

YOGA ET KUNDALINI

FRAGMENT DES ENSEIGNEMENTS
DES NÂTHÂ YOGIS



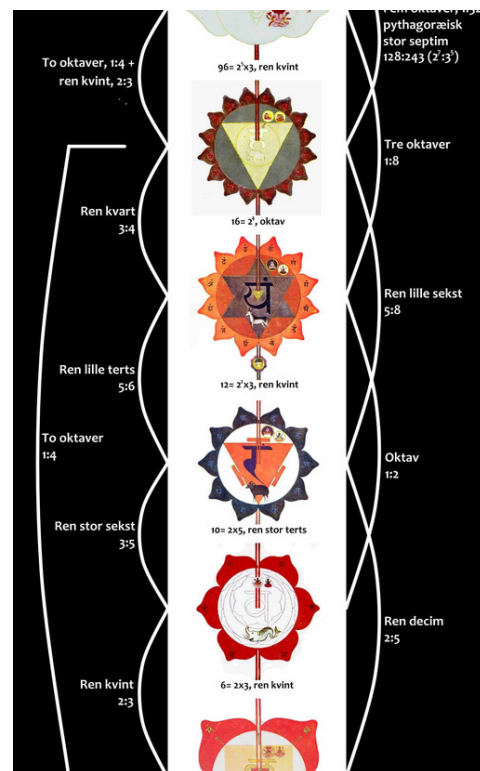
LA KUNDALINI ? DE QUOI PARLE-T-ON ?

La kundalini c'est un axe dressé au centre même de la personne et de l'univers. Analogiquement il y a la kundalini individuelle et la kundalini universelle. Elle est à l'origine de la puissance de l'homme dont elle draine et épanouit la totalité des énergies. Les tantrikas mettent plutôt l'accent sur l'apaisement et l'harmonie vivante qu'elle confère au sage qui a pu la réveiller.

L'éveil complet de la kundalini est un art extrêmement difficile voir même improbable, seul quelques rares personnes sur la terre y arrivent. Ce qui nous intéresse c'est uniquement l'éveil d'une partie de ces énergies, le nettoyage des roues d'énergies, des chakras. D'acquérir une bonne santé et de développer plus de puissance, plus de force de résistance, d'équilibre, d'harmonie de paix intérieure.

Bien qu'on la ressent avec intensité et que ses effets soient remarquables, l'énergie reste pour l'intellect incompréhensible, inexprimable.

La tradition enveloppe la kundalini d'une certaine forme d'obscurité de mystère. Ceci est dû au fait de la nature elle-même de cette énergie fondamentale, énergie cosmique, énergie de la vie, de la mort. Eveiller kundalini n'est pas une tâche facile, il d'abord avoir eu accès à l'intériorité et également être sous une guidance efficace. Il n'y a pas d'éveil de kundalini sans une vie mystique réelle. Une vie mystique c'est une vie de présence, de relation directe avec l'intuition, avec les énergies du cœur. C'est sur le fond continue d'un recueillement qui n'a rien de commun avec la concentration, que la kundalini peut s'éveiller spontanément. Il s'agit d'être naturellement centré dans le cœur. L'éveil de kundalini tient précisément de l'évanouissement de l'activité mentale.



FORMATION DE
PROFESSEURS

www.arpedia.com

L'Aventure en Conscience© avec Philippe Marcoux

Prana et Vyria

La kundalini est donc énergie cosmique qui gît latente dans chaque être humain. Elle est à la source de tous les pouvoirs, de toute les forces, de toutes les formes de vie.

Elle est à l'origine de 2 courants d'énergies qui régissent la vie : Prana l'énergie vitale et Vyria, l'énergie virile au sens large du terme. Prana est l'aspect épanouie de l'énergie et Vyria sur son intensité lumineuse. Ces deux polarités sont la manifestation même de toutes les formes d'énergies que l'individu peut vivre et expérimenter.

Ils sont également les deux manifestations de la vitalité profonde, Ojas, qui est la puissance de vie. Ils émanent d'ojas et se fondent ensuite en une seule énergie à saveur unique c'est une forme de béatitude qui est propre à la fusion de la vie de l'instinct et de la vie intérieure et mystique. Vyria qui a une puissance en acte recouvre toutes les formes de l'action et anime toutes les ferveurs quelles soient amoureuses, artistiques, mystiques ou ordinaires.

Toutes les formes de yoga tantrique, dont fait partie le natha yoga tendent vers l'éveil, la maîtrise de kundalini, que ce soit peu ou prou. Il est donc important pour saisir la portée de ce type de yoga d'avoir une connaissance de la kundalini.

La représentation cosmique du principe créateur de tous les univers dans le tantrisme est Shiva et Shakti en pure fusion et en pure immobilité. A un moment donné un mouvement, l'un et l'autre se réveillent et s'active et déploie tous les mondes et tous les univers. Cette représentation symbolique, aide l'individu à mieux comprendre à l'intérieur de lui-même sa propre dualité, sa propre polarité et comment le jeu de la conscience Shiva et de l'énergie Shakti opère toute les modifications et événements de la vie. La conscience Shiva est l'essence unique de toutes existences. On l'appelle aussi le Seigneur de la danse Nataraj. Dans l'une de ses multiples mains il tient le tambourin dont les vibrations sonores font émaner l'univers et engendrent le temps et l'espace, dans l'autre main, il brandit le feu de la résorption.

Ce feu de la résorption est en fait l'énergie elle-même, la plus belle, la plus haute qualité de l'énergie. C'est celui qui consomme tous les désirs inutiles et consume l'ego et la personnalité. C'est une forme de danse libre et spontanée qui a pour scène le cœur humain et le champ d'expérience de sa propre vie. Shiva Nataraj est donc le danseur cosmique et le mouvement de sa propre danse cache son essence spirituelle sa conscience faisant tourner autour de lui des flammes de la manifestation ; d'une part les flammes de l'apparence cachent la danse de la conscience et d'autre part le feu de l'intériorité dévoile le jeu de la conscience et de l'énergie.



Ceci exprime tout le jeu de notre être, de notre destin. De notre capacité à aller de la conscience à l'apparence ou de l'apparence à la conscience. La conscience, Shiva, se tient immobile au centre de cette double activité, foyer de toute puissance, ou se déploient impassibles les énergies les plus farouches, les mouvements les plus opposés ; émanation et résorption, attraction et rétraction, obscurcissement, inconscience et lumière grâce conscience, rétraction et épanouissement. Des paires d'opposé au cœur de la danse du moi, au cœur de la danse de Shiva tant pour ce qui concerne tous les univers que ce qui concerne chaque individu. Et ce jeu de va et vient, de cache-cache entre la conscience et l'énergie, entre le potentiel et le manifeste, entre le subtil et le grossier est finalement toute notre histoire, et tout notre labyrinthe que l'on empreinte pour arriver la compréhension de soi, de nos fonctionnements.





L'énergie de la conscience

L'énergie de la conscience, de Shiva, est nommée de différentes façon, cette représentation symbolique on l'appelle la grande Kali, il forme avec elle un tout indivisible. Ce tout propage à l'univers entier le rythme de cette danse cosmique, comme à chaque individu. Chaque individu est une danse, une vibration, un mouvement dans lequel s'enlacent, sèment et dansent conscience et énergie. Ce qu'engendre notre énergie fondamentale, notre énergie des profondeurs, la kundalini, n'est que rythme, aucun niveau ne peut lui échapper. C'est dans la perspective du frémissement, de ce rythme dont elle est l'expression privilégiée et qu'elle reproduit à tous les stades qu'il faut la situer pour comprendre le rôle qu'elle joue dans l'homme et dans l'univers. La kundalini est donc la vibration de la très haute fréquence de l'énergie la plus pure.

Toutes les formes de vibrations sont les manifestations de kundalini dans sa forme cosmique comme dans sa forme individuelle. Lors de son éveil, soit-il minime ou important, c'est en tant que puissance, autant qu'extraordinaire vibration danse le corps qu'elle se manifeste.

A travers la danse de Shiva s'exprime le rythme primordial de l'énergie dont la pulsation est à l'origine de l'ensemble des mouvements de l'univers et de chaque individu.

Sur le plan individuel, le mouvement de l'énergie se produit lorsqu'elle est barattée par la conscience, lorsque Shiva et Shakti, conscience et énergie rentrent en union parfaite. Ce barattement apparaît comme l'aspect grossier de la vibration des que Shiva se distingue dans la forme, dans l'illusion, dans l'apparence de son énergie. Ce barattement produit une effervescence, un mouvement de l'énergie et ainsi l'univers peu à peu apparaît, comme dans l'individu. La conscience unique se propage à travers des rythmes, des ondes s'épanouissant les unes à partir des autres. Puisque les aspects du réel ne sont en fait que les rythmes de l'énergie, les tantrikas n'opposent pas l'esprit à la matière, le corps à l'âme, le microcosme au macrocosme, mais ils reconnaissent plutôt un seul rythme à l'origine qui se propage de niveau en niveau, librement en fait. Ainsi à la source de tous les rythmes de la vie se révèle une seule et même vibration qui pénètre corps et univers.

Une seule et même énergie qui se répercute à tous les niveaux. Elle se sent ressentir sous la forme de son, de lumière. Dans la tradition tantrique, la kundalini est représentée sous forme d'un serpent, kundalini veut dire l'anneau, celle qui a des anneaux, au corps sinueux. Elle est comparable donc au serpent qui gît lover et endormis dans le corps. Le serpent que son poison rend redoutable symbolise toutes les forces maléfiques ; de même tant que la kundalini repose inerte en nous elle correspond à nos énergies inconscientes, obscures, à la fois empoisonnées et empoisonnantes. Éveillées et maîtrisées au contraire, ces mêmes énergies deviennent efficaces, et confèrent une véritable puissance, une véritable harmonie, un véritable équilibre. Les tantrikas prennent cette image symbolique, alors kundalini ressemble au serpent par la manière dont elle verse son venin qui endort l'individu et ne lui délivre que l'énergie qu'il faut pour vivre une vie ordinaire et ne pas exploiter ses possibilités intérieures. Pour mordre il tourne sur lui-même faisant un cercle sur lequel il s'appuie, complètement dressé il ne représente plus aucun danger. Ainsi dès que kundalini déroule ses anneaux et se dresse raide comme un bâton jusqu'au sommet de la tête elle devient inoffensive et sa puissance maléfique change de nature et devient le plus précieux des biens. La plus douce des énergies. Quand le poison de l'énergie ordinaire a disparu, la gloire et la puissance se répandent dans tout le corps entier.

C'est ce qu'exprime le terme visha, au double sens, poison qui s'infiltre partout, entrée dans la mort mais aussi nectar, amrita, immortalité. Tout le jeu va donc consister à utiliser cette énergie un peu empoisonnée qui maintien l'être humain dans l'ignorance et dans l'asservissement dans l'enclos de l'ego. Savoir comment ce poison va pouvoir en fait se transformer et comment les énergies mondaines vont-elles servir à des fins supérieures pour la connaissance intime du chemin qui mène à la conscience. La kundalini apparaît donc comme un réservoir d'énergie, c'est la vie elle-même, soit qu'elle demeure latente dans le corps humain soit qu'elle recouvrant son essence consciente elle vivifie les tendances et les oriente vers l'universel, vers l'intériorité, vers la conscience intime. Ainsi sert-elle de fondement aux techniques les plus diverses du yoga et aux expériences les plus élevées. En tant que serpent et gardienne du plus grand des trésors dans l'individu, la puissance et l'immortalité, la kundalini évoque dans le symbole l'antique serpent des profondeurs. Les profondeurs de son domaine sont celles de l'océan, celle de l'atmosphère avec ses nuages et ses brumes ainsi que les profondeurs terrestres d'où jaillissent les sources bénéfiques. Cela veut dire que kundalini gère tous les niveaux de l'être humain comme tous les niveaux de l'univers.



Le travail sur la kundalini va se faire à travers l'axe central, à travers les chakras qui petit à petit vont se mettre à vibrer, à tourner, avoir une émission d'énergie, une fréquence vibratoire différente. Et c'est tout ce travail que propose le yoga tantrique. Si l'on arrive à faire vibrer cette énergie, à modifier cette vibration, cela va guider l'individu vers une connaissance de lui-même, de sa réalité intime et de sa liberté intime. Pour ce faire la kundalini emprunte la voie royale, la voie du centre, que l'on appelle aussi madya madi, le canal du centre le canal du milieu. Les enseignements la disent aussi délicate que la tige de lotus. C'est une voie de feu, celle qu'emprunte kundalini pour monter jusqu'en haut. Cette voie est vide et n'offre donc aucun obstacle. C'est uniquement dans le vide que le souffle vibre et redevient conscient retrouvant ainsi son essence universelle. Au cours de son ascension dans la sushumna, la kundalini doit percer tous les chakras, doit les pénétrer, les animer et les faire vibrer. Chez l'être humain ordinaire ces roues ne tournent pas et ne vibrent pas. Elles constituent seulement d'inextricables enroulements que l'on nomme en conséquence nœuds, les granthis parce qu'ils nouent l'esprit et la nature renforçant le sentiment du moi, de l'ego, de la personnalité. Certains nœuds d'énergie sont difficiles à dénouer, par exemple ceux du muladhara, ceux du cœur et ceux d'ajna. Leur ensemble forme les complexes inconscients tissés par l'illusion, par les poids et les rigidités du passé opposant une vive résistance au passage de la force spirituelle, au passage de la conscience.

La force entravante de chaque nœud doit être déliée pour que l'énergie libérée par les centres soit assimilée par la kundalini et recouvre son universalité et nourrisse l'individu. Pour qu'elle éveille à d'autres plans à d'autres potentialités intimes. Les chakras relèvent du corps subtil que seul le yogi au cours du développement de la kundalini localise avec autant de précision que si appartenait au corps mais toutefois si l'on utilise le corps pour les repérer il ne faut jamais oublier qu'ils ne sont pas dans le corps mais dans la structure énergétique.

