouve le *Kanda*, de la forme et de la taille d'un œuf d'oiseau.

51. Du *Kanda* sortent les *nadis*, au nombre de soixante-douze mille. Soixante-douze sont connues, et portent un nom.

52-53. Les principales parmi ces *nadis* sont au nombre de dix, ce sont elles qui transportent les divers *pranas*. *Ida*, *Pingala*, *Sushumna*, *Gandhari*, *Hastijiva*, *Pusha*, *Yasasvini*, *Alambusha*, *Kuhuh* et *Sankhini* : voilà les noms de ces dix.

54-55(a). Ce chakra aux *nadis* qu'est le *Skanda*, doit être étudié et pratiqué par les yogis. Trois *nadis* essentielles, *Ida*, *Pingala* et *Sushumna*, transportent continuellement le *Prana*, et leurs déités tutélaires sont la Lune, le Soleil et Agni, respectivement.

55(b)-56(a). *Ida* est située à gauche, *Pingala* à droite, *Sushumna* au centre. Elles représentent, dit-on, les trois sentiers du *Prana*. » (**Dhyana Bindu Up.**)

« 3. Sache maintenant que ce *Purusha* a quatre emplacements dans le divin *Brahmapura*, le corps humain : le nombril, le coeur, la gorge et la tête. Là, brille le Brahman sous ses quatre aspects : l'état de veille, de rêve, de sommeil profond, et l'état quatrième, l'état transcendantal (*turiya*). Dans l'état de veille, Il est Brahma; dans le rêve, Il est Vishnu; dans le sommeil profond, Il est Rudra; dans le quatrième état, Il est l'Unique, suprême et indestructible. Et Il est encore le Soleil, Vishnu, *Ishvara*, Il est le *Purusha*, Il est le *prana*, Il est le *jiva*, l'être animé, Il est le Feu, Il est *Ishvara*, et Il est le Resplendissant. Oui, ce Brahman qui est transcendantal brille à l'intérieur de tous ceux-là !

21. Le sanctuaire du coeur ressemble au calice du lotus, plein de cavités, mais aussi tournant sa face vers la Lumière supérieure. Sache qu'il est le réceptacle de l'univers en son entier.

22. Sache également que l'état de veille a son centre dans les yeux; l'état de rêve, dans la gorge; l'état de sommeil profond, dans le coeur; et l'état transcendantal, au sommet du crâne. » (**Brahman Up.**)

« 14. Au centre du cœur se trouve une masse de chair rouge, qui contient le *dahara* [particule d'éther] du Lotus, fleurissant diversement, tel le nénuphar. Dix cavités se trouvent dans le cœur, logeant les souffles vitaux.

15. Quand le *Jiva* (l'âme individuelle) est en phase avec *Prana* (inspiration), il visualise alors des rivières et des cités diverses; lorsque c'est avec *Vyana* (souffle retenu et distribué), il visualise des Dévas et des *Rishis*; lorsque c'est avec *Apana* (expiration), il visualise des *Yakshas*; lorsque c'est avec *Udana* (souffle vocal), il visualise les mondes célestes et les dieux *Skanda* (Jaillissant-telle-la-semence-vitale) et *Jayanta* (Victorieux); lorsque c'est avec *Samana* (souffle digestif), il visualise également des richesses; lorsque c'est avec *Vairambha* (souffle destructeur, violent), il visualise le visible, l'audible, le comestible et le non comestible, le visible et l'invisible.

16. Puis ces *nadis* se démultiplient, par centaines; à partir d'eux, se ramifient en tout quelques soixante-douze mille *nadis*, à l'intérieur desquels le Soi s'assoupit et émet divers bruits fonctionnels; dans le second fourreau, celui du double éthéro-astral, il s'assoupit et contemple ce monde et les autres, entend toutes leurs sonorités – et c'est ce qu'on appelle claire-perception. Le *prana* constitue le bouclier du corps. Dans les *nadis* circulent des énergies colorées, vertes, bleues, jaunes, rouges et blanches.

17. Ce *dahara* du Lotus porte des floraisons diverses, certaines semblables au nénuphar, d'autres semblables à une chevelure; aussi, les *nadis* ramifient-ils aussi le cœur. Et le Soi, d'origine divine, retourne sommeiller dans le grand fourreau [corps de félicité], là où il n'est plus aucun désir, ni même de sommeil, pas un seul dieu ni aucune de leurs demeures, ni Yogas, ni pères, ni mères, ni parents, ni voleurs ni brahmanicides. Car tout ceci est de l'eau (du mirage astral - NdT). Et, de nouveau par le même chemin, en sens inverse, il retourne vers l'état de veille, ce Soi souverain (*Samraj*).

Raivka demanda encore : « Vénérable, étant donné que cette masse de connaissance a pour visée les mondes supérieurs, vers quelle région se dirige celui qui la possède lorsqu'il prend son départ pour ces mondes ? » Brahman répondit : « Au centre du cœur se trouve un morceau de chair rouge; s'y tient un petit lotus blanc, s'épanouissant, tel le nénuphar, de multiples façons. En son centre, il est un océan ayant en son milieu une île de lumière. Quatre artères sont là : *Rama* (le plaisant), *Arama* (le déplaisant), *Ichha* (le désir), *Apunarbhava* (le sans-renaissance). *Rama* mène aux régions du mérite, par la voie du mérite; *Arama* mène aux régions du démérite, par la même voie; *Ichha* nous mène droit vers ce qui peuple nos pensées; par *Apunarbhava*, s'effectue la percée du fourreau physique, puis du crâne et de son chakra, des cinq éléments dans l'ordre terre-eau-feu-air-éther, puis c'est la traversée du mental, puis de *Mahat*, l'Intelligence cosmique, d'*Avyakta*, le Non-manifesté, d'*Akshara*, l'Impérissable, de *Mrityu*, la Mort. Cette *Mrityu* fusionne avec la Divinité suprême. Au-delà, il n'est plus ni être, ni néant, ni combinaison des deux. Telle est la doctrine du *Nirvana* transmise par les Védas. » (14-17 et 60 – **Subala Up.**)

« 1. Le Maître vénéré, c'est la Puissance suprême de *ParaShakti*, la Cause universelle.

2. De cette Puissance suprême, le corps humain avec ses neuf orifices est la forme manifestée.

3. Cette Puissance, c'est *Shri Chakra*, devenue les neufs *chakras* du corps humain.

12. Les neuf *chakras* sont en affinité aux pouvoirs des *mudras*. » (**Bhavana Up.**)

« 64-66(a). C'est au moyen de sa propre pensée que l'homme se libère des actes négatifs (pensées, paroles et actes). Il n'y a pas eu dans le passé et il n'y aura pas dans le futur de science qui égale celle-ci, ni de *japa* qui égale celui-ci, ni d'acte méritoire qui égale celui-ci. *Parameshvari*, la *Shakti Kundalini*, est endormie, sa bouche scellant cette porte qui mène vers l'immortel Brahman.

66(b)-68. Éveillée sous le toucher d'Agni (le Feu) par le yogi qui s'aide de *Manas* (le mental) et de *prana*, *Kundalini* prend la forme d'une aiguille et fait sa percée à travers *Sushumna*. Le yogi doit déployer de gros efforts pour desceller cette porte. Ensuite, il pourra percer la voie ascendante vers la libération, que doit remonter *Kundalini*.

69. Croisant les doigts avec fermeté dans la posture du lotus, le menton incliné sur la poitrine, l'esprit fixé en *Dhyana*, le yogi doit fréquemment soulever l'*apana* (inspir), s'emplir d'air et laisser le *prana* en suspens. De cette *shakti* dérive pour le sage une sagesse sans égale.

69. Croisant les doigts avec fermeté dans la posture du lotus, le menton incliné sur la poitrine, l'esprit fixé en *Dhyana*, le yogi doit fréquemment soulever l'*apana* (inspir), s'emplir d'air et laisser le *prana* en suspens. De cette *shakti* dérive pour le sage une sagesse sans égale.

70. Oui, il atteint indéniablement à la libération, ce yogi qui, dans la posture du lotus, rend son culte à *Vayu* (le vent, l'air, le souffle) et en contrôle le passage aux portes de ses *nadis*, puis pratique le *pranayama* (contrôle du souffle).

71-72. Frottant ses membres pour les débarrasser de la suée et des fatigues, renonçant aux saveurs acides, amères et salées dans sa nourriture, se délectant de boissons lactées et douces, adoptant le célibat, outre la modération dans son alimentation, l'esprit toujours orienté vers le yoga, le yogi devient un *siddha* en un peu plus d'une année. Et le résultat ne demande aucune enquête pour être avéré, [tant il est évident].

73. La *Shakti Kundalini*, quand elle s'est élevée au niveau de la gorge (*vishuddha chakra*), procure au yogi les premiers *siddhis*. L'union du *prana* et de l'*apana* (à travers la *Sushumna nadi*) entraîne la réduction, puis la cessation des excrétiens (urines et fèces).

74-75(a). La pratique constante du *Mula Bandha* entraîne le rajeunissement, même chez les disciples âgés. On exerce une pression sur le périnée (*Yoni*) avec les talons, tout en contractant l'anus et en remontant l'*apana* – voilà ce qu'est le *Mula Bandha*.

75(b)-76. L'*Uddiyana Bandha* doit son nom à sa ressemblance à un grand oiseau qui a pris son envol et plane indéfiniment. Pour le réaliser, il faut aspirer la partie ouest de l'estomac, depuis le nombril.

77. Cet *Uddiyana Bandha* est un lion face à l'éléphant qu'est la mort, puisqu'il capture le nectar de l'*Akasha* qui sourd dans le chakra coronal et s'écoule goutte à goutte.

78-79(a). Le *Jalandhara Bandha* est un bouclier contre tous les maux de gorge. En le pratiquant, on empêche que le nectar ne tombe sur *Agni Bija* (dans le *Muladhara*), et que *Vayu* (les souffles secondaires) ne devienne instable.

79(b)-80(a). Lorsque la langue est renversée dans le pharynx, c'est le *mudra* de la vision subtile, latente entre les sourcils, que l'on nomme *Khechari*.

80(b)-81(a). Celui qui connaît et pratique le *Khechari Mudra* ne connaît plus ni maladie, ni mort, ni sommeil, ni faim, ni soif, ni évanouissement.

81(b)-83(a). Oui, celui qui pratique ce *Khechari Mudra* n'est plus assujéti à la maladie ni au Karma, ni même aux limitations temporelles. Du fait que *Chitta*, l'esprit, et *Charin*, l'oiseau, se meuvent dans le *Kha* (l'*Akasha*) et que la langue – dans ce *mudra* – a pénétré dans le *Kha* du pharynx (l'espace-caverne du crâne), on a nommé ce *mudra* *Khechari*, oiseau dans l'espace, et il est tenu en très haute estime par les *siddhas*, les Parfaits. »
(Dhyana Bindu Up.)

« Entre l'anus et les parties génitales, se trouve le triangle du *Muladhara* ou plexus sacré. Il illumine le siège de Shiva, sous sa forme de *Bindu*.

Là se trouve la Puissance suprême, *ParaShakti*, nommée *Kundalini*. C'est le siège d'où les souffles vitaux (*Vayu*) s'élèvent. C'est le siège où se produit l'accroissement du feu gastrique.

C'est le siège d'où le *Bindu* tire son origine, et où se produit l'accroissement du son spirituel (*Nada*). C'est le siège d'où naît *Hamsa*. C'est le siège d'où naît le mental, *Manas*.

Les six chakras inférieurs commençant avec le chakra-racine (*Muladhara*) sont réputés être le siège de la Déesse, *Shakti*. Les chakras supérieurs allant de la gorge (*Ajna*) à la

couronne (*Sahasrara*) sont réputés être le siège de *Shambhu*.

Pour les *nadis*, le corps est leur véhicule; pour l'énergie vitale (*Prana*), les *nadis* sont son véhicule; pour l'individu (*Jiva*), l'énergie vitale est sa demeure; pour l'Âme suprême (*Hamsa*), l'individu est son véhicule.

Pour *Shakti*, l'Âme suprême est son siège, tout autant que celui de l'univers, fixe et mobile. Sans distraction, l'esprit paisible, le yogi doit pratiquer le contrôle du souffle.

Même celui qui est devenu habile dans la pratique des trois ligatures doit persister dans sa recherche sincère du Principe qui est cause de l'existence de tous les objets, de tous leurs attributs, et qu'il faut connaître.

Il doit parvenir à réprimer l'expiration et l'inspiration et les faire s'immobiliser dans la seule rétention du souffle. Pour cela, il ne doit dépendre que de Brahman, qui est le but suprême.

L'abandon de tous les objets extérieurs, c'est aussi cela l'expiration (*Rechaka*); la saisie de la connaissance spirituelle portée par les Écritures, c'est aussi cela l'inspiration (*Puraka*); et conserver par-devers soi cette connaissance, c'est aussi cela la rétention du souffle (*Kumbhaka*).

Il devient libéré, celui qui développe par sa pratique une telle conscience (*Chitta*). Cela ne fait aucun doute. Par la rétention du souffle, l'esprit doit être constamment absorbé, et par la seule rétention du souffle, il doit être empli de l'intérieur.

C'est uniquement en s'aidant du vase sacré que la rétention du souffle, *Kumbhaka*, peut être fermement maîtrisée. À l'intérieur de ce vase, réside Shiva le Suprême. Ce souffle vital qui n'est pas susceptible d'être immobilisé doit être agité au moyen du sceau de la gorge (*Kantha-Mudra*).

Tenant sous son contrôle la course du souffle vital, maîtrisant parfaitement la technique de l'expiration et de la rétention de souffle, le yogi doit poser au sol ses deux mains et ses deux pieds, de façon équilibrée, puis percer les quatre sièges avec son souffle tout en maintenant les trois ligatures. Il doit agiter sa colonne vertébrale avec force au niveau de l'ouverture du souffle vital [sans doute au *Brahma-dvara*, porte inférieure de Brahman].

Les deux cavités [pulmonaires ?] étant closes, le souffle vital pulse avec rapidité. L'union de la lune, du soleil et du feu [les 3 *nadis* principales] se vérifie par l'écoulement du nectar (*amrita*).

Par ce balancement de la colonne vertébrale, la Déesse (*Kundali*) qui se tient en son centre s'ébranle. C'est tout d'abord au *Brahma Granthi* qu'elle se perce un passage. Ensuite, elle perce le *Vishnu-Granthi*, puis le *Rudra-Granthi*.

Alors survient pour le yogi la percée à travers la libération, en résultat de son affranchissement des impuretés de l'illusion, des rituels religieux pratiqués au cours de nombreuses incarnations, par la grâce des Maîtres et des divinités, et en résultat de sa pratique du Yoga.

Dans la sphère (*Mandala*) de *Sushumna*, encadrée par *Ida* et *Pingala*, le yogi doit faire remonter son souffle au moyen de la technique nommée *Mudra-Bandha*. La modulation brève du *Pranava Om* le purifie de toutes ses imperfections; la modulation longue lui confère la libération.

La modulation sur le ton de la simple lecture ou comme voyelle longue à trois unités a le

même effet. Il est un connaisseur des Védas, celui qui – grâce à ces trois modulations – connaît la finalité du *Pranava*, qui est au-delà du pouvoir de la parole, semblable à une coulée d'huile inépuisable ou au tintement d'une cloche qui n'en finit pas. La modulation brève produit son effet sur le *Bindu*, la longue sur l'ouverture de Brahma, la modulation *Pluta* sur le douzième chakra, le *Dvadashanta*. Les mantras doivent être psalmodiés afin de développer leurs pouvoirs occultes. » (V-50 à 70 – **Varaha Up.**)

Influence du OM et du Nada sur les Chakras :

« Cet *Om* a donc quatre pieds et quatre têtes (feux). La quatrième est la semi-syllabe qui résonne comme « *Ma* », mais elle est occulte. On peut la prononcer soit brièvement, soit de façon appuyée, soit en la faisant vibrer longuement. Ces trois types de prononciation sont le *Om* à un *matra*, à deux *matras*, ou le *Om* maintenu à trois *matras*.

La quatrième semi-syllabe, à l'effet apaisant, est occultée dans la prononciation à trois *matras*, qui la fait vibrer longuement. C'est le son qui jamais ne fut là, et jamais ne sera là. Si on ne l'a jamais prononcé et qu'on le fait pour la première fois, ce quatrième son nous prend et nous traverse par la *Sushumna Nadi* jusqu'au lotus aux mille pétales, le *Sahasrara* . » (I-8 et 9 – **Atharvashikha Up.**)

« Dans la sphère (*Mandala*) de *Sushumna*, encadrée par *Ida* et *Pingala*, le yogi doit faire remonter son souffle au moyen de la technique nommée *Mudra-Bandha*. La modulation brève du *Pranava Om* le purifie de toutes ses imperfections; la modulation longue lui confère la libération.

La modulation sur le ton de la simple lecture ou comme voyelle longue à trois unités a le même effet. Il est un connaisseur des Védas, celui qui – grâce à ces trois modulations – connaît la finalité du *Pranava*, qui est au-delà du pouvoir de la parole, semblable à une coulée d'huile inépuisable ou au tintement d'une cloche qui n'en finit pas. La modulation brève produit son effet sur le *Bindu*, la longue sur l'ouverture de Brahma, la modulation *Pluta* sur le douzième chakra, le *Dvadashanta*. Les mantras doivent être psalmodiés afin de développer leurs pouvoirs occultes. » (V-67 à 70 – **Varaha Up.**)

« Maintenant, nous pouvons élucider la nature réelle de *Hamsa* et *Paramahamsa* , au bénéfice d'un *brahmacharin* (un chercheur de Brahman, qui pratique le célibat), qui contrôle ses désirs, se dévoue à son guru, pratique une contemplation continuelle sur *Hamsa* et réalise ceci : l'Âme suprême, *Hamsa*, est secrètement présente dans le corps de toutes les entités vivantes, au même titre que le feu dans toutes les variétés de bois existantes, ou l'huile dans toutes les variétés de graines oléagineuses. Pour celui qui connaît cette vérité, il n'y aura plus de rencontre avec la mort.

Il faut tout d'abord contracter l'anus sous la pression d'un talon, puis soulever le souffle (*Vayu*) à partir du *Muladhara chakra*, en respectant le triple croisement autour du *Svadhithana chakra*, puis continuer de remonter le souffle au niveau du *Manipura*, puis continuer en dépassant l'*Anahata*, puis poursuivre le contrôle du souffle vital (*prana*) dans le *Visuddha*, puis, ayant enfin atteint l'*Ajna chakra*, s'installer en *Brahmarandhra* pour s'y livrer à la contemplation (*dhyana*) continue sur le *Hamsa Mantra* (lié à la respiration à trois temps : inspir – rétention – expir, *Ham-Sa-Ham*, comme le *Om* à 3 *matras*, ou unités temporelles), puis enfin faire connaissance avec le Soi et y pénétrer, se dépouillant de toute forme. Tel est le Cygne suprême, le Soi supérieur, dont l'éclat éblouissant est

comparable à dix mille soleils, illuminant tout cet univers.

Le Cygne de l'Âme suprême, dont le véhicule est *Buddhi*, dispose de huit états mentaux (*vrittis*). Lorsqu'il se pose sur le pétale de l'est, il incite aux actions positives; sur le pétale du sud-est, survient de la lourdeur d'esprit, ou de l'indolence; sur le pétale du sud, il y a inclination vers la cruauté; sur le pétale du sud-ouest, inclination vers les actes négatifs; sur le pétale de l'ouest, inclination aux plaisirs sensuels; sur le pétale du nord-ouest, inclination vers l'agitation physique; sur le pétale du nord, inclination vers la convoitise et l'aspiration au bonheur; sur le pétale du nord-est, inclination vers le désir d'amasser de l'argent. Lorsqu'il se trouve au centre, entre les pétales, il y trouve l'indifférence aux plaisirs matériels; sur les étamines du lotus, il trouve l'état de veille; dans la corolle, l'état de rêve; sur le pistil (*bija*), l'état de sommeil profond; lorsqu'il quitte le lotus, alors il entre dans l'état de *Turiya*, le quatrième. Lorsque *Hamsa*, le Cygne de l'Âme, s'est absorbé en *Nada*, le son spirituel, il atteint alors l'état qui se trouve au-delà du quatrième. *Nada*, qui commence après la limite de l'audible, qui est bien au-delà du langage articulé et même de la pensée, se révèle alors tel un pur cristal, qui s'étend du *muladhara chakra* au *brahmarandhra*. C'est de Cela dont il s'agit, lorsque l'on parle de Brahman et de *Paramatman* ! » (4 à 6 – **Hamsa Up.**)

Sources

- *Les Chakras, centres de force dans l'homme* – C.W. Leadbeater, Éd. Adyar, 1927, 1987
 - *MAHANIRVANA TANTRA, Tantra of the Great Liberation* – translated by Arthur Avalon, 1913
 - *Layayoga - an Advanced Method of Concentration* – Shyam Sundar Goswami, Routledge & Kegan Paul, 1980
maintenant réédité sous le titre : *Layayoga, The definitive guide to the Chakras and Kundalini* – Inner Traditions, 1999
 - *Traité sur le Feu Cosmique* – A.A. Bailey, Ed. Lucis Trust
 - *La Télépathie et le corps éthérique* – A.A. Bailey, Ed. Lucis Trust
 - *Traité sur les Sept Rayons, vol. 4: Guérison ésotérique* – A.A. Bailey, Ed. Lucis Trust
 - *Le double éthérique* – A.E. Powell, Éd. Adyar
 - *Le corps astral* – A.E. Powell, Éd. Adyar
 - *Le corps mental* – A.E. Powell, Éd. Adyar
 - *Le corps causal* – A.E. Powell, Éd. Adyar
- N.B. Datant de la très prude fin de l'ère victorienne en Angleterre, Powell et les Théosophes font l'impasse sur le second chakra, le Svadhsthana, correspondant aux glandes sexuelles et aux organes génitaux, mais développent par contre le Surya chakra, qu'il nomment centre splénique (de la rate). Malgré certaines rectifications à faire en cours de lecture, ces ouvrages demeurent remarquablement bien documentés sur la physiologie occulte et spirituelle.
- *La Puissance du serpent* – Arthur Avalon, Dervy Livres, 1950
 - *La Kundalinî, l'Énergie des profondeurs* – Lilian Silburn, Les Deux Océans, 1983
 - *Corps subtil et corps causal* – Tara Michaël, Courrier du Livre, 1979
 - *Yoga, Immortalité et liberté* – Mircéa Eliade, Payot, 1954
 - *Les Çakras, l'anatomie occulte de l'homme* – Michel Coquet, Dervy-Livres, Paris, 1982
 - *Les Çakras et l'initiation* – Michel Coquet, Dervy-Livres, Paris, 1985