LA METAPHYSIQUE DU YOGA

LES 36 TATTVAS

CLASSIFICATION : Les différents principes qui président à la manifestation cosmique sont appelés tattvas. Le Sâmkhya et le Védanta en énumèrent 25, alors que pour les Tantras, il y en a trente-six. Ces tattvas correspondent aux étapes successives, qu'engendre la Cause Première jusqu'à l'élément le plus matériel : la terre. Tout le processus de la matérialisation consiste en l'apparition du différencié au sein même de l'Indifférencié, du déterminé au sein même de l'Indéterminé.

Ce qui est fondamental, c'est réaliser que c' est la pleine conscience du contact permanent avec les 36 tattvas qui est la pratique tantrique.

Dans le microcosme :

Atma tattvas (éléments de l âme)

Cinq tattvas (éléments) associés aux cinq premiers chakras

1-terre (prithvi) correspondant à Mooladhara

2-eau (apas) correspondant à svadhisthana

3-feu (agni) corresponadant à Manipura

4-air (vayu) correspondant à Anahata

5-ether (akasha) correspondant à Vishuddhi

Cinq tanmatras (sens) associés aux cinq premiers chakras et aux 5 tattvas précédents

6-odorat (gandha)

7-gout (rasa)

8-vue (roopa)

9-toucher (sparsha)

10-audition (shabda)

Dix indriyas (organes des sens)

Cinq karmendriyas (organes d action)

11-mains

12-pieds

13-sexe (en tant qu' organe de miction)

14-anus (en tant qu' organe d excretion)

15-cordes vocales

Cinq jnanendriyas (organes de perceptions)

16-oreilles
17-yeux
18-nez
19-langue
20-peau

Cinq tattvas de la pensée
21-l' esprit (manas et chitta)
22-l' intellect (buddhi)
23-l' ego (ahamkara)
24-prakriti (énergie créatrice de shakti)
25-purusha (âme individuel lie à shiva ou conscience)

Vidya tattvas (tattvas de la connaissance)

Cinq kanchukas (5 cuirasses de maya ou illusions)
26-temps
27-espace
28-manque
29-limitation dans la connaissance
30-limitation dans la créativité
31-maya (l'illusion globale) dans le macrocosme

Shiva tattvas
32-force de la connaissance (jnana) prise de conscience de sa propre nature
33-force de souhait (iccha)
34-force d'action (kriya)
35-shakti (pure energie)
36-shiva(pure conscience)

Paramshiva au delà de tous concepts humains

AU-DELA DES TATTVAS : Cit (la Réalité Ultime) se situe au-delà des **tattvas**.

La Réalité Ultime, sous son aspect absolu, est désignée en sanskrit par le terme Cit ou Parâsamvit, ou Parashiva. Cit est le Moi Suprême (Purushottama), se connaissant Lui-même, de toute éternité. La Réalité Ultime se situe au-delà du relationnel. En Elle, sujet et objet sont confondus. Elle est à la fois transcendante et immanente. Son Pouvoir est absolu, Ses Energies sont multiples. La Réalité Ultime est Pure Conscience (Cit), Lumière auto-révélée (Prakâsa), Béatitude Infinie (Ananda), Libre Volonté (Icchâ), Connaissance propre (Jnâna) et Pouvoir créateur (Kriyâ)

LES GRANDS PRINCIPES DE L'ETRE

«Lui brillant, toutes choses viennent à briller. Par Sa seule Lumière, tout apparaît.»
(**Katha Upanishad**)

CITI : LA MANIFESTATION COSMIQUE : Le Pouvoir de L'Absolu qui suscite le processus de la manifestation cosmique est désigné en sanskrit par le terme **Citi**. C'est uniquement en vertu de son propre pouvoir que l'univers entier vient à se manifester. **Citi** conçoit tout et maintient tout en Elle-même. **Citi** déploie l'univers entier sur son propre écran. **Citi** est le support de toutes les existences, l'Alpha et l'Oméga de toute la création.

PARA-VACH : LE VERBE CREATEUR : Citi, le pouvoir vibratoire de la manifestation cosmique est aussi appelé : **Parâ-Vach** (le Verbe). La théorie de la manifestation de l'univers par le pouvoir créateur du Verbe de Dieu, nous conduit au cœur même de la Révélation. Dans le **Rig-Véda**, un des plus vieux textes religieux de l'humanité, nous pouvons lire: «Au commencement est **Brahman,** Seigneur de tout ce qui existe avec Lui est **Vach**, le Verbe, et le Verbe, en vérité, est **Brahman**.» Cette courte strophe nous renvoie d'une façon saisissante au prologue de l'Evangile selon Saint-Jean: «Au commencement était le Verbe et le Verbe était en Dieu et le Verbe était Dieu. Il était au commencement en Dieu. Toutes choses ont été faites par Lui et rien de ce qui a été fait, n'a été fait sans Lui »

LE DON DE PAROLE : Pour la tradition indienne et le **Yoga** en particulier, il y a une correspondance directe entre les mots, les objets et leurs significations. Entre le plan créateur de la Pure Conscience et celui de la création, se situe le Verbe, la Parole (**Parâ-Vach**). Cette Parole Primordiale (**AUM**), est à la fois la brèche qui sépare et le pont qui relie toute chose. D'abord non prononcée et indistincte, elle n'est qu'une intention dans le substrat de la Conscience. Puis elle se définit comme une idée distincte, trouve les mots qui lui correspondent et s'exprime enfin en sons articulés.

LE PRINCIPE DE LA DIFFERENCIATION: «Divisant son propre corps, le Seigneur devint mi-masculin, mi-féminin.» (**Lois de Manu**). Pour que la manifestation cosmique puisse apparaître (l'espace-temps), il faut qu'une brèche se forme au sein même de l'Unité de la Suprême Conscience (**Parâsamvit**). **Citi**, le pouvoir créateur de l'Absolu, engendre à la fois le Sujet Connaissant (**Purusha**) et l'objet à connaître (**Prakriti**). C'est en vertu de cette différenciation initiale, que l'univers entier semble être relatif et multiple.

LE COUPLE ORIGINEL : Purusha et **Prakriti** représentent le couple originel non encore divisé. C'est ce même couple que nous retrouvons dans d'autres traditions sous différents vocables. C'est **Shiva** et **Shakti** dans le **Shivaïsme**, **Adam** et **Eve** dans le Judaïsme, le **Yang** et le **Yin** dans le Taoïsme. Le couple originel est aussi représenté sous les traits de l'Androgyne (**Ardhanarîshvara**), du Point Ultime (**Bindu**), d'où est issue toute la manifestation.

PURUSHA : LE SUJET CONNAISSANT : Purusha, le Sujet Connaissant, est l'Unique Voyant de tout ce qui est. La tradition indienne Le désigne par de nombreux noms. Il est le Soi, **l'Atman**, **Shiva**, le Seigneur. Omniscient et Omniprésent, **Purusha** préside à toutes les œuvres de la manifestation. Il est le Centre Immuable, sans devenir et sans passé, la Conscience-Témoin, le véritable Soleil qui illumine tout de l'intérieur. Le Soi ne peut être ni pensé, ni vu, ni entendu. Jamais il ne peut être objet de perception. Il est l'Essence même de l'Homme, le Grand Miroir Spirituel dans lequel se reflètent tous les noms et toutes les formes.

«Il est le Soi qui demeure au plus profond de chaque individualité ; Il reste toujours identique à Lui-même et cependant, c'est Lui qui transparaît à travers les multiples transformations du mental. Il ne naît ni ne meurt; Il ne croît ni ne décroît. Il ne peut subir aucune modification puisqu'il est éternel. Lorsque le corps tombe en poussière, Il ne cesse pas plus d'exister que l'éther enclos dans la panse d'une cruche n'est affecté par le bris de cette cruche, car Il est absolument inconditionné. » (**Shankarâchârya**)

PRAKRITI : L'OBJET A CONNAITRE : Alors que **Purusha** désigne l'Essence même de l'Etre, masculin dans son principe, non sujet au changement, **Prakriti** quant à Elle, désigne Ses énergies,

féminin dans sa nature, toujours en mouvement. **Prakriti** est l'aspect dynamique de **Citi**, Sa «Puissance» (**Shakti**), mais aussi son caractère illusoire et éphémère (**Maya**). Les corps physique, énergétique, émotionnel et mental sont les énergies de **Purusha**. **Prakriti** est ce que la **Bhagavad-Gîtâ** présente comme étant le « champ de la connaissance ».

«D'abord vient l'Energie non-manifestée, non -discriminée ; puis le résultat de l'évolution objective de cette Energie, les cinq états élémentaires de la matière ; ensuite, le résultat de son évolution subjective, les dix sens et l'unique mental, l'intelligence et l'ego ; enfin, les cinq objets des sens.» (**Bhagavad-Gîtâ**)

LES GUNAS: Les **gunas** sont les trois tendances fondamentales que prend l'Energie (**Prakriti**) pour se manifester. Sur le plan cosmique, ces trois tendances correspondent aux trois étapes obligatoires qu'expérimente la Nature au cours de sa manifestation : création, maintien et dissolution. Sur le plan humain, ces trois tendances se combineront pour former différents comportements et natures d'être.

- **Rajas** est l'impulsion créatrice qui pousse l'individu à l'action. Son moteur est le désir qui entraîne, mais qui enchaîne aussi le monde dans l'espace et dans le temps. Par l'attachement aux œuvres et l'ignorance de leur vraie nature, les hommes sont tenus prisonniers du devenir toujours changeant. Sa couleur est le rouge, sa lettre est le A, sa déité est **Brahmâ**.
- **Sattva** est la tendance qui préside au maintien, à la stabilité et à la préservation. De par son caractère équilibrant et lumineux, **Sattva** est facteur de paix et d'harmonie. **Sattva** est le chemin qu'empruntent les **yogins** dans leur ascension vers le Divin. Sa couleur est le blanc, sa lettre est le U, sa déité est **Vishnou**.
- **Tamas** est le **guna** qui incite l'individu à l'erreur, à l'obscurcissement et à la négligence. **Tamas** est la tendance contraire à **rajas**, sa contrepartie. **Tamas** enchaîne le monde, dans les filets de l'ignorance. Sa couleur est le noir, sa lettre est le M, sa déité est **Rudra**.

D'une façon générale, nous pouvons dire que chacun d'entre nous est un mélange de ces trois tendances, dans des proportions variées, avec néanmoins une tendance principale qui déterminera notre mode de vie et notre propre chemin d'évolution. Il sera alors aisé de comprendre, que là où prévaut la qualité **sattvique**, là seulement peut s'entreprendre tout le travail du **Yoga**.

LES TROIS CORPS

« C'est une éternelle portion de Moi (le Seigneur) qui devient le **jiva** (le moi empirique) dans le monde des créatures vivantes et qui cultive les pouvoirs subjectifs de **Prakriti**, le mental et les cinq sens. » (**Bhagavad-Gîtâ**)

EN LUI : L'être humain contient en Lui-même tous les degrés de la manifestation cosmique. En Lui se retrouvent les différents **tattvas** énumérés dans le chapitre précédent.

LE CORPS CAUSAL : Le corps causal (**kârana sharîra**) correspond aux **Tattvas Purs**. Nous n'en avons qu'une expérience voilée dans le sommeil profond. C'est un état informel et indifférencié, où se résorbent toutes les caractéristiques et potentialités de l'individu. De Lui proviennent les deux autres corps. Seul le **yogin** peut en goûter sa saveur, faite de Paix et de Béatitude, dans le parfait recueillement du **Samâdhi**.

LE CORPS SUBTIL : Le corps subtil (**sûksma sharîra**) se compose :

- De l'intellect supérieur (**Buddhi ou Mahat**);
- De l'ego (**ahamkâra**);
- Du mental (**manas ou citta**);
- Des cinq facultés sensorielles de perception (**jnânendriya**);
- Des cinq énergies vitales majeures (**prâna ou vâyu**);
- Des cinq pouvoirs d'action (**karmendriya**).

LE CORPS PHYSIQUE : Le corps physique (**sthûla sharîra**) se compose des cinq principes élémentaires de la matière (**mahâbhûta**) qui se combinent pour former :

- Les cinq organes de sensation : oreille, peau, œil, langue, nez ;
- Les cinq organes d'action : bouche, sexe, anus, mains, pieds ;
- Les sept ingrédients organiques : le sang, la chair, la graisse, le sperme ou l'ovule, l'os, la moelle, les poils ;
- Les trois humeurs : le vent (**vata**), la bile (**pitta**), le phlegme (**kapha**).

Le corps physique reste en vie aussi longtemps que l'énergie vitale (**prâna**) y demeure. A la mort, il se décompose et retourne à la condition générale des principes fondamentaux de la matière.

LES DOSHAS

Les cinq éléments (la terre, l'eau, l'air, le feu, l'éther) se retrouvent en proportions variées dans tous les organismes. De leurs combinaisons naîtra chez l'être humain trois humeurs que les Indiens nomment **doshas** :

- **Vata** (le vent) est composé d'air et d'éther ;
- **Pitta** (la bile) est composé de feu et d'eau ;
- **Kapha** (le phlegme) est composé d'eau et de terre.

Ces trois humeurs, bien qu'en circulation constante dans tout le corps humain, vont régir un certain nombre de fonctions spécifiques.

- **Vata** est lié à la respiration, à la circulation et au mouvement ; son siège est dans le colon.
- **Pitta** est lié à la digestion, au teint et au métabolisme ; son siège est dans l'intestin grêle.
- **Kapha** est lié aux liquides, aux graisses et à la structure ; son siège est dans la poitrine.

LE PRANA

« Le mental fonctionne par le **Prâna**. C'est du **Prâna** que tout procède. » (**Chandogya Upanishad**)

DEFINITION : Le **Prâna**, désigne à la fois le souffle vital en chaque être humain, mais aussi le Souffle de l'univers. Il est force de Vie, acte créateur et moteur invisible de tout ce qui est. A ce niveau, le **Prâna** ne peut être dissocié de la Pure Conscience Divine. Il est la Pure Conscience Divine en mouvement, la première de toutes les inspirations et la dernière de toutes les expirations. L'Alpha et l'Oméga de toutes choses. Pour mieux comprendre encore la signification de ce terme, nous pouvons décomposer le mot **Prâna** en ses deux racines. **Pra** signifie: «existant en soi, antérieurement » et **ana** signifie : « atome ». Aussi le **Prâna** peut être défini comme : «ce qui existe en soi avant la formation des atomes». C'est la première manifestation non encore visible de la matière, ou la somme totale de toutes les énergies non différenciées. C'est un sujet d'étude pour les **yogins** (comme expérience directe), mais aussi pour la physique quantique (d'un point de vue scientifique). Mais notons bien que cette notion de Souffle de Vie, ou de champ d'énergie, n'est pas seulement l'apanage de la spiritualité indienne ou des scientifiques modernes. Les Chinois la connaissent sous le nom de **Chi**, les Japonais sous le nom de **Ki**, les Juifs sous le nom de **Ruach** et les anciens Grecs sous le nom de **Pneuma.**

KAUSHITAKI UPANISHAD : ...Et **Indra** poursuivit : «Je suis **Prâna,** le Souffle de Vie et la Conscience présente au cœur de tous les êtres. Glorifie-moi, car je suis la Vie et je suis l'Immortalité. La Vie est Souffle, le Souffle est Vie. Tant que le Souffle habite le corps celui-ci demeure en Vie. Le nectar de la Vie est issu de **Prâna** et l'Intelligence provient de la Conscience. Heureux qui me glorifie comme le Souffle de Vie, car en cette existence il goûte la plénitude et durant la suivante jouit de l'éternité, de l'immortalité.»

«Il nous est enseigné, dit **Pratardana**, que chacun de nos sens possède son propre **prâna** et que ces divers souffles jaillissent de l'unique **Prâna**. S'il n'en était pas ainsi, comment les yeux pourraient-ils voir, les oreilles entendre et la voix parler ? Tous les **prânas** des sens s'unissent en **Prâna**. Aussi est-ce la Vie même qui parle par la voix, voit par les yeux, entend par les oreilles, pense par l'esprit

et respire par le souffle. »

« En effet dit **Indra**, il en est bien ainsi. Il existe cependant une puissance supérieure à celle des cinq **prânas**. L'homme peut vivre sans parler. Certains, en effet, ne sont-ils pas muets ? L'homme peut vivre sans voir. Certains, en effet, ne sont-ils pas aveugles ? L'homme peut vivre sans entendre. Certains, en effet, ne sont-ils pas sourds ? L'homme peut vivre sans penser. Certains, en effet, ne sont-ils pas simples d'esprit ? L'homme peut vivre privé de ses membres. Certains, en effet, ne sont-ils pas infirmes ? Mais l'homme ne peut vivre sans respirer. C'est le **Prâna** qui, seul, sous la forme du Soi conscient, insuffle la Vie à ce corps. Aussi est-ce à **Prâna** qu'il nous faut adresser nos hymnes de louange. **Prâna** est l'Essence du Souffle de Vie. Et qu'est-ce que le Souffle de Vie ? C'est la Pure Conscience. Et qu'est-ce que la Conscience Pure ? C'est le Souffle de Vie.»

LES FACULTES INTELLECTUELLES

Les facultés intellectuelles font parties du corps subtil et correspondent aux **tattvas** impurs. Le **Tantra**, le **Sâmkhya** et le **Védanta** en donnent une description à peu près similaire.

- **Buddhi** (l'Intellect supérieur) **: Buddhi** est le principe qui, sans être lié lui-même à une forme particulière d'existence, individualise toute forme. En tant que **tattva** intermédiaire, **Buddhi** participe à la fois de la nature supra-individuelle de **Purusha** (le Soi, la Conscience) et de la nature limitée et conditionnée de **Prakriti**. Sous ce second rapport **Buddhi** qui est aussi appelée **Mahat** (le Grand Principe), est conçue comme ternaire et est identifiée à la **Trimûrti Divine (Brahmâ, Vishnou, Shiva).**
- **Ahamkara** (l'ego) **: Ahamkâra** est le principe qui rend toute expérience subjective. **Ahamkâra** concrétise pour ainsi dire, la détermination initiale de **Buddhi** et conditionne l'être pensant, en tant qu'individu limité (**jîva**). Sous son pouvoir, le sens du « moi » et du « mien » est formulé et le monde est expérimenté en terme de différence.
- **Manas** (le mental) **:** M**anas** est le principe fondamental des cinq sens qui permet la connaissance perceptive des représentations extérieures et des impressions subjectives de la nature. Associé à **Ahamkâra** (l'ego), le **manas** délimite son champ d'expérience, en fonction de son propre intérêt.

MALAS:LES LIMITATIONS

Les trois **malas** sont les trois limitations qui recouvrent **Purusha**, le Sujet Connaissant et Lui font perdre sa souveraineté propre. Ces limitations sont la conséquence directe de la contraction de l'Energie indifférenciée, en noms et en formes.

- **Kârmamala** est la limitation liée à l'activité. Sous son influence, la Toute- Puissance de la Pure Conscience Divine est comme voilée par les impressions laissées par le plaisir et la douleur. Le **Purusha** devient un individu limité (**jîva**), dans la mesure où il s'identifie complètement à ces impressions.
- **Mâyîyamala** est la limitation liée à l'ignorance. Sous son influence, l'omniprésence de la Pure Conscience Divine est comme voilée et l'individu est dominé par la notion de distinction, voyant les êtres et les choses, différents les uns des autres.
- **Anavamala** est la limitation liée à la volonté. Sous son influence, la Perfection de la Pure Conscience Divine est comme voilée et l'individu se ressent comme un être limité et incomplet. Cette limitation donne une impression continuelle de manque.

AVIDYA : L'ETAT D'IGNORANCE SPIRITUELLE : L'état d'ignorance spirituelle dans lequel l'humanité entière est plongée en ce moment même, est la cause directe de toutes les misères du monde. C'est un état de « chute » et de servitude, où l'Homme total ou universel se trouve comme dépossédé de son propre Seigneur intérieur. Chassé du Paradis Originel, de cet état d'Union (**Yoga**) avec Dieu, l'homme à l'esprit divisé vit dans la plus grande confusion. Ignorant son propre Soi, s'identifiant uniquement à son extériorité, le mental toujours encombré par une multitude de références et de projections, l'individu (**jîva**) se laisse happer par la dualité de la nature matérielle (**mayâ** : la grande enchanteresse), s'identifie à elle, et expérimente finalement l'angoisse de la

dissolution et de la mort. Aussi devient-il un être fini, en conformité avec sa propre croyance. Seul le chemin du retour Lui permettra d'entrevoir la Vérité, et seule la réalisation spirituelle le libérera définitivement de ses multiples conditionnements (culture, société, famille, sexe), et Lui fera retrouver sa véritable identité.

LES CHAKRAS

(roues énergétiques des hindous, orbites microcosmiques des taoïstes)

Selon la philosophie taoïste ,l'energie circulant dans le canal du dos est ascendante et de force yang, l'energie circulant dans nos chakras de devant est descendante et yin. (schema tire du tao de la respiration naturelle de david lewis)

Ils sont au nombre de sept :

1-**mooladhara** ou chakra racine de couleur rouge

2-**swadisthana** ou chakra du sexe (créateur) de couleur orange

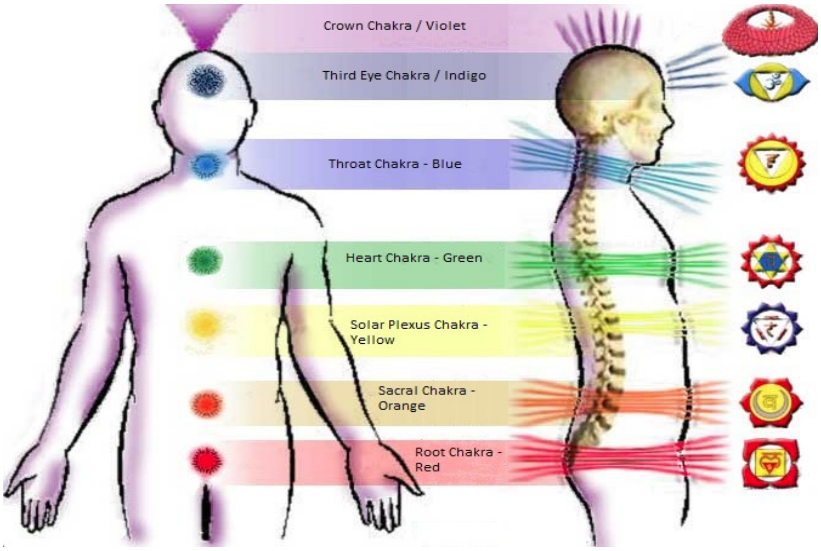
3-**manipura** ou chakra du plexus solaire de couleur jaune

4-**anahata** ou chakra du cœur de couleur vert

5-**vishuddhi** ou chakra de la gorge de couleur bleu

6-**ajna** ou chakra du 3ème œil de couleur violet

7-**sahasrara** ou chakra couronne de couleur blanche ou multi-couleur



LES TROIS NOEUDS

Pour atteindre **Ananda Shakti** (l'énergie paisible), il est nécessaire de défaire trois nœuds importants.
Ces nœuds sont à la fois énergétiques et physiques et sous-tendent des blocages psychologiques et spirituels.

- **Brahma granthi** dans Mooladhara chakra (zone du périnée).
- **Vishnu granthi** dans Anahata chakra (zone du plexus cardiaque).
- **Rudra granthi** dans Ajna chakra (point inter-sourcilier).

-1er nœud - Muladhara Chakra - Brahma Granthi

C'est le nœud des justifications sexuelles et de l'instinct, du monde des noms et des formes, du monde extérieur. C'est le premier obstacle dans la croissance de la spiritualité.
Tant que ce nœud existe, l'individu (le moi individuel) est lié au monde extérieur. Ce qui nous relie à ce monde sont les cinq sens. Apprendre à les contrôler permet de délier ce lien. Ainsi apparaît l'enthousiasme et le sentiment de non séparation avec l'univers.

-2eme nœud Anahata Chakra - Vishnu Granthi

C'est le nœud des justifications émotionnelles et des attachements.
Le manque de douceur, de générosité, de compassion, d'intérêt pour la vie, de beauté et plus généralement d'amour est caractéristique d'un blocage en Anahata chakra. Le cœur est fermé et ne peut accomplir sa fonction sacrée. Il y a alors attachement à quelqu'un (amour passionnel) ou autre (attachement matérialiste, engagement forcené dans des occupations, politiques, syndicales, collections,passions diverses, animal familier, etc .).
C'est un attachement émotionnel. Délier ce nœud permet de dissoudre l'ego et de voir ainsi la Maya, l'illusion qui nous entoure.

-3eme nœud Ajna Chakra - Rudra granthi

C'est le nœud des justifications intellectuelles et des certitudes.
En répétant les mêmes erreurs, on compromet nos relations avec autrui.
Lorsqu' Ajna chakra est noué, la personne arrive au maximum de sa conscience et ne peut avoir une vision élargie de l'existence. Le fait de rester dans l'intellectuel (ou le raisonné) nous prive aussi, paradoxalement, de l'ultime étape. Même l'intellect doit être transcendé. L'intuition est nécessaire à ce passage. Les maîtres ne se font aucune illusion sur la nature des relations. Pour eux, blâmes et louanges, sont frères et sœurs voir yamas et niyamas.
C'est le passage final vers le Sahasrara Chakra, dernier chakra.

Chakras	Mooladh.	Swadist.	Manipur	Anahata	Vishudhi	Ajna	Sahasrara
Nature	Lotus racine	La demeure	Cite des joyaux	Source du son continu	Centre du nectar	Centre de com-mand	Lotus aux 1000 pétales
Nombre de pétales	4	6	10	12	16	2	1000 ou infini
Couleur	Rouge profond	Orange rouge	Jaune	Bleu	Violet	Gris clair	Rouge ou multi- color
Location physique	Perineum cervix	Coccyx	Derrière nombril	Derrière le coeur	Derrière la gorge	Centre de la tête	Sommet crâne
Prana vayu	Apana	Vyana	Samana	Prana	Udana	Tous les 5 vayus	Au-delà
Koscha	Anna maya	Prana maya	Prana maya	Mano maya	Vijnana maya	Vijnanam aya	Anand maya
Tattva	Prittvi (terre)	Apas (eau)	Agni (feu)	Vayu (air)	Akasha (ether)	Manas (esprit)	Au-delà
Tanmatra (sens)	Odorat	Gout	Vue	Toucher	Ecoute	Esprit	Au-delà
Jnanen driy a (organesde perception)	Nez	Langue	Yeux	Peau	Oreilles	Esprit	Au-delà
Karmen driy a (organes d action)	Anus	Sexe	Pieds	Mains	Cordes vocales	Esprit	Esprit
Beeja mantra	Lam	Vam	Ram	Yam	Ham	Om	
Loka	Bhur	Bhuvah	Svaha	Maha	Janaha	Tapaha	Satyam
Dieux/ déesses	Ganesha/ savitri	Vishnu Sarasvati	Rudra/ lakshmi	Isha/kali	Sadashiva/ sakini	Param-shiva/ hakini	Shiva/ shakti
Pouvoirs associés	Connais-sances de la kunda-	Pas peur de l eau connais-	Pas peur du feu libre de	Contrôle du prana, pouvoir de	Imperis-sabilité, connais-	Capable d' entrer ds un autre	Sama dhi, réali-

lini, Contrôle du corps

sance intuitive contact avec des entités astrales

maladie

Vitalité

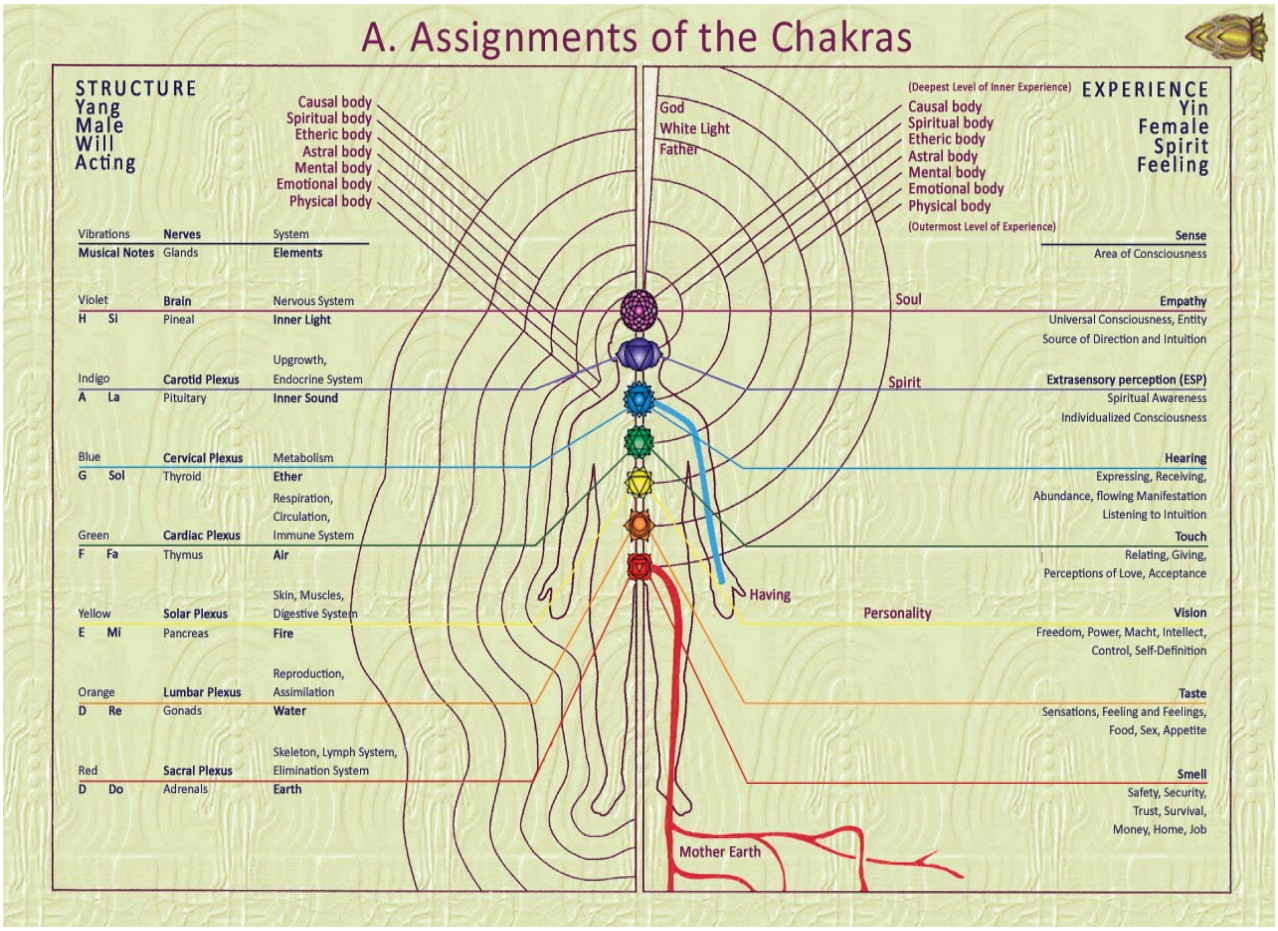
guérir, amour cosmique parole inspirée

sance du passé, présent, futur. pouvoir de lire dans pensées

corps, omni-scient,

unité avec brahman

sation du Soi



KUNDALINI SHAKTI

L'éveil à la conscience universelle peut être expliquée scientifiquement par l 'énergie de la kundalini et son ascension dans la sphère pranique du corps humain. L'esprit, le contrôle de la respiration, la méditation, certaines drogues...peuvent la réveiller de son sommeil. La kundalini est représentée par les hindous comme un serpent enroulé trois fois et demi au niveau du premier chakra Mooladhara, 'roue' energétique situé entre le sexe et l anus, se déployant dans le canal sushumna (correspondant a la colonne vertébrale dans le corps physique) et éclairant un a un les différents chakras. Lors de son ascension, l'energie créatrice de kundalini Shakti s'unit à Shiva au niveau du troisième oeil (ajna chakra). Shakti est la porte d entre e de Shivaloka. Shiva est pure conscience, Shakti est pure énergie. Nous possédons les deux, il suffit de les accorder sur la tonalité de la perfection.

' Le retour à l éveil de l'adulte se fait au prix d'une certaine souffrance, au moment ou la cuirasse se fracture, lorsque l'Infini s' y glisse. Ce peut être comme recevoir la foudre, instantanément ou bien la foudre n'a pas pulvériser entièrement la cuirasse; l' esprit est à moitié dans l infini et ne reconnait plus les structures du fini; c'est alors la folie. Ou cet éveil peut s 'effectuer comme la fonte d un glacier, lentement, inexorablement. La conscience traverse dans tous les cas des épisodes douloureux, dûs à la montée de la kundalini Shakti à travers les différents chakras .Plus ils sont brefs, plus ils sont intenses.'

L'evolution de la race humain et sa divinisation peut se réaliser rapidement grâce a cette énergie contenue dans chaque corps humain. Ce dernier possède une colonne vertébrale en position verticale (contrairement à la race animale). Il peut diriger sa conscience vers cette énergie contenue en lui et par elle, atteindre une plus grande compréhension de l'univers.

IDA ET PINGALAS NADIS

Ida représente l'énergie **feminine** du corps humain, l'énergie **yin**, la **lune** caractérisée par la sensibilité, aptitudes mentales intuitives et artistiques, rétraction, spiritualité, froid.

Pingala représente l'énergie **masculine** ou **yang**, l'énergie de vitalité, le **soleil** procurant de la force, raisonnement de type mathématique, aptitudes physiques, expansion, matérialisme, chaleur .

Les énergies Ida et Pingala circulent autour du **nadi** (canal) **sushumna**, localisé dans le corps astrale au niveau de la colonne vertébrale. Partant de mooladhara chakra, ida et pingala nadis tournent autour de sushumna nadi et chaque croisement de leurs énergies crée un micro-orbite actif ou roue énergétique le long de sushumna: ce sont nos chakras.

Ida part à gauche, pingala à droite au niveau du chakra racine mooladhara donc la partie gauche de notre corps est majoritairement féminine ou lunaire (yin) tandis que la partie droite est plus influencée par l' énergie solaire (yang) ou masculine.

Ce n'est pas exacte en ce qui concerne le cerveau. En effet, les forces s' inversent, notre cerveau droit gère le mental (ida) ou parasympathique (relaxation-régénération) et notre cerveau gauche le vital (pingala)ou sympathique (stress-situation de danger).

Sushumna est 'la voie sacrée' où s'engouffre la grande **kundalini Shakti**.

C est en balançant ida et pingala que la kundalini se réveille et monte dans les différents chakras.

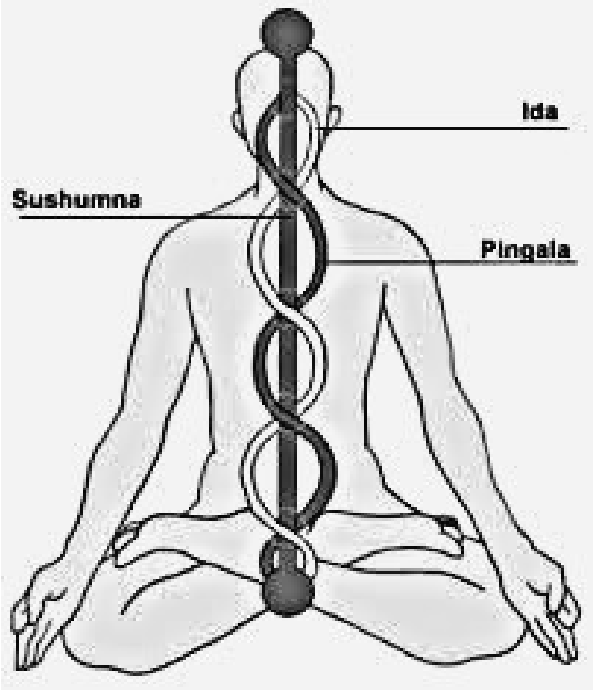
Balancer la lune et le soleil, pour réveiller la kundalini

Cette balance peut s'effectuer par la pratique des asanas, pranayamas... une conscience et connaissance générale du yin et du yang...dans le choix de la nourriture (voir la macrobiotique et l'ayurveda-nourriture sattvic)....un retour vers la nature et une comprehension de qui nous sommes...

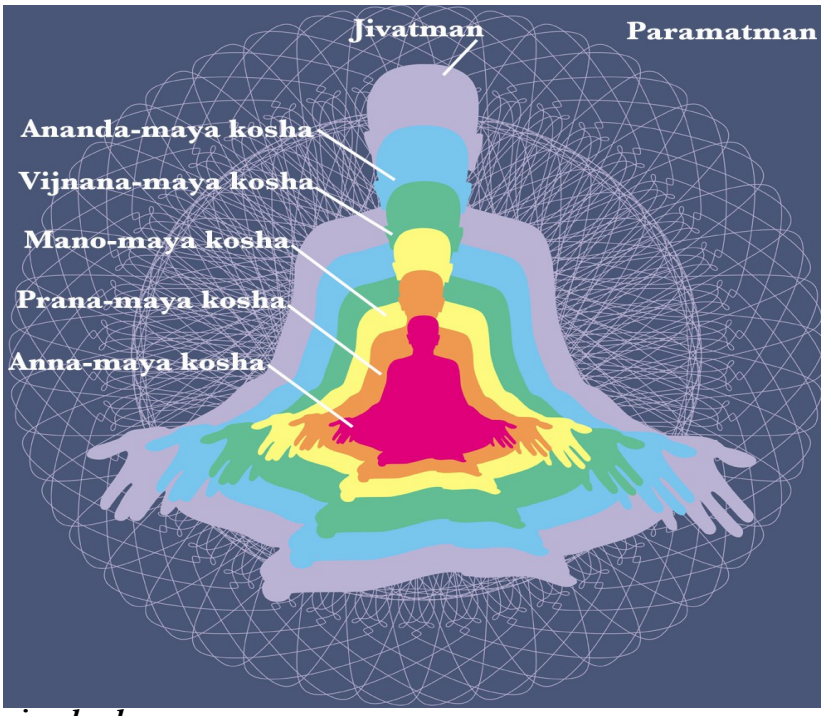
Par le contrôle du mental (dharanas) et la méditation (balance effectuée naturellement car pas d'activités physiques ni mentales), le respect des lois yogiques (voir yamas et niyamas de Patanjali)...

En respirant à travers les chakras (pratique tantrique des kriyas), conscience de la respiration et du prana dans le corps humain (respiration yogique en trois temps),

(Ces pratiques sont utilisées dans la yoga thérapie tout particulièrement, pour rétablir l'équilibre dans les différents koshas et trouver la réalisation du Soi.)



LES 5 KOSHAS



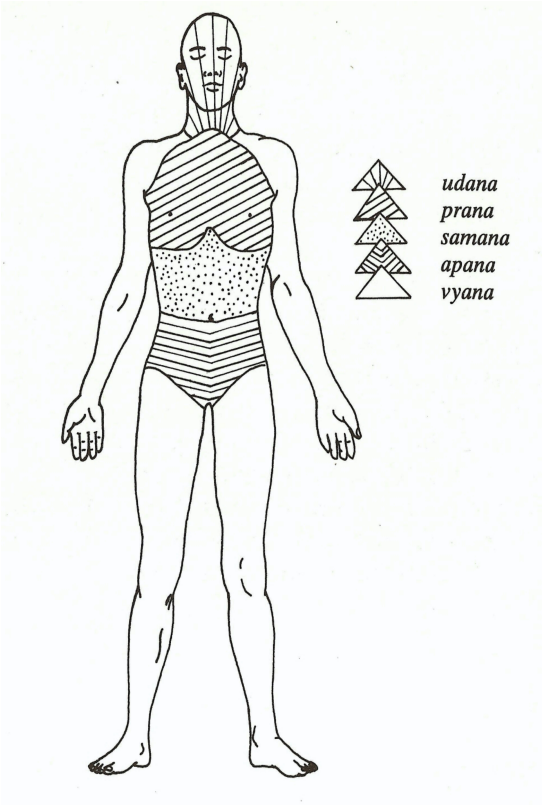
Les cinq koshas

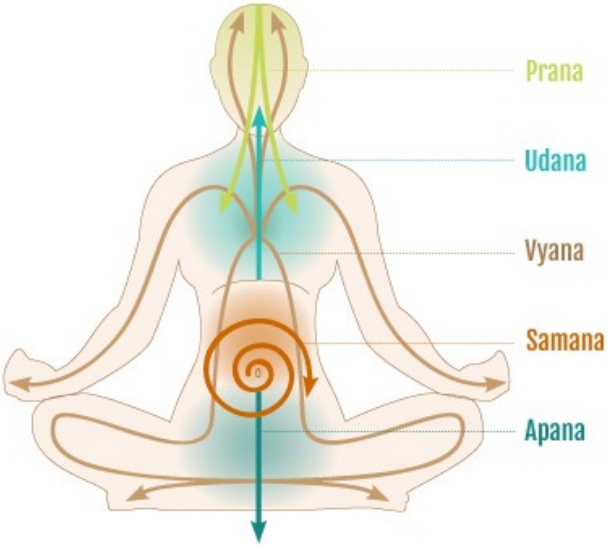
1-ANNAMAYA KOSCHA	Sphère du corps physique
2-PRANAMAYA KOSCHA	Sphère de l'énergie vitale ou circule le prana
3-MANOMAYA KOSCHA	Sphère du mental
4-VIJNANAMAYA KOSCHA	Sphère de l'intuition

5-ANANDAMAYA KOSCHA Sphère de l'union shakti-shiva

Ces 5 énergies vitales du corps pranique circulent dans les nombreux nadis ou canaux (plus de 350 000 d après le S*hiva samhita*) du corps humain. Le lien existant entre le corps physique (annamaya koscha)et le corps pranique (pranayama koscha) réside dans la respiration. Les pratiques yogiques de pranayama permettent d'équilibrer et contrôler ces énergies, agissant directement sur le mental, tandis que les dharanas proposés par le *vijnana bhairava* influencent et nettoient les plus hautes sphères du mental (manomaya kosha).

LES VAYUS





Prana, l'énergie universelle se décline dans le corps en 5 sous-Prana, les Vayu

Prana, l'énergie universelle indifférenciée, est un terme générique. Lorsque Prana pénètre dans le corps physique et dans le système nerveux, il se divise en cinq différentes formes de souffles. On lui connaît donc cinq modalités (ou déclinaisons) que l'on nomme les 5 Vayu de Prana.

Les Vayu sont situés sur le plan du corps énergétique, Pranamaya Kosha. Ils circulent à travers les Nadi (méridiens indiens). Les 5 Vayu sont **Prana**, **Apana**, **Udana**, **Samana** et **Vyana**.

Dans Prânamaya Kosha, chaque Vayu:

- Possède un siège, une localisation spécifique
- Inscrit un mouvement naturel de son énergie
- Commande des actions spécifiques; car chaque Vâyu gouverne des fonctions vitales.

Ces informations sont intéressantes dans la pratique du yoga. Elles aident à mieux comprendre les actions des différents exercices. Asana (postures), Pranayama (respirations), Mudra (sceaux),

Bandha (ligatures)...

- **Prâna** (attention à la confusion : Prâna désigne aussi un Vâyu, différent du Prâna universel et générique !) est le « souffle qui va vers l'intérieur ». David Frawley lie Prâna Vâyu à Ajna Chakra (centre énergétique du front) , alors que Swami Satyananda le lie à Anahata Chakra (centre énergétique du coeur). Il régit la «réception » d'énergie, que ce soit la nourriture physique solide et liquide, l'air de la respiration (inspiration) et les impressions sensorielles.
- **Udâna** est le « souffle qui monte ». Il opère par le Chakra de la gorge et exerce son influence sur le diaphragme et la respiration. Il représente les transformations de l'énergie et ses mouvements qualitatifs vers le haut: croissance physique, station debout, parole, expression, enthousiasme, énergie positive, volonté et évolution de la conscience.
- **Samana**, « le souffle qui équilibre », se situe dans le Chakra du nombril et régit les mécanismes de la digestion. Son mouvement va de la périphérie vers le centre. Il est responsable de l'assimilation à tous les niveaux: digestion des aliments, absorption de l'oxygène, assimilation intellectuelle, émotionnelle, sensorielle, …
- **Apana**, « le souffle qui se dissipe », possède un mouvement descendant et vers l'extérieur; il circule dans le Chakra inférieur; il régit les fonctions d'expulsion/élimination (accouchement, éjaculation, menstrues, selles, urine, gaz carbonique à l'expiration, gaz du colon) et de reproduction. Sur le plan psychique, il régit l'élimination des expériences négatives.
- **Vyana**, « le souffle qui se répand ou sort », émane du second Chakra; il imprègne et nourrit tout le corps. Il se déplace du centre jusqu'à la périphérie. Il gouverne la circulation à tous les niveaux: aliments, eau, oxygène, circulation des émotions et des pensées, … Vyana transmet la force et le mouvement. En cela, il assiste les autres Vayus dans leurs fonctions.

LES SEPT MONDES DE L' AME (SAPTA BHUMIKA)

1- **bhuh** grossière conscience physique (la planète terre)

2- **bhuvah** état intermédiaire entre le physique et le divin

3- **svahah** état divin où les experiences sont pleine de lumière

4- **mahah** la demeure des êtres réalisés, des saints et siddhis

5- **janah** la demeure des maitres ou richis

6- **tapah** la demeure des âmes libérées

7- **satyah** la vérité absolue

LE GAYATRI MANTRA

Le Gayatri mantra - souvent appelé simplement "la Gayatri" - est une des plus importantes et sans doute la plus universellement reconnue des prières dans l'hindouisme. Ses origines remontent au *Rig-Veda*, et elle est traditionnellement récitée par les brahmanes au lever et au coucher du soleil (et éventuellement à midi), en hommage à celui-ci. Ses traductions et ses interprétations connaissent de nombreuses variantes.

La vibration et l'influence du Gayatri Mantra sur le corps physique.

Le fait de penser silencieusement au Gayatri Mantra, de le prononcer à voix haute ou de le chanter influe sur le corps physique, clarifie le corps émotionnel et nous guide vers le cœur intérieur[1]. Le Gayatri stimule et facilite la sagacité et l'Éveil à la Vérité inhérente à tout. Nos centres, niveaux et

rythmes d'énergie sont activés par la mesure du souffle inspiré par les narines, expiré au cours de la récitation du Gayatri Mantra (même au cours d'une répétition silencieuse). Ainsi s'équilibrent, dans le corps, corps le rythme électromagnétique et les courants d'énergie avec le prana. Le prana est une énergie de force vitale non détectable, similaire à l'orgone[3]. Au cours de la récitation, tous les éléments du mantra sont utilisés ; même le souffle est un instrument de précision. Tout œuvre en harmonie, tel un orchestre et son chef d'orchestre. Le souffle, la voix, la méditation et l'intention fonctionnent efficacement et sans efforts, tout comme le soleil brille efficacement, sans efforts particuliers.

Asseyez-vous en méditation et concentrez-vous sur votre intention pendant que vous chantez le Gayatri Mantra par multiples de neuf (neuf est le chiffre sacré du Gayatri Mantra).

OM BHUR BHUVAH SVAHA
TAT SAVITUR VARENYAM
BHARGO DEVASYA DHIMAHI
DHIYO YONAH PRACHODAYAT

Puissions-nous obtenir (dhîmahi)
la lumière (tat bhargo) désirable (varenyam)
du dieu (devasya) Savitar (savitur
qui (yo) inspirera (pracodayât)
nos pensées (dhîyo nah)

Savitar est le nom associé à Sûrya = Soleil, saisi dans sa fonction énergétique.
Dhîyo = les pensées, suggère plutôt les fruits de la conscience plutôt que les produits de l'esprit;
Un des noms qui servent à désigner un « sage » est Dhî-rah, le « Penseur », avec un peu des connotations que nous percevons dans la langue française. »

Autre transcription : **Om Bhuh, Om Bhuvah, Om Suvah, Om Mahah, Om Janah, Om Tapah, Om Satyam, Om Tat Savitour varényam bhargo dévasya dhimahi, dhiyo yo nah pratchodayat.**

Commentaire : "Ce mantra invoque et magnifie les sept régions dite devashanique de l'univers à la frontière duquel se situe la terre (Bhûh), puis quelques milliards d'années lumière plus loin il y a la région dite Bhuvar loka (une région où les anges, apsaras, gandharvas et gana vivent). Puis en suivant, toujours plus loin dans l'espace temps et la hiérarchie devashanique : le Svar loka ou Suvah loka (les planète édénique), le Mahar loka (gloire spirituelle), le Janah loka (lié a la connaissance spirituelle), Le Tapa loka (gloire de l'austérité, Tapasya), le Satya loka (gloire de la pureté spirituelle, où résident les sages, proche du Brahma loka et enfin Tat qui est au delà des mondes matériel et devashanique, conscience suprême au dessus de tout. Le mantra nous convie à méditer sur le monde phénoménal (le Dhruva loka n'est pas compté dedans pour des raisons non élucidées à ce jour).