

LE GRAND SWARA, LE SOUFFLE COSMIQUE...

ENSEIGNEMENTS DES NÂTHÂ YOGIS

FRAGMENTS D'UN ENSEIGNEMENT ORIGINEL...

LA RESPIRATION DE L'UNIVERS

Philippe Marcoux

Dans la métaphysique tantrique, on appelle le souffle cosmique le Swara.

Il s'agit du souffle de l'univers, souffle, mais aussi son et espace. Nous le comparons à un rythme qui évolue et dans lequel l'univers se déploie tant au niveau cosmique qu'individuel.

Le rythme dans le Yoga est primordial. C'est ce que nous recherchons lorsque l'on pratique le pranayama, notre propre rythme intérieur, celui de notre prana personnel.

Au fur et à mesure de la pratique, on va se rendre compte qu'à un moment donné, il y a vibration, battement, que ce rythme intérieur est en relation, en accord avec un rythme beaucoup plus grand, un rythme universel, Le Swara.

On sentira qu'en nous il y a quelque chose de rythmé, qui palpite, vibre en osmose avec ce rythme universel.

Cette prise de conscience, ce ressenti sont importants pour le Yogi.



CETTE PRISE DE CONSCIENCE, CE RESSENTI SONT IMPORTANTS POUR LE YOGI.

Cela va permettre, d'abord de libérer beaucoup d'énergie, en quantité et en pluralité, et ensuite de percevoir cette connexion entre le macrocosme et le microcosme.

Prendre conscience que l'illimité vit en moi, parce qu'il n'y a pas de séparation entre le souffle cosmique et le souffle qui est en chacun, ce rythme cosmique, universel, va permettre de passer à un niveau plus impersonnel et me libérer de la matrice, de mes conditionnements égotiques qui me limitent et vibrent à leur propre petit rythme.

Cela va me permettre d'arriver à m'associer, à me brancher, à me relier au rythme cosmique. Petit à petit, je vais prendre conscience que je peux vivre en dehors des limitations de ma personnalité et de mon ego.

Le Swara, bien sûr, n'est pas que cela, mais c'est cela aussi. On doit sentir que l'on fait partie du monde, que l'on fait partie du souffle du monde et que notre souffle, notre propre respiration contient en nous-même le Prana et le Swara. Et là, on va réaliser le côté magique, sacré, cosmique de la respiration.



« Le Swara est responsable de toute création et de toute dissolution dans le macrocosme et le microcosme. Il est, en vérité, le seigneur Shiva lui-même ». (Shiva Swarodaya)



À travers ce souffle, on peut être en harmonie complète avec l'univers. Tout au moins, on peut se brancher, trouver un lien, une osmose avec l'univers, avec quelque chose qui est beaucoup plus grand, qui nous dépasse, qui est moins personnel et va forcément nous ouvrir vers l'intérieur.

Grâce au souffle, grâce à la gestion du Prana, je vais pouvoir relier mon prana au grand Swara et en suit un état d'unité véritable entre le dedans et le dehors, entre l'infiniment petit que je suis et l'infiniment grand qui est l'univers.

Cela sera donc un élément supplémentaire pour trouver l'harmonie et pour trouver qui je suis.

Pour me permettre d'aller jusqu'à la source de mon individu. Quand je suis relié à l'univers, je suis relié à ma propre source, à mon propre devenir !

Quand on est relié à l'univers, à la source à travers le rythme et le souffle, il est plus facile de rentrer en soi, de s'enfoncer dans le Muladhara Chakra et de trouver d'où l'on vient et qui l'on est, quelles sont nos composantes, quel est l'objet, le sujet de ma propre création...