



La Lumière Des Siddhas

Transmutation par
une alchimie intérieure

Nacho Albalat, Nityananda

Contents

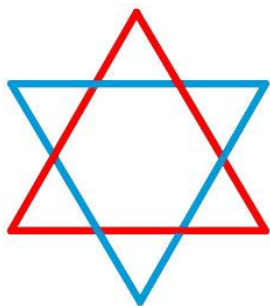
Introduction.....	7
Hommage à Durga Kundalini.....	11
L'alchimie ultime : l'union de la matière et de l'esprit.....	13
Mes méditations sur les versets des Siddhas	20
La voie : l'union de <i>Shiva</i> et <i>Shakti</i>	22
La lignée des Siddhas	28
L'aspiration et la dévotion.....	35
Le processus yogique de la transmutation	44
L'état de conscience du Témoin	49
Le Guru.....	61
Le pouvoir du mantra	65
Transmutation et élévation de l'énergie vitale.....	70
Transmutation des contenus internes.....	80
Le travail sur les chakras	86
Kundalini	93
Samadhi	98
Descente de la lumière et de la grâce.....	105
Soruba samadhi, la réalisation finale	117
Les méditations avec Kriya Babaji	119
Annexe : une méditation dans la lumière.....	123
Glossaire	124
Bibliographie	129

L'alchimie ultime : l'union de la matière et de l'esprit

Le tantra utilise l'énergie pour atteindre la Réalisation du Soi, en l'élevant vers les chakras des centres supérieurs de la conscience, afin de les ouvrir.

L'activation de l'énergie de la *kundalini*, dans le premier chakra, et son élévation jusqu'au chakra de la couronne servirait ce but.

L'étape suivante – et c'est là que la voie des Siddhas diffère du Yoga Védantique, axé sur l'obtention de l'accomplissement de la libération - est la descente du divin pour la transformation des corps inférieurs du yogi : mental, émotionnel et physique.



Ainsi, dans le Yoga des Siddhas, la *Shakti* est élevée du premier chakra au chakra de la couronne, et la grâce de *Shiva* descend du chakra de la couronne au chakra racine pour transformer notre véhicule physique. Le lien qui relie les deux, le long de la colonne, est la *kundalini*, qui est

l'aboutissement la pratique yogique – l'union du ciel et de la terre.

Le *Kriya Kundalini Pranayama*, la technique fondamentale du Kriya Yoga de Babaji, est la quintessence de ce processus d'ascension et de descente de l'énergie. Elle monte en tant qu'énergie vitale ou *kundalini*, et descend en tant qu'énergie spirituelle ou *Shakti* issue de la grâce divine, qui transforme le yogi par une alchimie radicale dans laquelle le *jiva* (l'individu) devient *Shiva*.”

Phases de la *kundalini*

Diksha-kundalini (l'initiation à la kundalini) est la kundalini allumée ou initiée. Lorsque la kundalini est activée, c'est la karma-kundalini (kundalini activée). Lorsque la kundalini passe à travers les chakras, c'est la kriya-kundalini (pratique de la kundalini). Lorsque la kundalini se fond dans le sahasrara, c'est le yoga-kundalini (kundalini unifiée).

- Siddha Boganathar¹

Nous activons la kundalini avec la pratique du *Kriya Kundalini Pranayama*. La *Diksha* est le moment où le yogi reçoit l'initiation de l'activation de l'énergie dormante de la kundalini et les instructions pour pratiquer. A ce stade débute le travail (*karma*) de la pratique spirituelle ou *sadhana*, qui implique un processus de purification des tendances internes, parce que la dynamique de la *kundalini* les amène à la lumière de la conscience.

Lorsque le yogi parvient, par son travail et son dévouement, à percer les méandres de son karma, il élève progressivement sa conscience à travers les chakras. Ceux-ci s'ouvrent et s'activent au fur et à mesure que le contenu personnel et interne qui les obstrue est libéré et nettoyé.

Toute l'énergie de la *kundalini* ne s'élèvera pas jusqu'à la couronne tant que la voie ascendante n'est pas suffisamment purifiée. Le yogi sera stoppé par des épreuves, des désirs – les tendances et désirs du passé resurgiront pour être à nouveau comblés.

Le mantra *Om Namah Shivaya* propose de s'abandonner uniquement au Divin, c'est à dire au chakra de la couronne, laissant derrière soi tous les obstacles. Shiva est lié au détachement, représenté par son corps couvert de cendres.

Le mantra *Om Kriya Babaji Nama Aum* active les premier et septième chakras, leur union par la *kundalini*, la grâce du *Satguru* est nécessaire pour soutenir ce processus.

Le *Yoga-Kundalini* est le point culminant de ce processus, l'union de la *kundalini Shakti* avec *Shiva* dans la couronne.

Cette union peut être complète ou encore mélangée à quelques tendances personnelles que le yogi pourra éliminer facilement ou entretenir délibérément pour accomplir un travail qui doit être mené à bien dans cette incarnation.

Ces deux phases, *karma-kundalini* et *kriya-kundalini*, constituent le travail principal de purification de la sadhana

yogique.

Kundalini : désir ou rédemption



Lorsque l'énergie de la *kundalini* commence à s'élever du premier chakra, suite à une pratique yogique, elle cherchera comme un serpent à mordre tout ce qui se trouve sur son passage. Cette énergie stoppée par nos désirs habituels, qui en général seront projetés à l'extérieur de nous. Si nous nous laissons envahir par ces pulsions de désirs, la *kundalini Shakti* se dispersera à l'extérieur et se transformera alors en *maya*, l'illusion qui nous retient sur le plan grossier. Illusions qui nous entraîneront dans des

identifications grossières, qui nous feront perdre notre liberté. Si nous sommes capable de laisser monter cette énergie sans être emportés par les désirs qui peuvent se manifester, lors de l'ascension de la Kundalini, elle poursuivra son ascension. Elle cherchera ensuite l'union avec les chakras supérieurs et unira le ciel et la terre à l'intérieur du *sadhaka*.

Si elle atteint les centres supérieurs de la conscience, elle peut les activer et ouvrir la porte à l'expérience du Soi véritable, qui est masquée par *maya*. Elle est alors appelée Durga, la déesse qui détruit les démons de l'ego. Ou Kumari Devi, la Déesse Vierge – l'énergie immaculée, non affectée par le monde, qui soumet l'ego et aide l'aspirant spirituel à atteindre le but ultime.

La descente transformatrice de la Grâce

Le concept de "Grâce", la descente de l'énergie divine et de la conscience cosmique ou universelle, est très présent dans la tradition des Siddhas.

Les efforts du yogi pour se préparer, se purifier pour l'accueil du Divin, son abandon à Lui, rendent la descente de la Grâce possible.

Ces efforts peuvent inclure la concentration de l'énergie vitale dans les centres supérieurs, la transmutation de l'énergie sexuelle², la purification du subconscient et des *nadis*, l'activation des chakras etc. Tous ces efforts sont réalisés de manière à ce que les corps du yogi puissent intégrer cette conscience et cette énergie supérieures.

Les Siddhas parlent souvent de la lumière divine en tant que véhicule de cette grâce et en tant qu'agent transformateur de la nature humaine. Siddha Ramalinga Swami en parlait également dans ses innombrables poèmes, dans lesquels il invoque la Divinité dans son aspect de "Lumière Divine de la Grâce" (*Arul Perun Yoti*). Afin qu'elle descende et transmute le corps physique en un corps de lumière immortel. Il a lui-même atteint cette réalisation yogique finale au 19^{ème} siècle.

Devenir Shiva est le siddhi (réalisation) de Siddhantham.

- Siddha Tirumular³

Lorsque le corps physique devient un corps immortel, un corps a la couleur de l'or, dans lequel se manifeste librement le Divin, *sorubasamadhi* se produit. C'est l'union de *Shiva* et de *Shakti*, de l'esprit et de la matière. Ceci est la réalisation ultime soulignée par la lumière des Siddhas.

1- Ganapathy, T. N. (Ed.). (2021). *Vettaveli. Lectures on the Tamil Siddhas*. Asociación Vettaveli. p.333.

2- "Si le pranayama est pratiqué systématiquement et sérieusement, Boganathar dit, la semence sera sublimée, la convertissant ainsi en quelque chose de solide et l'utilisant pour la transsubstantiation du corps."

Id., p.325.

3- Tirumular. (2010). *The Tirumandiram*. St. Etienne de Bolton, Québec. Babaji's Kriya Yoga and Publications. Verset 1437.

Mes méditations sur les versets des Siddhas

La nourriture procure du plaisir lorsqu'elle est dégustée, mais elle nous nourrit vraiment lorsque nous la digérons et l'assimilons. De même, lire ces messages peut nous stimuler intellectuellement, mais ils nous transformeront seulement lorsque nous les intégrerons en nous et dans nos vies.

Les textes suivants sont des messages issus de mes méditations sur les versets des 18 Yoga tamouls Siddhas. Ces versets ont été publiés pour la première fois dans certains livres de Kriya Yoga de Babaji. Je n'ai pas publié ici les versets ni les titres des livres en question. Si vous êtes intéressé, je vous invite à lire les versets des Siddhas dans les livres de la bibliographie.

Les poèmes des Siddhas furent écrits à partir d'un état de conscience pur et universel, à partir de leur réalisation absolue du Soi. Ils sont idéalement assimilés au travers de la méditation: la méditation est la clé qui dévoile leur sens profond.

Il est conseillé de méditer sur ces textes sans hâte et de voir comment ils s'appliquent à notre sadhana et à notre vie quotidienne. Leur signification profonde est souvent comprise après une pratique yogique. C'est la pratique et non la lecture qui nous transforme. La lecture nous montre le chemin, la pratique c'est parcourir ce chemin.

Les méditations sont regroupées par sujet, et n'ont pas nécessairement besoin d'être lues dans l'ordre présenté.

Elles sont là pour inspirer notre *sadhana* et nous guider vers son but ultime.

Le travail sur les chakras



En *Siddhantham*, nous nous connectons aux pieds de Shiva, nous faisons descendre sa bénédiction à ce plan. Chaque centre divin remplit son rôle dans l'architecture de l'illumination.

- Kudambai

Les chakras sont des fournisseurs d'énergie, nos mauvaises tendances sont des trous qui l'absorbent. Fermez les ouvertures des mauvaises tendances, réorientez votre énergie vers le haut. Les chakras inférieurs stimulent les tendances les plus fondamentales et les plus basses des corps inférieurs. Mais il ne faut pas réprimer cette énergie, mais la canaliser vers le haut, en lui créant d'autres possibilités.

Voyez, entendez, pensez, parlez du Divin. Cela redonne de l'énergie à *Shiva*.

- Goraknath

Le Yoga construit un temple qui soutient le chakra de la couronne et son état de conscience correspondant. Les chakras représentent les différents étages, les *nadis* les couloirs permettant de circuler en haut et en bas; sans eux, le temple n'est pas habitable.

Partant du premier chakra, la *Shakti* s'élève. Le troisième chakra active le feu (*agni*) pour ouvrir les chakras supérieurs. Le chakra de la couronne reçoit l'ascension de l'énergie et active la descente de la grâce et de l'énergie divine.

- Karuvurar

Dans cette voie, les chakras sont activés. En les libérant des détritits qui les cachent, ils peuvent alors progressivement affirmer leur fonction. Il n'y a pas de

raison d'abandonner la vie quotidienne dans ce yoga.

- Rama Devar

Dans le Kriya Yoga, il ya un travail de purification interne, stimulé par la *kundalini*. Les tendances stockées dans les chakras doivent être nettoyées et remplacées par la présence divine. Vous n'êtes pas ces tendances, elles sont là.

Il est nécessaire de savoir comment séparer l'énergie de la *kundalini* du contenu qui est transporté, le discernement de la conscience du témoin produit cela. Le contraire du discernement est l'imagination, qui vous emportera par ses impulsions.

- Pambatti

Vous intégrez les contenus associés aux chakras dans la conscience, qui les dissout – et leur énergie est libérée en lumière pour créer une colonne, ou *Shivalingam* qui unit tout : l'union des sept chakras en un seul, un *Shivalingam* de l'Un.

Continuez sur cette voie, sans perdre votre cœur.

- Nandi Devar

Vous devez créer une bonne dynamique et structure dans les chakras pour soutenir l'expérience du *Samadhi* dans le chakra de la couronne. Votre *sadhana* est une préparation

pour cette structure (*bandhas*, pranayamas, chakras) et une autre partie consistant à cultiver avec amour ce samadhi. Pensez-y comme à une rencontre avec le Divin – ce que c’est effectivement. Cette rencontre doit ensuite irradier vers le bas –rappelant à l’existence ordinaire qu’il existe une joie supérieure. Cette joie se manifeste en tant qu’*amrita* descendante – une descente de la grâce.

Celui qui réussit à rester dans le chakra de la couronne devient immortel. Vous devez diriger vos efforts vers ce chakra.

- Kudambai

Réaffirmez votre connexion et votre union avec le Divin. C’est la seule chose qui vous comblera vraiment. Permettez à l’amour divin de circuler pour vous depuis le chakra du cœur vers le haut. Le chakra entre les sourcils (troisième œil) voit le divin en tout; le chakra de la couronne unifie tout, unissant celui qui voit et le vu. Le centre du cœur résout toute dualité, et le centre de la gorge s’abandonne aux impulsions supérieures.

Le sexe vous lie à l’impermanence et au changement. Donnez de l’amour et ne vous inquiétez pas de trop – tout coulera de source. Etre rancunier n’est pas bon non plus ; si certaines personnes ne vous donnent pas ce que vous attendez d’elles, laissez les s’en aller et sans vous retourner. Cherchez à être libre des attachements et des réactions émotionnelles, et vivez pour le divin.

- Nandi Devar

Le troisième œil de lumière est au-delà de l'esprit pensant. En fait, l'esprit doit être calme et concentré pour se connecter sur lui.

Elevez l'énergie, concentrez l'esprit et faites descendre la lumière.

- Goraknath



Kamala Muni

Les eaux de la grâce divine descendent par le troisième

œil entre les sourcils, et unissent le ciel et la terre. Vous devez créer les conditions de réception nécessaires, le récipient parfait pour pouvoir collecter ces aux.

- Kamala Muni

Le chakra du troisième œil (Ajna) permet l'accès aux régions supérieures en contact avec l'Un, et de voir l'Un en tout. Le chakra de la couronne (Sahasrara) nous permet de devenir cet Un.

- Tirumular

La déviation primordiale se produit dans le troisième œil (*Ajna* chakra), le *yon*i dans lequel l'âme s'incarne dans le monde phénoménal. C'est le seuil de l'Un, de l'Absolu omniprésent qui englobe tout. Vous devez revenir à ce seuil en y accumulant votre énergie vitale habituellement gaspillée dans le monde, et la dévotion de votre cœur, frappant à la porte du ciel. L'*Ajna* chakra est le royaume du Divin, entre ciel et terre, la manifestation du Soi. Le *Sahasrara* chakra est le royaume du Divin transcendant, l'essence du Soi.

- Rama Devar

L'ouverture du troisième œil facilite et clarifie les processus mentaux. Il unit le haut avec le bas.

- Idai Kadar

Le corps a besoin de temps pour assimiler la lumière et l'ouverture du troisième œil, de l'*Ajna* chakra. La structure énergétique, pour soutenir cela doit être préparée.

- Karuvurar

Amenez votre dévotion à l'Unique en faisant constamment descendre son énergie. La Sadhana consiste à concentrer votre énergie vitale en haut pour faire descendre l'énergie spirituelle.

L'Unité est réalisée dans la couronne, sans qu'il y ait deux. Mais pour y parvenir, l'individu doit relier ses chakras avec amour. Le cœur est le serviteur de l'Un. Votre pratique yogique consiste à relier les aspects du Soi. Les chakras doivent vibrer pour Lui. Permettez au cœur de tisser cette unité. La conscience clarifie la voie, et le cœur la traverse. La *Kundalini*, dans son union avec le Bienaimé est le cheminement de l'amour vers l'Unique.

- Kudambai