

L'Univers des Chakras

Chakra, « roue », centre d'énergie semblable à un rouet faisant circuler l'énergie entre les parties du corps. La conscience et l'énergie passent d'une fréquence à l'autre en spirale. Voici les chapitres 37 et 38 du livre *Notre santé en conscience* du Dr. Shuddhananda Bharati, Editions ASSA, 1454 L'Auberson.

37. Le corps subtil

Nous avons parlé jusqu'ici du corps extérieur, physique ; là s'arrête le savoir du médecin. Il existe aussi des milliers de subtilités intérieures que seul l'ascète perçoit et vit.

Le corps est une vina, le dos est son luth. Les nerfs *ida*, *pingala* et *sushumna* y passent. Ces nerfs sont activés par le cerveau, qui est activé par l'intelligence, qui est activée par l'âme. La pureté de l'esprit et la clarté de la pensée orientent l'âme. Un esprit malsain affaiblit l'intelligence et rend le corps malade. N'oublions pas que l'énergie est double ! La pureté de l'esprit et le savoir spirituel font resplendir le corps.

Le cerveau, la colonne vertébrale et le cœur recèlent des forces merveilleuses, que la pratique du yoga et de la méditation peut éveiller et développer. Les segments de la colonne vertébrale sont empilés en forme de huit horizontal. Ils portent trois trous : le nerf *ida* passe par le trou gauche, le nerf *pingala* par le trou droit et le nerf subtil, *sushumna*, par le trou central. Ces nerfs sont la base des sept mille nerfs du corps. Le nerf gauche est réputé lunaire, le droit solaire, le central igné. Comme des serpents, les nerfs gauche et droit, *ida* et *pingala*, se croisent et se séparent au milieu du dos avant de s'unir au *sushumna* entre les sourcils. On appelle confluence triangulaire l'union des trois nerfs entre les sourcils. Pour souligner ce point et y centrer la méditation, on y applique des cendres sacrées, de la pâte de santal, du vermillon, de l'argile blanche sacrée... Mais c'est la prise de conscience qui importe, pas la matière appliquée. *Sushumna*, le canal central, est le nerf de la force. Six délicates tresses de nerfs sont réparties sur sa longueur. Les ascètes les appellent lotus fondamentaux ou centres d'énergie. Ils sont courants chez les humains ordinaires. La pratique du yoga permet de les développer. Cet épanouissement peut faire naître des pouvoirs miraculeux. On trouve des précisions sur ces lotus et sur la façon de les éveiller dans d'autres livres (*Yoga pour Tous, Les Secrets de la Sadhana*) Editions ASSA. En voici une brève description.

38. Les lotus fondamentaux

1. Plexus sacro-coccygien (*muladhara*), racine, fondement de l'humanité. Il a les qualités de la terre, le sens de l'odorat, est jaune au milieu et rouge. C'est un lotus à quatre pétales. La virilité y est représentée sous la forme d'un *lingam* autour duquel est enroulé trois fois le serpent mystique (*Kundalini*, la force élémentaire), qui sommeille. Il est entre l'ouverture de la matrice et l'anus. La bonne conduite, la dévotion, l'exercice, le *pranayama*, la prière, la sagesse, la récitation des écritures saintes et la méditation sont les outils qui éveillent cette force et la font s'élever,

permettre aux lotus fondamentaux de s'épanouir et d'atteindre finalement le sommet de la tête. Son mantra est *Lam*, sa couleur rouge.

2. Plexus sacré (*svadishtana*) : il se trouve dans le bas de l'abdomen, au-dessus du plexus sacro-coccygien. C'est un lotus à six pétales, en forme de croissant de lune blanc. Il a les qualités de l'eau, le sens du goût. Son mantra est *Vam*, sa couleur orange.
3. Plexus solaire (*manipuraka*) : un lotus à dix pétales, qui se trouve à la pointe du sternum. Il a les qualités du feu, le sens de la forme. Son mantra est *Ram*, sa couleur jaune.
4. Plexus cardiaque (*anahata*) : c'est le cœur, un lotus à douze pétales. Il a le sens de l'odorat et du toucher. C'est le centre de la méditation, son mantra est *Yam*, sa couleur vert.
5. Plexus laryngé (*vishuddha*) : la gorge, un lotus à seize pétales. Il a le sens de l'odorat, les qualités du ciel. Il commande les voies aériennes. La floraison de ce lotus éveille un talent poétique divin. Son mantra est *Ham*, sa couleur turquoise.
6. Plexus cérébral (*ajna*) : il est situé entre les sourcils. C'est la demeure de l'esprit, un lotus à nonante-six pétales. Qui réussit à l'ouvrir devient un sage omniscient. Son mantra est *Aum*, sa couleur violet, indigo ou bleu foncé.
7. Lotus blanc (*sahasrara*) : le siège de notre divinité se trouve au-dessus du lotus des sourcils, au sommet du crâne. Il y a au-dessus du front plusieurs centres philosophiques – *Unmani*, *Samani*, l'intelligence... Nous ressentons, respirons, pensons et connaissons avec leur aide. Tout en haut, il y a le *sahasrara* ou lotus blanc à mille pétales. Il est inversé. Si le feu de la Kundalini l'atteint, une puissance mystique bienheureuse devient accessible. C'est la demeure de Shiva, le Vaikunta de Vishnou, le paradis, le roi des cieux, le séjour de béatitude. Plusieurs nerfs pleins de savoir spirituel le traversent. Les anciens représentaient sous la forme d'un *lingam*, qu'ils installaient dans les temples, la force et la béatitude de l'union de la Kundalini et de la force vitale dans le *sahasrara*. Les ascètes qui acquièrent les pouvoirs mystiques du *sahasrara* vivent une vie immortelle dans la béatitude et rayonnent de qualités divines. Son mantra est *Hu*, sa couleur blanc.

D'autres infos dans le livre *Yoga pour Tous* du Dr. Shuddhananda Bharati,

L'Auberson, le 22 février 2018



Centre Christian Piaget
Grand'Rue 180
1454 L'Auberson / Suisse
Tél. : +41 24 454 47 07
Mobile : +41 79 300 01 20
assa@christianpiaget.ch
www.christianpiaget.ch