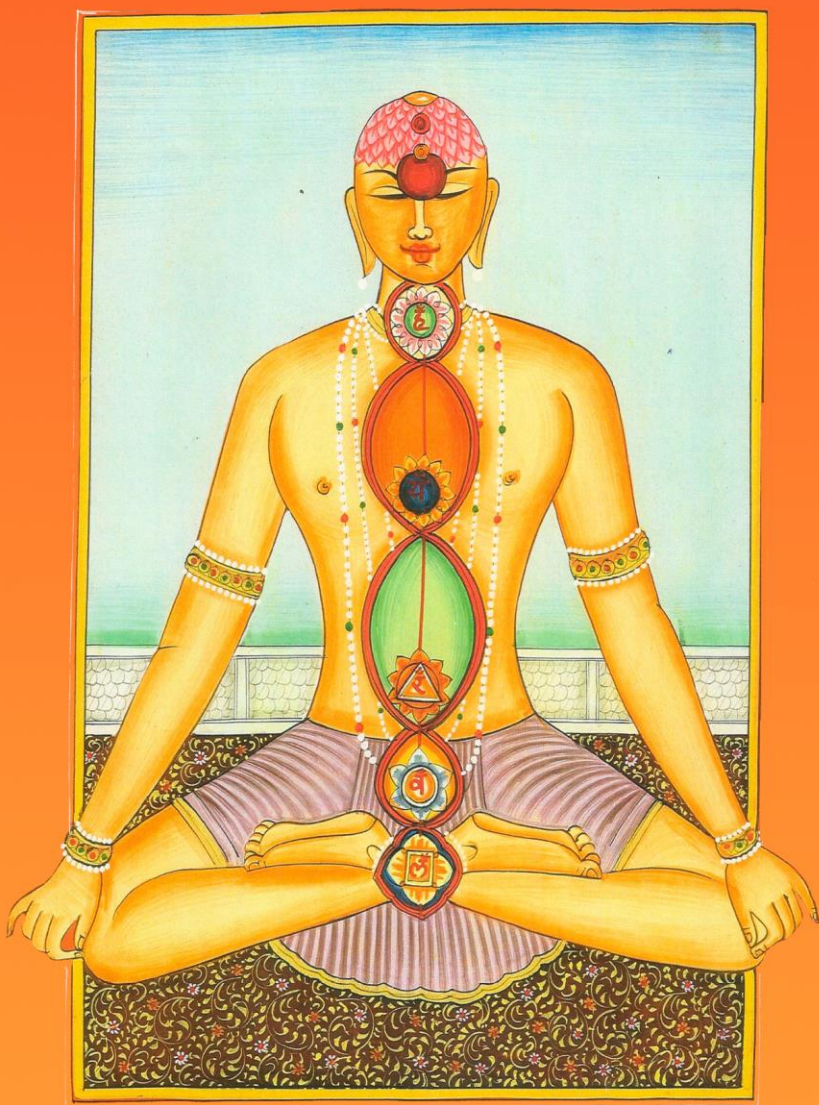


Progresser dans le Yoga

La voie de la Kundalini, les chakras et les Siddhas



Nacho Albalat, Nityananda

Progresser dans le Yoga

La voie de la Kundalini, les chakras et les
Siddhas

Nacho Albalat, Nityananda

Sommaire

Présentation	6
Sadhana : créer l'espace intérieur de l'Être	8
Témoin et syntonie, les deux ailes du yogi	12
Présence et amour : développer le témoignage du cœur	16
Apporter le témoignage du cœur au corps émotionnel	19
Identifier les pensées inutiles	26
La joie sans objet : la joie d'être	32
La consécration au Satguru	37
Kundalini, l'énergie qui unifie le Soi	46
Kundalini et libération des tendances intérieures	51
La pratique avancée de l'activation des chakras	56
Muruga : transmutation vers une nouvelle conscience	56
Sadhana des chakras	60
Les chakras inférieurs et la sensualité	65
Le centre plexique et l'énergie du feu	70
Le centre du cœur et l'unité par l'amour	73
Le centre du cou et l'expression créative	79
Le centre entre les sourcils et la vision de la lumière	81
Le centre de la couronne et l'unité absolue	89
La tradition des 18 Siddhas	100
L'intégration du divin dans la forme	100
Textes des Siddhas : Kudambai	105
Textes des Siddhas : l'essence du Tirumandiram	109
Annexe : considérations pratiques	115
Méditation sur "Om Kriya Babaji Nama Aum"	115
Yoga Nidra : l'importance d'être éveillé	117

Méditation à So Ham	118
La sadhana du Kriya Yoga des chakras	120
A propos de samadhi kriyas	121
Les étapes pour progresser dans le Kriya Yoga	127
Glossaire	129
Bibliographie	133

Kundalini, l'énergie qui unifie le Soi

Le principal défi à notre croissance vers la réalisation de soi, vers l'Unité, est notre fragmentation intérieure. Nous avons en nous de multiples aspects et tendances antagonistes, chacun avec ses propres intérêts. L'unification de tous ces aspects dans le but de s'abandonner au Soi supérieur, au service du Divin, est la condition essentielle de la réalisation du Soi. La Mère de l'Ashram de Sri Aurobindo explique bien ce défi de l'abandon et de la consécration au Divin :

Parce que votre être est rempli d'innombrables tendances en guerre les unes contre les autres - presque des personnalités différentes, pourrait-on dire.

Lorsque l'une d'entre elles s'abandonne au Divin, les autres surgissent et refusent son allégeance. "Nous n'avons pas capitulé", crient-elles, et elles commencent à revendiquer leur indépendance et leur expression. Vous leur ordonnez alors de se taire et vous leur montrez la Vérité.

Patiemment, vous devez faire le tour de votre être, explorer chaque coin et chaque recoin, confronter tous ces éléments anarchiques en vous qui attendent leur moment psychologique pour émerger.

Et ce n'est que lorsque vous aurez fait le tour de votre nature mentale, vitale et physique, que vous aurez persuadé tout ce qui s'y trouve de s'abandonner au Divin, et que vous aurez ainsi atteint une consécration absolument unifiée, que vous mettrez fin à toutes vos difficultés.¹

La kundalini est l'énergie spirituelle qui dort dans le premier chakra et qu'une pratique yogique intense peut éveiller et faire remonter le long de la colonne vertébrale, à la recherche d'une union avec le chakra de la couronne.

Lorsque nous nous éveillons, l'énergie divine de la kundalini met en lumière tous nos différents aspects intérieurs, nos tendances, et les relie entre eux comme le fil du chapelet qui relie tous ses grains. Tout ce qui était caché est mis en lumière. Toutes nos tendances sont toujours là, depuis nos premières incarnations. Certaines sont présentes dans notre

conscience, conditionnant directement notre comportement, d'autres dorment dans les profondeurs de notre psyché, attendant le bon moment pour germer.

Les habitudes des autres vies veulent se révéler, poussées par la kundalini, qui infuse beaucoup d'énergie dans le système du yogi, pour le faire progresser vers le *samadhi* (l'union), et alors toutes les résistances à cette progression se révèlent également. En rendant conscientes ces tendances latentes, vous pouvez cesser de les maintenir inconsciemment, car elles sont toujours présentes dans la psyché en raison de l'approbation que vous leur avez donnée dans d'autres vies.

La Kundalini est la puissance qui achève la création, le chemin de retour de l'énergie vers l'Un, qui met en lumière tous les obstacles à cette réalisation. La Kundalini est freinée par le karma accumulé, qui se révèle sous forme d'obstacles sur son chemin ascendant. Ce karma est ce dans quoi vous avez mis votre énergie dans le passé. Vous avez fixé votre intention sur ces obstacles pour les créer et vous devez maintenant ramener votre attention sur eux pour les libérer. Considérez ces tendances latentes comme quelque chose d'étranger à vous et redirigez maintenant leur énergie, sans la réprimer, en union avec le chakra de la couronne.

La Kundalini, en tant que pouvoir, vous conduit au Soi. Ce pouvoir recherche le Divin et vous aide à transmuter votre psyché. C'est une manifestation de la Mère Divine, voyez-la comme son action. Elle vous aide à grandir, à quitter le monde de la souffrance, à faire remonter à la surface vos attachements à ce monde. Elle vous en fait sortir. Si vous êtes patient et acceptez sa danse, la kundalini vous aidera à enlever les croûtes de l'ignorance.

Dans le yoga en général et dans le kriya yoga en particulier, cet éveil de la kundalini n'est pas un événement soudain et définitif. Il s'agit plutôt d'un processus graduel : au fur et à mesure que le sadhaka progresse dans sa pratique yogique, cette énergie s'étend et met en lumière de nouvelles tendances et de nouveaux contenus, de nouveaux "moi" dispersés, qui doivent être intégrés dans la conscience de l'étudiant. Ainsi, la kundalini est le grand unificateur de la psyché du sadhaka du yoga ; à long terme, elle travaille à l'expansion de sa conscience, en y intégrant tous ses différents aspects. Cependant, cette

unification n'est que la fin d'un processus laborieux qui exigera du yogi une constance, une patience, une sérénité et un dévouement sans faille. Pour mener à bien ce processus, il devra être bien équipé en outils et qualités yogiques, ainsi que bénéficier de la protection de la grâce divine, personnifiée dans la figure du gourou.

Canaliser l'énergie

Lorsque l'énergie de la kundalini commence à s'élever depuis le premier chakra, elle cherche, comme un serpent, à mordre tout ce qui se trouve sur son chemin. Elle s'attardera sur nos désirs habituels, qui seront projetés hors de nous. Si nous les suivons, la kundalini shakti se disperse hors de nous et devient alors maya, l'illusion qui nous retient sur le plan dense. Si nous acceptons l'énergie ascendante sans être emportés par les désirs qu'elle stimule, elle poursuit son ascension en cherchant à s'unir aux chakras supérieurs, puis à unir le ciel et la terre au sein du sadhaka.

Du côté positif, la Kundalini stimulera également les qualités, les capacités et les tendances positives du sadhaka, telles que la créativité, le charisme, l'intuition, la gentillesse et le discernement. Ces capacités accrues peuvent éventuellement conduire au développement de *siddhis* - ce que l'on traduit généralement par "pouvoirs yogiques". Mais elles font partie du potentiel latent que nous possédons tous.

Nécessité de purifier l'ego

Traditionnellement, sur la voie du yoga en Inde, le disciple pouvait être testé par son gourou, auquel il rendait un service inconditionnel qui servait à purifier son caractère et son ego, avant d'être pleinement accepté et de recevoir des enseignements avancés.

Milarepa a enduré une série de luttes au cours de son service auprès du gourou. Il dut accomplir des actes surhumains d'héroïsme et de bravoure avant d'être initié. Les sages et les rishis d'autrefois soumettaient leurs élèves à de rudes épreuves avant de recevoir leur confiance et de leur faire connaître les mystères du mysticisme et de l'occultisme. Ils savaient intuitivement si un élève était mûr pour l'initiation. Les néophytes se voyaient confier le soin des vaches, le

ramassage du bois de chauffage de la forêt à l'ashram, le lavage des robes du gourou (et du pathni du gourou) et se voyaient proposer des tâches qui pourraient sembler subalternes aux yeux des sadhakas d'aujourd'hui, métamorphosés.

- La voix de Babaji²

La plupart des pratiquants de yoga d'aujourd'hui n'ont pas de tels enseignants pour purifier leur ego. Cependant, lorsqu'il progresse sur le chemin du yoga, le sadhaka doit être préparé avant d'exécuter des techniques avancées qui impliquent l'activation des chakras ou de l'énergie de la kundalini. Il est conseillé d'être bien ancré dans certaines pratiques et comportements fondamentaux :

- La maîtrise du détachement et de la conscience du témoin - qui empêchera l'étudiant d'être distrait ou emporté par les contenus qui émergent dans l'esprit.

- L'abandon au Satguru et à son propre chemin - pour éviter d'être dispersé par les multiples nouveaux stimuli qui peuvent surgir au fur et à mesure que l'on avance. L'abandon n'implique pas de ne pas commettre d'erreurs, mais une détermination à persister dans la pratique quels que soient les obstacles qui se présentent ; et même si ces obstacles ne sont pas surmontés, l'étudiant poursuit son chemin avec la confiance qu'un jour il lui sera possible de les laisser derrière lui.

- L'habitude de servir les autres êtres - avec une pratique yogique intense, l'étudiant va multiplier son énergie, la question est de savoir ce qu'il faut faire de cette énergie accrue. Le service inconditionnel à tous les êtres, avec l'abandon des résultats au Divin (karma yoga), est l'application la plus dharmique et la plus juste de toute cette énergie supplémentaire, et facilitera son intégration. Le service à tous les êtres élimine l'ego de l'étudiant et révèle la nature du Soi, qui donne inconditionnellement. L'étudiant doit apprendre à canaliser cette énergie dans des activités d'amour et de service, afin que la kundalini continue à s'élever. L'amour est expansif. L'égoïsme contracte l'énergie. Si cette énergie ne trouve pas un débouché aimant et désintéressé, le serpent de la kundalini arrêtera son ascension et nourrira les manifestations de l'ego telles que le désir, l'orgueil, la peur et la colère, stoppant ainsi les progrès du sadhaka.

La gestion et l'intégration du feu de la kundalini sont mieux comprises si vous vous posez les questions suivantes : à quoi est-ce que je consacre actuellement mon énergie, consciemment et inconsciemment ? et que m'arriverait-il si cette énergie était multipliée par 1000 ?

Le processus de gestion de l'énergie de la kundalini commence par la culture de la présence et de l'amour - en prenant conscience de ses activités quotidiennes et en découvrant où va son énergie - et culmine dans l'expansion sans entrave de la présence et de l'amour. Entre le début et la fin, il y a un processus patient et inlassable de transmutation. Le détachement, l'abandon et le service faciliteront encore et encore la progression du sadhaka sur le chemin rocailleux de sa transformation.

1- Albalat Nityananda, N. (2009). *Enseñanzas de Sri Aurobindo y la Madre*. St. Etienne de Bolton, Québec. Babaji's Kriya Yoga and Publications. p. 34.

2- *La voz de Babaji*, p.387.