

LOUIS WAN DER HEYOTEN

LES CHAKRAS ET LA KUNDALINI



LANORE

Louis Wan Der Heyoten

LES CHAKRAS
ET LA KUNDALINI

Éditions Lanore
PARIS

© Éditions LANORE 2017

ISBN : 9782851578259

Table des matières

Avertissement

Une force indispensable à la vie : l'énergie

Les sept principaux chakras

Les considérations physiques et thérapeutiques
Classement des sept chakras
Une bonne circulation de l'énergie dans les chakras
Première technique
Traitement des chakras
Deuxième technique
Considérations spirituelles

Premier chakra - Muladhara ou chakra racine

Utilité du chakra racine

Deuxième chakra - Swadhistana ou chakra sacré

Utilité du chakra sacré

Troisième chakra - Manipura ou chakra solaire

Utilité du chakra solaire

Quatrième chakra - Anahata ou chakra cardiaque

Utilité de ce chakra

Cinquième chakra - Vishuddha ou chakra laryngé

Utilité de ce chakra

Sixième chakra – Ajna ou chakra frontal

Utilité de ce chakra

Septième Chakra – Sahasrara ou chakra coronal

Utilité de ce chakra

Techniques énergétiques exceptionnelles

Développement et irradiation de l'aura
Comment procéder ?
Votre libération intérieure
Exercice pour rendre votre aura positive, puissante et rayonnante.
Comment vous brancher directement sur la fréquence du bonheur

La divine kundalini

Les lois spirituelles

Loi n° 1
Loi n° 2
Loi n° 3
Loi n° 4

Loi n° 5

Loi n° 6

Loi n° 7

Le plexus solaire

La source de la véritable richesse

Expériences

Bibliographie

Je remercie ma sœur Irène, mes amies Cécile et Marie-Diane pour leur participation à cet ouvrage.

Avertissement

Voici un petit livre qui nous propose le chemin le plus court pour vivre intensément vos Centres d'Énergie ou les Chakras. Vous ne trouverez pas de longues théories fastidieuses, ni de promesses trompeuses, mais des résultats certains.

Pratiquez et vous verrez !

Que dis-je, « résultats certains » ? Plutôt extraordinaire ! Prétentieux ? Non ! Sincère !

L'énergie est à notre corps ce que l'essence est au moteur : sans elle on tombe en panne. Mais par où passe donc cette énergie ? Par nos chakras.

Nous en possédons sept, en général les principaux qui vitalisent notre corps et sont les courroies de transmissions essentielles de notre santé.

Le mot chakra est sanscrit et signifie : roue. Le terme est bien employé car le chakra apparaît aux yeux d'un médium ou toute personne douée de clairvoyance, comme une roue lumineuse spiralée. La localisation des chakras se trouve dans le corps éthérique.

L'éthérique est un champ électrique composé de vibrations subtiles qui enveloppe le corps physique, les deux étant reliés par des courants d'énergie.

L'éthérique absorbe les énergies subtiles de l'environnement et les modifie par l'intermédiaire des chakras qui les transmettent au corps physique par le biais des glandes endocrines.

On peut comprendre par là qu'un bon fonctionnement des chakras assure en même temps celui des glandes endocrines.

Une force indispensable à la vie : l'énergie

En fait, nous ne pouvons vivre que parce que notre corps est parcouru par une force vive : l'ÉNERGIE.

Toutes les civilisations anciennes, toutes les religions font référence à cette force mais ce sont les Chinois et les Indiens qui en ont légué les études les plus complètes.

Les Chinois, en effet, nous ont donné les moyens de réguler, de dynamiser cette énergie à l'aide de petites aiguilles, plantées à des endroits stratégiques du corps : l'acupuncture. Les Indiens, eux, nous ont appris à améliorer cette énergie par la prière (les Mantras, entre autres), la concentration et la respiration : c'est le yoga.

Essayons de comprendre le mouvement de l'énergie, et visionnons-le dans notre corps et dans notre esprit.

Dans l'élément liquide, la vie des premières cellules semble avoir débuté de cette façon : constituées d'un centre énergétique et d'une « fine enveloppe de peau » elles semblent se nourrir selon ce mouvement : par gonflement, elles absorbent leur nourriture à travers leur « peau », puis par le mouvement de dégonflement, elles en rejettent les déchets. Et les milliards de cellule du corps humain, quelles qu'elles soient, semblent vivre ainsi.

Mais qu'est-ce qui gonfle et dégonfle nos cellules. Qui les fait se nourrir, « respirer » dans notre corps et dans toutes les parties de notre corps sans exception ? Quel est ce souffle de vie, là est la question ?

Observez très tranquillement, silencieusement, ce qui se passe et vous découvrirez « l'Énergie » qui anime la nutrition des cellules, qui semble soutenir toute notre existence.

Vous connaissez l'attraction de la lune sur les océans. En

passant au-dessus d'eux elle attire des milliers de mètres cubes d'eau et crée ainsi les marées.

De la même façon, notre « propre énergie », probablement électromagnétique, nous maintient en vie, suit ce mouvement alternatif de concentration et de radiation, qui berce et nourrit notre existence.

Dans ce silence, avec une profonde observation, nous deviendrons capables de sentir ce mouvement dans sa véritable action, qui est celle d'une « circulation » entre notre centre et l'espace tout autour.

Ce mouvement merveilleux est l'ÉNERGIE.

Il reste beaucoup à dire sur Elle qui semble à la base de notre équilibre physique et psychique, à l'intérieur comme à l'extérieur de notre corps. Ces deux espaces se trouvent parfaitement unis par l'énergie dans l'énergie.

Essayons d'observer, là, à l'instant, le bercement de l'énergie dans nos cellules. Il est comparable à une musique s'élevant sur son rythme fondamental et personnel. Cherchez suffisamment ce silence en vous pour pouvoir l'observer...

L'énergie se dirige vers l'intérieur et retourne vers l'extérieur entraînant les cellules dans son mouvement. Au commencement de votre observation, c'est un peu comme dans un orchestre lorsque les instruments se mettent progressivement à jouer, pour s'unir finalement dans un seul et même rythme.

La musique cherche à s'élaborer à travers toutes les cellules du corps. Ne désespérerez pas si vous tardez à sentir l'action de l'énergie dans votre corps. Cette mise à l'unisson peut paraître longue et difficile.

C'est une question de CALME et de SILENCE EN VOUS-MÊME.

Le cerveau doit pouvoir « se brancher » sur ces ondes, ce branchement permet votre « conscience », votre participation. Laissez agir l'Énergie telle quelle, et continuez à aiguiser votre observation.

En ce moment même, ne lisez plus rapidement que votre possibilité de « vivre » et « d'observer » ne le permet. Tentez de vous

« brancher ».

Vous réalisez qu'il faut un chef d'orchestre à ce grand orchestre. Il doit être en position tout à la fois de pouvoir solliciter, diriger les exécutants, et d'être suivi par eux. Si vous affinez davantage votre observation à l'intérieur de vous-même, vous pouvez découvrir la place qu'occupe ce chef d'orchestre, autrement dit, le **CENTRE QUI DIRIGE L'ÉNERGIE**.

Constatez que cette fonction centrale existe en vous, que toute l'énergie s'organise autour d'elle !

La « musique-énergie » qui berce vos cellules continuellement se concentre et rayonne : elle se dirige vers le centre et, de là, repart vers l'espace.

L'énergie électromagnétique (que l'on peut nommer ainsi justement énergie universelle ou énergie cosmique) semble vous animer et vous porter, à partir d'une organisation centrale ; ainsi elle opère en vous de façon équilibrée.

Le centre est le creuset de l'énergie, notre gemme de vie. Elle correspond au centre de gravité de votre corps.

Les grands chefs d'orchestre exigent un silence absolu ; c'est du plus profond silence que jaillit la musique la plus pure et la plus puissante. En gardant un grand silence, votre observation devient plus fine, plus claire et vous êtes plus sensible à la construction et à la délicatesse des mouvements de l'énergie. Ainsi la musique-énergie attend la venue de votre conscience grâce à un profond silence.

Les sept principaux chakras

Les considérations physiques et thérapeutiques

Il y a donc sept principaux chakras (il y en a d'autres, mais seuls ces sept centres d'énergie nous intéressent ici).

Leurs noms sont différents selon les religions ou les civilisations, mais le nombre SEPT reste constant quels que soient les continents ou les époques, et ce sont eux qui régulent en priorité la circulation de notre énergie.

Il existe plusieurs façons de les classer, mais la plus simple est sans doute celle qui consiste à aller du bas vers le sommet, c'est-à-dire de la base de la colonne vertébrale au sommet de la tête en suivant le chemin de la moelle épinière (d'ailleurs c'est par là que se conduit l'énergie pour saturer le corps entier).

Six points seulement se situent réellement le long de l'épine dorsale puisque la 7e prend place au sommet de la boîte crânienne.

Chaque lotus porte un nombre différent de pétales selon les positions qu'il occupe. Ces lotus sont comme des relais, ou si vous préférez, des centres de commande. Chacune des pétales de fleurs de lotus représente des vertus déterminées. Sans ces vertus, les fleurs de lotus ne pourront pas s'ouvrir pour recevoir le soleil de la Vérité.

Les énergies qui pénètrent par les chakras doivent en général trouver une expression physique. Les entraves à leur libre arbitre mènent à la maladie.

Les chakras transmettent les énergies qu'ils reçoivent à des fins constructives ou destructives.

► Les chakras, reliés au système cérébro-spinal (chakras de la gorge, du frontal et du coronal) reçoivent l'énergie motrice

nécessaire au fonctionnement des organes.

► Les chakras (chakras du cœur, du plexus, de l'abdomen et de la racine (reliés au système sympathique reçoivent la vitalité ou l'énergie cosmique qui permet la continuelle rénovation des corps.

Classement des sept chakras

- Le chakra coccygien (ou Muladhara) entre l'anus et les organes génitaux
- Le sacré (ou Svadhistana) au-dessus des organes génitaux
- Le solaire (ou Manipura) au niveau de l'estomac
- Le cardiaque (ou Anahata) au niveau du cœur
- Le laryngé (ou Vishuddha) à la gorge
- Le frontal (ou Ajna) au milieu du front
- Le coronal (ou Sahasrara) situé au sommet de la tête.

En fait, chacun de ces chakras distribue l'énergie dans une zone bien précise du corps, selon un circuit très complexe. Les Chinois ont répertorié les points sources, les points d'assortiments, les points accélérateurs, les points freinateurs.

Ce qui importe surtout de savoir, c'est qu'en cas de panne, de blocage, de dérèglement au niveau d'un plexus, eh bien, c'est toute la chaîne de distribution qui en pâtit et c'est la maladie qui s'installe.

Chaque chakra distribue donc l'énergie à une zone précise du corps, et il en existe trois :

- La zone neurosensorielle qui règle tout ce qui est nerf, c'est-à-dire notre cerveau et donc notre pensée.
- La zone rythmique qui a en charge tout ce qui est rythme dans notre corps, c'est-à-dire la respiration, la circulation.
- La zone méthodique qui s'occupe de tout ce qui est transformation, assimilation et désassimilation, digestion et élimination.

Bien sûr, à l'intérieur de ces trois zones, chaque chakra a un rôle à jouer.

- Les chakras coronal et frontal envoient l'énergie nécessaire à

la zone neurosensorielle et sont donc responsables de notre force intellectuelle et nerveuse.

- Les chakras laryngé et cardiaque distribuent l'énergie nécessaire à notre zone rythmique, respiration et circulation du sang.
- Le chakra solaire, lui, a une place à part, sans doute le plus important aujourd'hui, car son rôle est de contrôler le passage de l'énergie entre les zones rythmiques et métaboliques. Son travail est délicat car dans notre société, notre rythme de vie trépidant perturbe notre zone rythmique, et notre mauvaise alimentation notre zone métabolique.
- Enfin les chakras sacré et coccygien règlent toute notre digestion (une des causes possibles de notre manque d'énergie générale) et notre élimination (à l'origine d'intoxication, de cellulite).

Une bonne circulation de l'énergie dans les chakras

Chaque chakra dépend de tous les centres pour son approvisionnement en énergie.

Si le chakra A (les glandes sexuelles) est alimenté en énergie, celle-ci se disperse lentement par l'intermédiaire des « canaux » (nous pouvons les appeler ainsi car ils relient les chakras entre eux : comme les chakras correspondent aux glandes endocrines, ces « canaux » correspondent aux vaisseaux sanguins), et atteindra les six autres chakras. De même, si le chakra C (le plexus solaire) perd une quantité excessive d'énergie à cause d'une fuite quelconque, chacun des chakras renverra une part de ses réserves pour rétablir l'équilibre dans le système.

Cela ressemble beaucoup à la façon dont l'énergie circule dans notre organisme.

Un état de faiblesse ou de susceptibilité à la maladie survient lorsqu'un système ou, dans le cas présent, lorsqu'un chakra est privé d'énergie pour une raison quelconque.

Nous devons non seulement rétablir l'équilibre du flot d'énergie pour surmonter cet état de faiblesse, mais aussi stimuler la circulation de l'énergie pour prélever au maximum le niveau de l'énergie dans notre organisme.

Équilibrer l'énergie et l'élever au niveau approprié par l'intermédiaire du système des sept chakras est une méthode puissante pour renforcer notre système immunitaire.

En augmentant notre énergie pour fortifier nos défenses immunitaires, nous pouvons éliminer notre état de faiblesse, et nous guérir, ou même utiliser cette sphère supérieure d'énergie pour ouvrir nos centres spirituels et prévenir le vieillissement. Il est donc primordial de surveiller constamment la bonne circulation de l'énergie au niveau des chakras, de la surveiller et de la rétablir.

L'un des meilleurs moyens est le TRANSFERT D'ÉNERGIE. Un bon praticien, bien au courant des techniques énergétiques, doit

donc, en priorité, soigner les chakras, mais vous pouvez très bien le faire vous-même, avec un peu de patience et d'entraînement.

Il suffit de se mettre en état de relaxation totale pendant quelques minutes et vérifier la bonne irradiation de ces chakras.

Lorsqu'ils sont chauds, c'est qu'ils sont en excès. Il faut alors disperser l'énergie. Lorsqu'ils sont froids, c'est qu'ils sont en manque, il faut alors les tonifier.

Cette technique peut s'acquérir en un ou trois mois, elle n'a rien d'ésotérique.

Nous allons apprendre deux techniques vieilles de 2 500 ans que les Initiés apprenaient aux néophytes et que certains auteurs ont repris à leur compte.

Première technique

Placez-vous dans un endroit calme, la lumière est douce et tamisée

Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps. Vérifier ensuite que vos muscles sont décontractés.

Placez ensuite la main droite sur le chakra à traiter. S'il est déséquilibré vous devez ressentir soit de la CHALEUR, soit une impression de VIDE ou de FROID. Pour que la perception soit plus nette, n'appuyez pas votre main sur la peau.

► Si VOTRE CHAKRA EST CHAUD, adoptez la respiration abdominale. Inspirer par le nez en gonflant le ventre et expirez par le nez en rentrant le ventre. L'énergie doit ainsi se libérer. L'impression du chaud s'estompe, le chakra, peu à peu, retrouve une chaleur normale. Mais si le chakra tarde à se rééquilibrer, tournez alors tout doucement la main dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

► Si VOTRE CHAKRA EST FROID, adoptez la respiration thoracique. Vous gonflez le thorax, toujours en inspirant et expirant par le nez. Pour accélérer l'effet, tournez doucement la main dans le sens des aiguilles d'une montre.

Traitement des chakras

- Nervosité, insomnie, fièvre, perte de mémoire, stress : LE CHAKRA CORONAIRE dont la stimulation renforce la vitalité nerveuse.
- Difficulté de concentration, diminution de volonté, tension oculaire, migraines, céphalées, sinusite, hypertension artérielle : LE CHAKRA FRONTAL dont la stimulation accentue aussi les prémonitions.
- Obésité, nervosité suivie de dépression, hypertension artérielle, tristesse, fièvre, peau sèche, aphonie (perte de la voix), laryngite, amygdalite : le CHAKRA LARYNGÉ dont la stimulation régularise ainsi la vitalité de l'appétit.
- Mauvaises défenses immunitaires (maladies infectieuses à répétition), diminution du tonus musculaire, baisse des globules blancs, oppressions, fatigue, palpitations, troubles de la ménopause, asthme : le CHAKRA CARDIAQUE dont la stimulation renforce l'amour de son prochain et diminue l'agressivité.
- Diabète, obésité, maux d'estomac, maladies du foie et de la vésicule biliaire, aérophagie, cholestérol, digestion lente, migraines, frigidité, manque de désir sexuel, fatigue nerveuse : le CHAKRA SOLAIRE dont la stimulation éveille l'imagination et l'intelligence créatrice.
- Impuissance, frigidité, colite, constipation, fatigue, baisse des globules rouges, cystite, déséquilibre du cycle féminin : le CHAKRA SACRÉ dont la stimulation dynamise, permet d'accroître la force physique et tonifie les muscles de la colonne vertébrale.
- Fatigue, manque de vitalité et de dynamisme, manque de volonté, mauvaise élimination rénale, cellulite, œdème, mal de dos, stress, spasmodie : le CHAKRA COCCYGIEN dont la stimulation renforce le dynamisme et la vitalité.

Deuxième technique

Il suffit tout simplement de se concentrer sur le chakra correspondant pendant 10 minutes par jour. Les résultats seront à la hauteur de votre motivation et de votre régularité.

Considérations spirituelles

Les chakras sont des centres magnétiques, des centres de conscience, associés aussi à des pouvoirs psychiques, ainsi le fameux « troisième œil, chakra de la clairvoyance » ou le chakra du cœur associé à l'intuition...

Les exercices spirituels qui vous sont présentés plus loin peuvent éveiller en grande partie les chakras, mais le développement complet de ces centres d'énergie est réalisé par la fulgurante puissance de l'amour, qui éveille en vous le feu serpent de la Sainte Kundalini : Énergie consciente qui crée et soutient tous les univers.

Les chakras (le nom est sanscrit) sont appelés roues : en effet, chacune d'elles tourbillonne dans un espace du corps bien spécial, en correspondance avec les glandes endocrines, les traits de caractère, et lorsqu'ils ne fonctionnent pas correctement, avec des pathologies. Grâce à la rotation de ces roues, l'énergie est absorbée vers l'intérieur des chakras. Dès que la rotation change de direction, l'énergie des chakras se met à rayonner.

À PROPOS DES MANTRAS : les mantras proposés ici sont très puissants pour éveiller les chakras ; ce sont des Mots de pouvoirs que vous devez utiliser avec beaucoup de respect et d'amour.

Premier chakra - Muladhara ou chakra racine

MULADHARA (Mula : racine, Dhara : support) est lié aux surrénales, aux reins, aux glandes sexuelles. Il est aussi lié au principe de la terre et trouve sa place près du coccyx à l'intérieur duquel se tient enroulée sur elle-même la Sainte Dévi Kundalini. C'est elle qui régit la vie et la force vitale des humains. Elle a joué un rôle très particulier dans l'histoire de l'humanité.

Toute la force de l'axe cérébro-spinal se concentre en cet endroit. Elle est lovée tel un serpent enroulé trois fois et demi sur elle-même.

Les trois tours et demi sont SATTWA (Principe de l'Harmonie et de la Lumière ; l'une des trois qualités de l'énergie universelle) ; RAJAS (Principe de l'Émotion : un des trois modes de l'énergie cosmique dont les qualités se combinent pour engendrer toutes choses) et TAHAS (Principe de l'Inertie : un des trois modes fondamentaux de l'énergie) ; les trois Gunas, les trois qualités de la Prakriti (la nature originelle, le principe féminin et éternel), l'énergie créatrice du Purusha, c'est-à-dire, l'Intime, L'Être, la Loi de chaque homme.

Le demi-tour représente la vibration de ces trois Gunas. La Vibration est l'énergie la plus originale qui se puisse se concevoir dans l'univers.

Quant à la Sainte Kundalini (Divine Mère, brillante comme la foudre.) La force consciente de la création, reposant dans Muladhara, enroulée autour du linga (sexe) de Shiva s'éveille, elle siffle comme sifflent les serpents. Elle est en relation intime avec le PRANA ou Chi pour les Chinois ou Ki pour les Japonais, qui circule dans les 72000 nadis ou canaux astraux qui nourrissent les chakras, par où circule l'énergie subtile produite par les

glandes endocrines et qui nourrit tout l'organisme.

Hermès Trismégiste l'appelait « la Force forte de toutes les forces ».

Une vie saine et « pure » est nécessaire pour donner une direction vers le haut à la force de la force de la Sainte Kundalini.

Si vous vivez une vie dissolue et « impure », la Sainte Kundalini se dirigera vers le bas. Alors là vous développerez une force négative qui vous détruira sûrement.

La remontée de la Sainte Kundalini se fait par un canal nommé SUSUHMNA (canal de la moelle épinière, contenant le nadi Chita : « le chemin de la Connaissance ») et le Brahmanadi (canal très subtil au centre de la moelle épinière). C'est la « voie royale », la voie hors du temps par où la Sainte Kundalini monte pour éveiller en même temps notre conscience et nos pouvoirs spirituels et nous réintégrer dans l'Unité de l'Être. Et par deux canaux qui s'élèvent en spirales entrelacées : IDA et PINGALA.

IDA (central éthérique enroulé autour de la moelle épinière et par lequel montent les atomes lunaires de notre système séminal) aboutit à la main gauche et PINGALA (canal éthérique par lequel montent les atomes solaires de notre énergie sexuelle).

Dans la Bible, l'Apocalypse de Saint Jean faisait allusion à Ida et Pingala en ces termes : « mais j'enverrai mes deux témoins prophétiser pendant mille deux cent soixante jours. Ce sont les Deux oliviers et les Deux flambeaux qui se tiennent devant le Maître de la Terre... » Une personne qui a vécu une très grande pureté peut voir disparaître les canaux Ida et Pingala et Sushumna : seule la Sainte Kundalini entreprendra son ascension vers SAHASRARA, le Lotus aux mille pétales.

C'est à ce moment-là que Dévi Kundalini et le Seigneur Shiva (l'Esprit Saint, l'époux de Dévi Kundalini) s'unissent pour nous convertir en Maître de Lumière, en Maître des Mystères majeurs de la Grande Fraternité.

Utilité du chakra racine

C'est par ce chakra que nous recevons les énergies de la Terre-Mère qui nous porte. Celle-ci ne nous nourrit pas uniquement par ce qu'elle produit mais par un constant souffle de forces qu'elle fait jaillir de ces profondeurs.

Par ce chakra, nous recevons constamment une sève secrète, maternelle en sa polarité, reflet transmué de la sève solaire.

La Terre-Mère nous parle. Chacune des cellules de notre corps, fut-elle à la plante des pieds, porte en elle l'embryon de tous nos organes, de tous nos sens et de notre cœur lumineux. Nous voyons par ces explications combien Muladhara est important dans notre vie, c'est le soutien de base.

► Quand ce chakra fonctionne bien : L'être a confiance en la vie et est reconnaissant envers tout ce qui vit, l'Univers et le Créateur.

► En cas de mauvais fonctionnement : L'être vit constamment dans la peur, l'insécurité. Il est avare et ne donne rien. Il souffre souvent de constipation et se sent vidé de son énergie, ou plutôt il n'arrive pas à gérer son énergie. La colère, l'impatience et la violence sont ses compagnes.

- Le chakra, quand il est dérégulé, crée un être autoritaire qui « impose » mais ne « propose » rien
- La couleur est rouge d'une pureté absolue
- Son symbole est un lotus à quatre pétales
- La correspondance avec la note de musique est Ré
- La correspondance avec une Église de l'Apocalypse de Saint Jean est Éphèse
- Son mantra est « BHUR », qui se récite ainsi : BHOUUUURRRR (en insistant sur le BR, comme un bruit de moteur)
- Son animal est l'éléphant Auvata, symbole de la solidité,

force et pureté

- Son Mandala (dessin magique) est un carré, au centre un triangle renversé, symbole de la Yoni (sexe féminin) renfermant le Linga (sexe masculin) autour duquel est enroulée trois fois et demie la Divine Mère, la Sainte Kundalini

► Pour purifier et développer ce chakra :

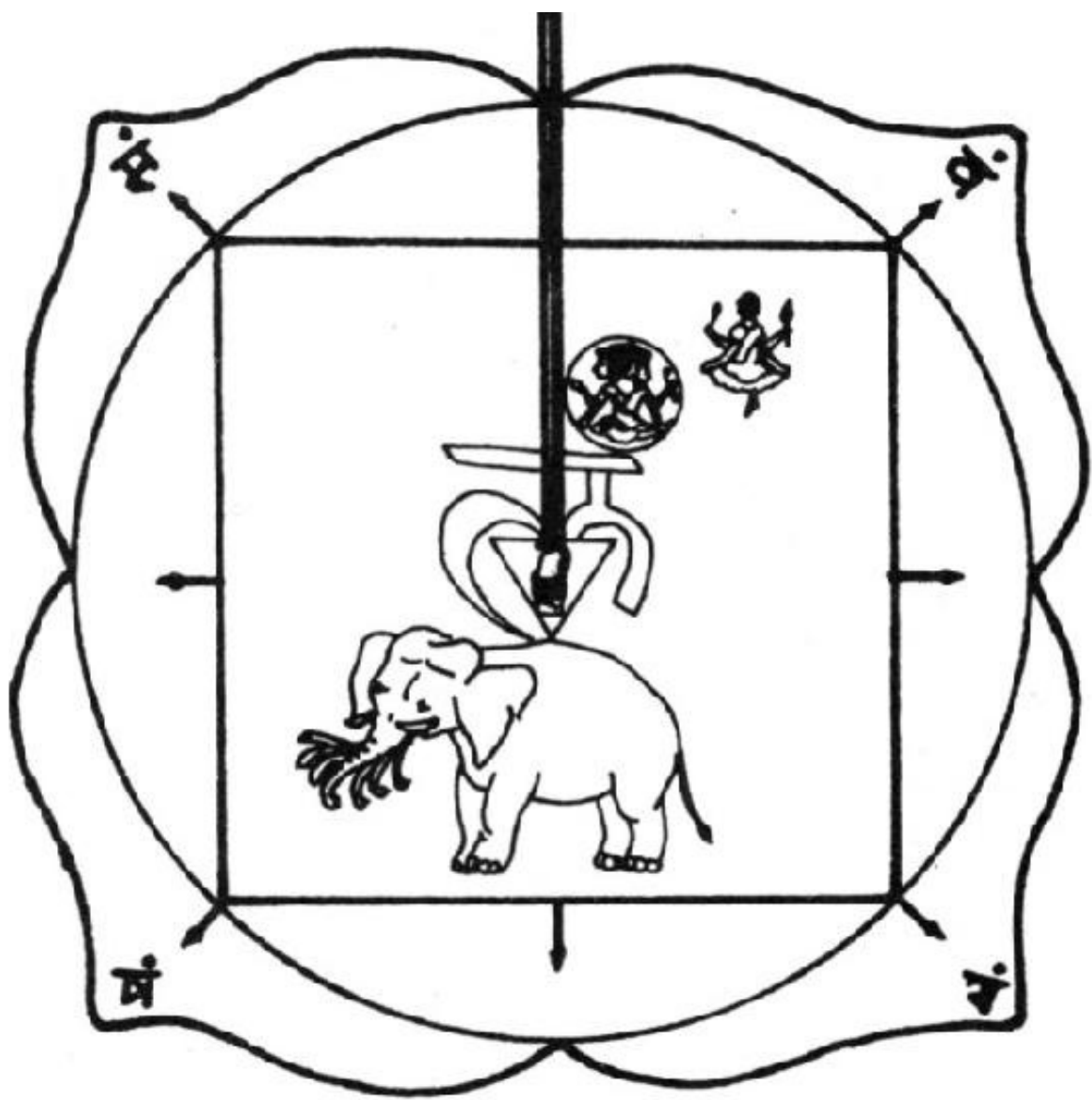
- Asseyez-vous confortablement, le dos bien droit, les yeux fermés et faites quelques respirations profondes. Lâchez prise complètement et surtout soyez très relaxé.

- Concentrez-vous en Muladhara pendant une minute et ensuite voyez-le entouré d'une couleur rouge d'une pureté absolue. Restez ainsi pendant trois minutes. Ensuite, prenez une grande inspiration en imaginant que l'énergie pénètre ce chakra et expirez en imaginant que toutes les impuretés de ce chakra sortent vers l'extérieur. Faites la dernière phase douze fois.

- Après, restez ainsi trois minutes en « voyant » votre chakra d'une couleur rouge, très pure et brillante.

- Enfin récitez le mantra « BHUR », sept fois en vous concentrant sur celui-ci.

- Pour conclure, ressentez au plus profond de votre être une immense gratitude envers ce chakra (voir dessin page suivante).

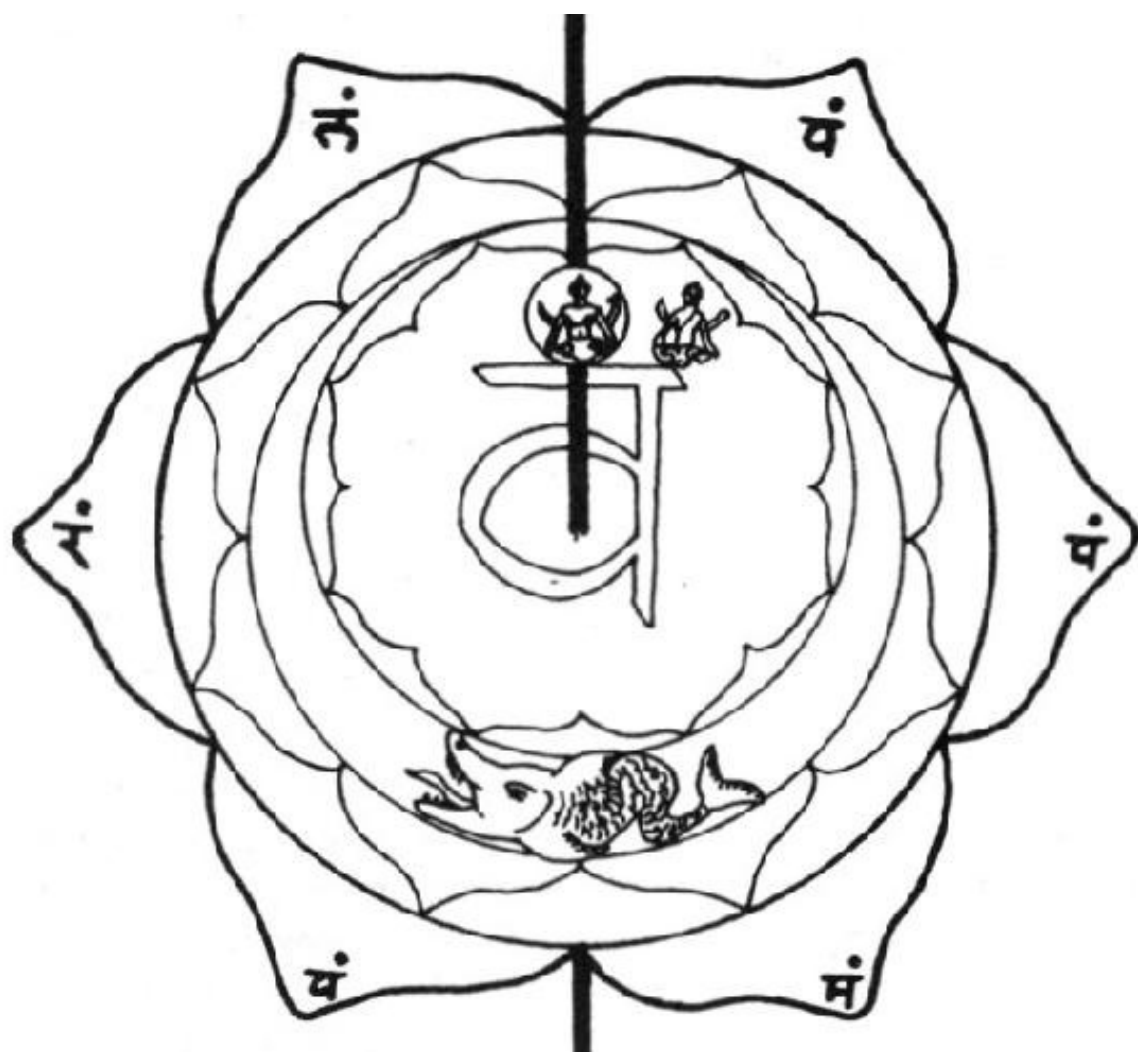


Deuxième chakra - Swadhistana ou chakra sacré

Au niveau des vertèbres sacrées, se trouve le deuxième chakra ou SWADHISTANA, celui qui correspond à l'élément EAU. C'est par l'intermédiaire de ce centre nerveux et magnétique qu'il serait possible de soigner les maladies d'ordre rhumatismal.

Ce chakra signifie le siège du Soi. Il se trouve entre la zone du pubis et le nombril.

Si vous méditez sur ce chakra, vous développerez des pouvoirs spirituels sur les Élémentaux (Esprit) de l'eau (les Ondines).



Utilité du chakra sacré

Le chakra est le centre de la vie, de l'équilibre, le Centre Universel.

Il est le siège de l'intelligence pure, de l'Énergie vitale, du Prana, de la perception intuitive. C'est là que se perçoit la vie.

C'est le centre physique et psychique de l'individu. Il existe dans ce centre vital de l'homme une source d'énergie insoupçonnée et inépuisable, puisqu'elle est directement liée aux forces latentes de l'Univers.

La prise de conscience d'une attitude physique et mentale rigoureuse.

► Quand ce chakra fonctionne mal : L'individu est insatisfait sexuellement. Il recherche constamment les plaisirs de la chair. Il n'est jamais content, inefficace, triste. Son équilibre est rompu. Il réfléchit trop, a trop de soucis, trop d'activités cérébrales. Quand il lui arrive de recevoir des choses, il ne peut plus se rétablir parce que le Centre en lui, qui peut remédier à tout, ne fonctionne pas.

► Quand ce chakra fonctionne bien : L'individu possède une grande souplesse mentale, une grande force, et une grande intelligence. La vie est épanouie, il est heureux. Il se distingue des autres par un équilibre extraordinaire.

- La vie sexuelle est épanouie
- La couleur de ce chakra est orange d'une pureté absolue
- Son symbole est un lotus à six pétales
- La correspondance avec la musique est MI
- La correspondance avec une Église de l'Apocalypse de Saint Jean est SMYRNE
- Son mantra « BHU VAR », qui se récite ainsi : BHOUUUUVAARRRR
- Son mandala est une demi-lune

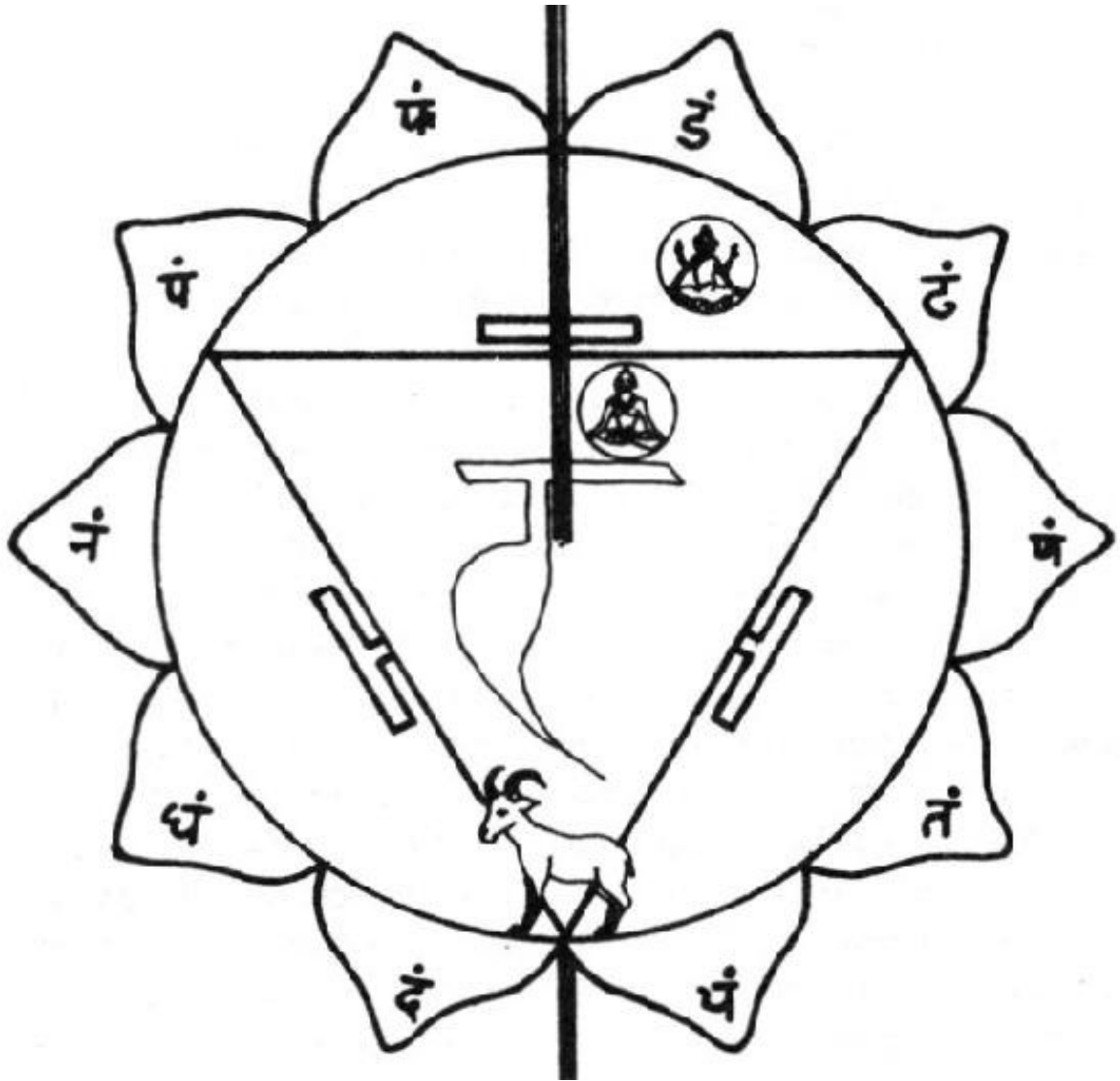
► Pour purifier ce chakra.

- Idem.
- Idem, mais la couleur est orange d'une pureté absolue.
- Idem, mais de couleur orange.
- Récitez le mantra « BHU VAR » sept fois concentrant sur le chakra sacré (voir dessin page suivante).

Troisième chakra - Manipura ou chakra solaire

Au niveau des lombaires se trouve le troisième chakra ou Manipura, celui de l'élément Feu. Le chakra est lié au plexus solaire, au pancréas, à l'estomac et au système nerveux. Manipura se traduit par le grand joyau.

Manipura donne la Conscience collective contrairement à l'Inconscient collectif qui est chargé de clichés négatifs dus aux mauvaises vibrations créées par les hommes depuis des millénaires, par des haines, des guerres etc. La Conscience collective, elle, est un courant d'Énergie pure et positive, créée par des hommes de bonne volonté, bons et remplis d'amour, depuis aussi des millénaires. La Foi permet de nous brancher sur cette Conscience collective.



Utilité du chakra solaire

Quand il est rempli d'énergie, il permet à l'individu de passer à l'action. Ce chakra contrôle la majorité des fonctions du corps physique, mais surtout, c'est lui qui a créé et qui alimente le cerveau. Oui, le cerveau est une création du plexus solaire et nourri par lui. Ce chakra met l'homme en relation avec l'océan de la vie universelle. Il le lie au cosmos.

► Quand ce chakra fonctionne mal : L'individu est somnolent, a souvent mal à la tête et ne peut plus réfléchir. Il manque d'énergie et est incapable de passer à l'action.

► Quand ce chakra fonctionne bien : Ce chakra développe une grande qualité : la Tolérance. L'individu s'accepte tel qu'il est et accepte les autres tels qu'ils sont. Il évolue très facilement et rapidement vers des plans supérieurs subtils. C'est un être rayonnant rempli de magnétisme.

- La couleur du Manipura est jaune d'une pureté absolue
- Son symbole est un lotus à 10 pétales
- Sa correspondance avec une Église de l'Apocalypse de Saint Jean est Pergame
- Son mantra est « RAM », qui se récite ainsi : RRRRRAAAMMM (le M est murmuré)
- Le mandala est un triangle renversé

► Pour purifier et développer ce chakra :

- Idem.
- Idem, mais la couleur est jaune d'une pureté absolue.
- Idem, mais de couleur jaune.
- Réciter le mantra « RAM » sept fois en vous concentrant sur ce chakra.
- Idem.

Quatrième chakra - Anahata ou chakra cardiaque

Anahata signifie Amour universel. Ce chakra est lié au cœur, au thymus, à la circulation du sang. Il est très important pour notre développement spirituel car il représente le centre de l'amour universel. C'est cet amour tellement grandiose qui nous mène à la vraie intuition.

Utilité de ce chakra

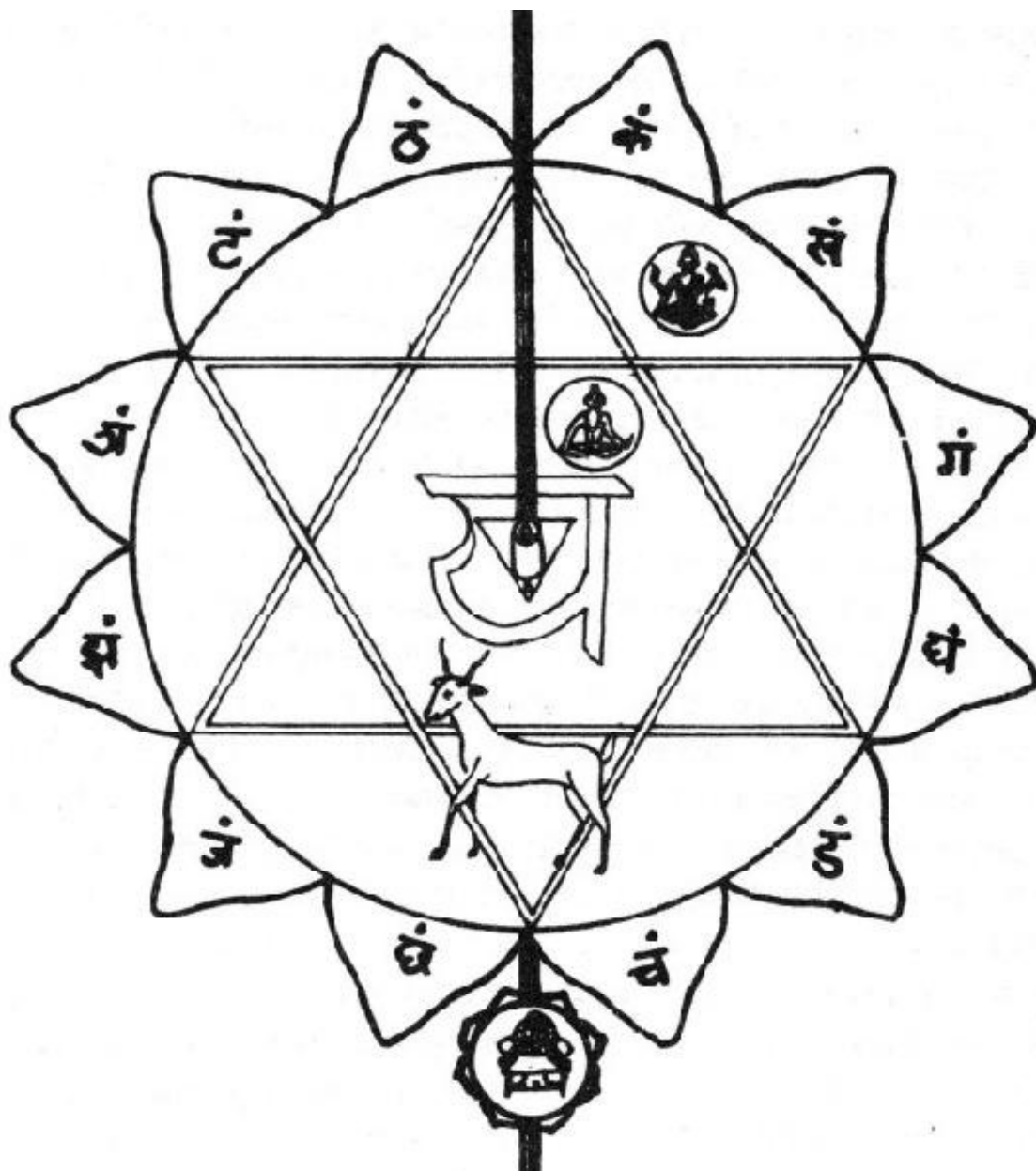
Il gouverne la communication avec autrui et les sentiments. Le chakra, quand il est développé, stimule le thymus et lui donne la possibilité de nous donner l'élixir du courage pour prendre la « mesure de notre cœur » animer notre joie d'être, notre joie d'exister.

► Quand ce chakra fonctionne mal : L'individu est souvent oppressé, s'étouffe « psychologiquement ». Ne dit-on pas qu'il a une pierre à la place du cœur ?

► Quand ce chakra fonctionne bien : L'individu est ouvert aux autres, il aime son prochain et ne le juge pas. Il est un canal d'Amour divin. Il crée l'harmonie partout où il se trouve. Pour lui TOUT EST UN.

- La couleur de ce chakra est verte d'une pureté absolue.
 - Son symbole est un lotus à 12 pétales
 - Sa correspondance avec la note de musique est SOL
 - Sa correspondance avec une Église de l'Apocalypse de Saint Jean est Thyatire
 - Son mantra est « S », qui se récite ainsi : SSSSS... (le bout de la langue est posé derrière les dents et vous prononcez le S en expirant par la bouche)
 - Son mandala est un hexagramme avec le Dieu Isha et sa Shakti (force-énergie). Dans le triangle inférieur de l'hexagramme se trouve Shiva-Linga, symbole de la virilité spirituelle
- Pour purifier et développer ce chakra :
- Idem.
 - Idem, mais la couleur est verte d'une pureté absolue.
 - Idem, mais de couleur verte.

- Réciter le mantra « S » sept fois en vous concentrant sur ce chakra.
- Idem.



Cinquième chakra - Vishuddha ou chakra laryngé

Ce chakra est lié à la thyroïde, aux poumons, aux bronches et aux cordes vocales. Il harmonise le mental et les émotions corporelles. En effet, il extériorise nos rires, nos larmes, nos colères, nos angoisses, nos sentiments.

Utilité de ce chakra

Son rôle ne se limite pas à ce qui est écrit plus haut. En effet, il reçoit et emmagasine l'une des forces motrices de l'Univers : l'Éther, par l'intermédiaire du 6e chakra.

Cet Éther d'ordre spirituel, puis astral, forme et régénère la particule de vie de l'organisme. L'Être qui, au moyen de techniques appropriées, parvient à développer son niveau de conscience jusqu'à ce qu'on appelle son 6e lotus peut, à proprement parler, se nourrir d'énergie vitale.

► Quand ce chakra fonctionne mal : L'individu a tendance à être grossier et à l'injure facile. Il parle beaucoup, on dit souvent qu'il a la « logorrhée verbale », comme pour attirer l'attention sur lui. Il est incapable d'être à l'écoute des autres. Il peut être borné et dénué d'intelligence.

► Quand ce chakra fonctionne bien : La voix est posée, calme et mélodieuse. L'individu est rempli de courage et exprime ses qualités et ses défauts sans s'enorgueillir et sans crainte des critiques. Il compatit aux souffrances des autres et partage souvent leurs peines et leurs douleurs.

- La couleur du chakra est bleue d'une pureté absolue
- Le symbole est un lotus à 16 pétales
- Sa correspondance avec la note de musique est le LA
- Sa correspondance avec une Église apostolique de Saint Jean est Sardes
- Le mantra est « HAM » qui se récite ainsi : HHHAAAMMMMM

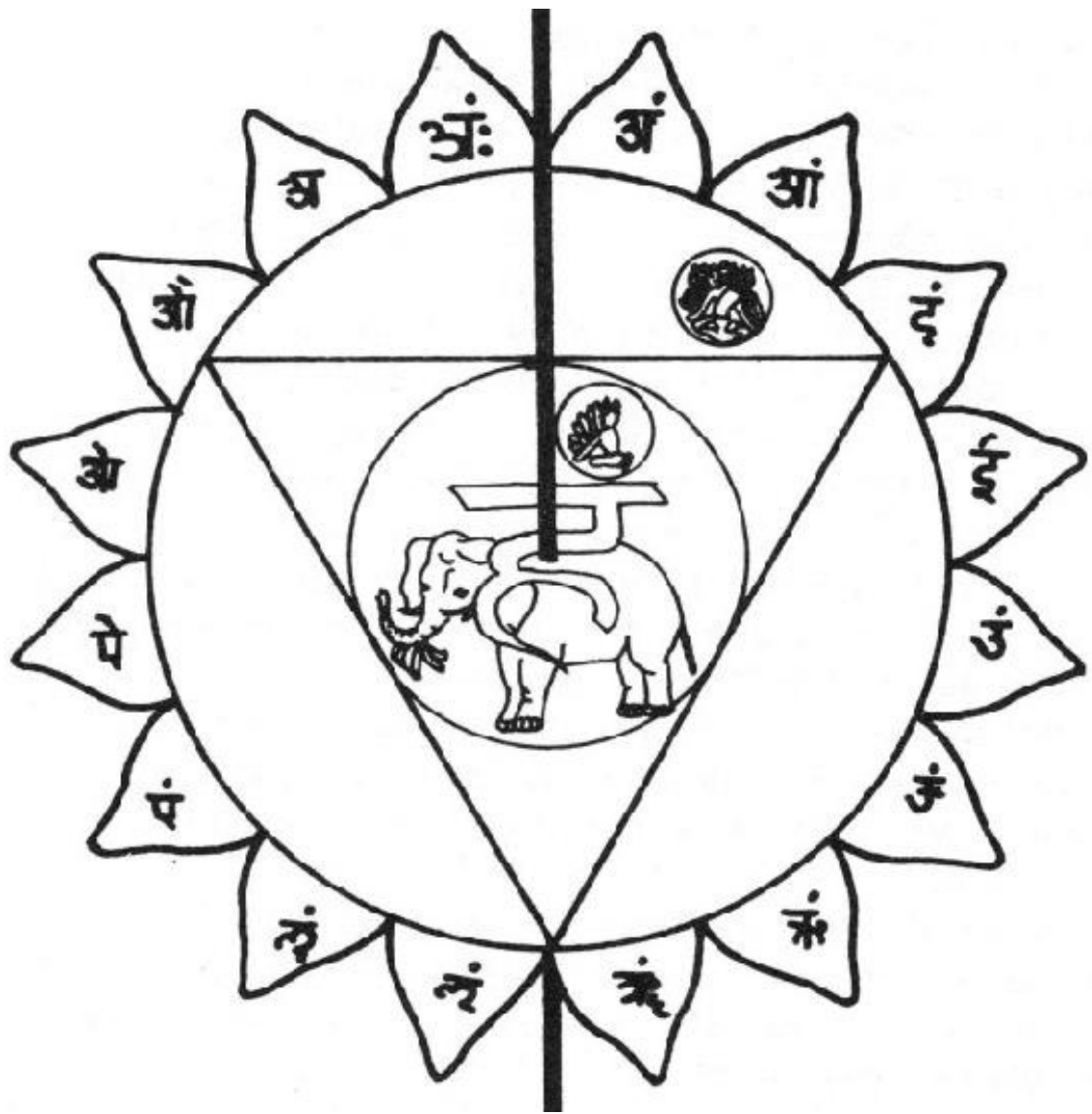
► Pour purifier et développer ce chakra :

- Idem.
- Idem, mais la couleur est bleue d'une pureté absolue.

- Idem, mais de couleur bleue.
- Réciter le mantra « HAM » sept fois en vous concentrant sur ce chakra.

► Méditation : Vous pouvez de temps en temps méditer sur ce chakra et ainsi ne faire qu'écouter seulement, sans penser... Et vous tâchez d'entendre la voix de la sagesse, la voix des Esprits de Lumière.

Bien sûr, vous n'entendrez rien au début de votre entraînement ; mais si vous êtes persévérant, vous entendrez la Voix intérieure. On l'appelle parfois la Voix du silence, tant elle est subtile et fine. Le jour où vous l'entendrez, tout votre être frémira (voir le dessin page suivante).



Sixième chakra – Ajna ou chakra frontal

Ce chakra est lié à la glande pituitaire, à l'œil gauche, aux oreilles, au nez, au système nerveux et à la partie antérieure du cerveau. Il est beaucoup plus riche que les précédents.

Il se situe à la base de la nuque. Il est le chakra de l'esprit. C'est par son intermédiaire que la conscience humaine parvient à communiquer avec son « sur-moi ». Il est le centre de la Conscience spirituelle et se trouve en relation permanente avec le bulbe rachidien. Ce bulbe rachidien régit la circulation sanguine et la respiration. Le canal qui relie le bulbe rachidien au 6e chakra est particulièrement sensible au fluide cosmique qui pénètre les univers. Cette vibration, qui est en même temps lumière, lumière de l'esprit, a donné naissance à la lumière de l'âme, à l'astral et à l'Éther.

Utilité de ce chakra

Ce chakra nous permet de prévoir et d'organiser. C'est ce chakra qui nous aide à anticiper sur les actes de la vie. C'est dans ce chakra que l'être humain, selon les Anciens, rassemble toutes les énergies de sa personnalité, son « soi » infini, avant de les unir à l'esprit dans le 7e chakra.

► Quand ce chakra fonctionne mal : L'individu est vaniteux, orgueilleux. La vie est uniquement commandée par sa raison et son intellect. Il rejette les idées spirituelles car pour lui elles sont utopiques et non scientifiques. Le dysfonctionnement de ce chakra peut le rendre esclave des désirs sexuels et matériels, des besoins physiques exagérés à cause du dérèglement du chakra-racine qui se répercute ainsi sur ce chakra.

► Quand ce chakra fonctionne bien : L'intuition et la clairvoyance de l'individu sont développées. Il peut voir et sentir des choses, des événements du passé ou du présent. La concentration est puissante. Il a une personnalité dynamique et magnétique.

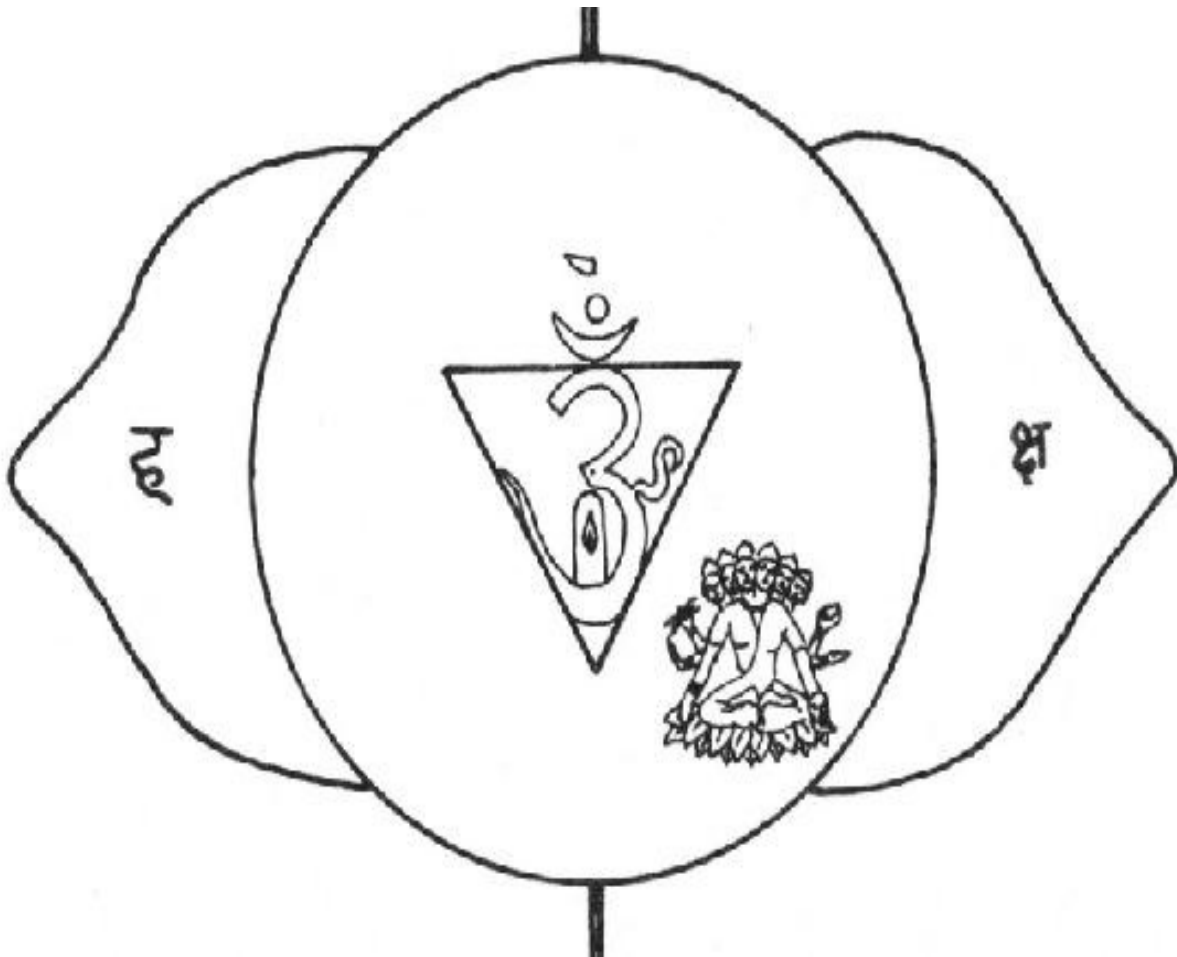
- La couleur est indigo d'une pureté absolue
- Son symbole est un lotus à 2 pétales
- Sa correspondance avec la note de musique est le SI
- Sa correspondance avec une Église de l'Apocalypse de Saint Jean et Philadelphie
- Son mantra est « OM » qui se récite ainsi : OOOOOMMMMM

► Pour purifier et fortifier ce chakra :

- Idem.
- Idem, mais la couleur indigo d'une pureté absolue.
- Idem, mais de couleur indigo.

- Réciter le mantra « OM » sept fois en vous concentrant sur ce mantra.

► Méditation : Imaginez que vous voyez la terre, le ciel, l'espace avec les étoiles, les planètes, les mondes visibles et invisibles. Vous les regardez, comme ça, avec votre œil intérieur, avec beaucoup d'amour et déjà vous êtes en train d'éveiller votre sens spirituel. Dans ce 6e chakra, des forces du principe féminin, terrestre, représentées par le second hexagramme du YI-KING, le Réceptif, se préparant à s'offrir des énergies positives de l'esprit. Ce chakra est lié à la lumière et se développe dans le silence.



Septième Chakra – Sahasrara ou chakra coronal

Ce chakra est situé au sommet de la tête. Il occupe une place à part puisqu'il ne se situe pas le long de la colonne vertébrale. Son ouverture couronne également le sommet d'une vie terrestre. C'est le « lotus aux mille pétales ». Il est le siège de la Conscience Christique qui sommeille en tout individu.

La Conscience Christique est la Conscience illuminée et infinie, reflet de l'intelligence parfaite. « Le lotus aux milles pétales » communique avec l'extérieur par le biais du centre spirituel situé à la racine du nez, entre les deux yeux et tout le monde connaît sous le nom du « 3e œil ». Que surtout on ne dise pas : c'est hindouiste, c'est bouddhiste ; cela est faux, c'est tout simplement UNIVERSEL.

Utilité de ce chakra

Il donne à l'homme sa dimension spirituelle en le reliant à l'univers. Il s'est enfin accompli. Ce chakra est un régulateur de la pensée, et pour les gens, le siège de l'âme.

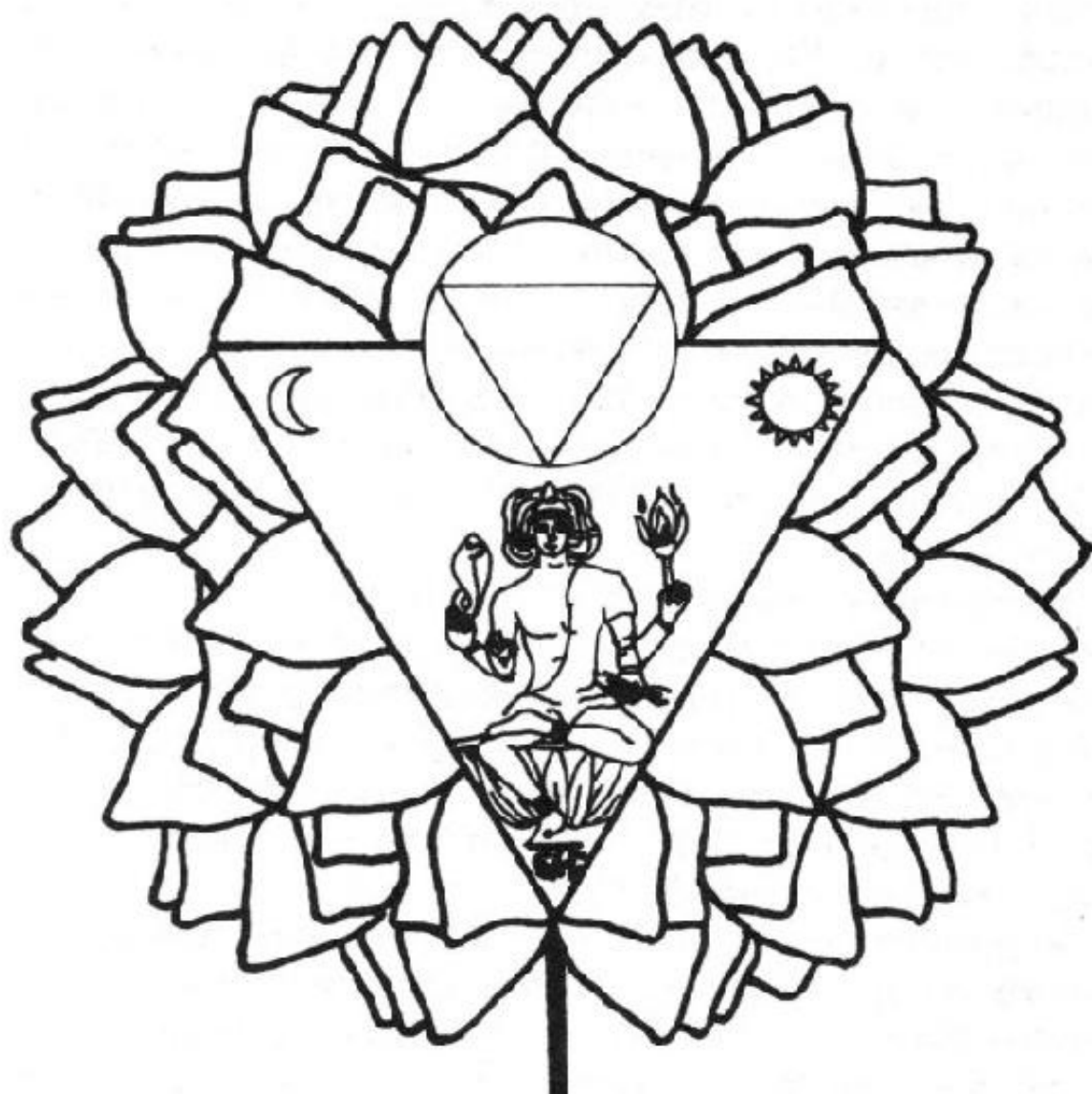
Selon la tradition ésotérique, ce chakra est le foyer de l'énergie masculine, positive de l'esprit, représenté par le 1er hexagramme du YI-KING, dont les six traits yang symbolisent la puissance céleste primordiale, et l'action créatrice du sage. Il est le Maître, le JE SUIS, de tout le corps physique.

► Quand ce chakra fonctionne bien : L'individu est ouvert aux autres et calme. Il est UN avec tout ce qui l'entoure, et est doté de la poly voyance (clairvoyance et intuition). Il n'y a pas de blocage au niveau de ce chakra. Il est tout simplement plus ou moins développé.

- Sa couleur est violette d'une pureté absolue
- Son symbole est un lotus à mille pétales
- Sa correspondance avec une Église de l'Apocalypse de Saint Jean est Laodicée
- Son mantra est « AUM » qui se récite ainsi : AAAAAOUOUOUMMM

► Pour purifier et développer ce chakra :

- Idem.
- Idem, mais la couleur violette d'une pureté absolue.
- Idem, mais de couleur violette.
- Réciter le « AUM » sept fois en vous concentrant sur ce chakra.
- Idem.





Les trois aspects de la Divinité agissent à travers le système des chakras : la volonté emprunte pour véhicule le 7e chakra, l'amour le 4e chakra, et l'intelligence active le 5e chakra. Il est intéressant de mettre en parallèle le degré de développement spirituel de l'homme et l'ampleur de sa connaissance scientifique touchant ces différents chakras.

Du point de vue physiologique, il est hors de doute que l'intelligence, telle que nous la connaissons, est en relation avec la fonction du 5e chakra : l'intelligence humaine est bien développée, et c'est justement pourquoi la science est si savante en ce qui concerne le 5e chakra qui préside à son activité. L'amour, en revanche, est engagé dans le processus de son déploiement et la volonté spirituelle est encore passablement somnolente. Il est dès lors à prévoir que, au fur à mesure que les humains apprendront à exprimer l'amour et la volonté spirituelle, la connaissance des fonctions du 4e chakra et du 7e chakra se développera considérablement.

Les planètes placées dans notre thème astrologique ont une relation et une influence sur les chakras de la façon suivante :

Le 6e chakra serait lié à Jupiter

Le 5e chakra à Uranus

Le 4e chakra à Vénus

Le 3 e chakra à Mars

Le 2e chakra à Neptune

Le 1er chakra à Saturne

Mais ces relations entre planètes et chakras varient chez chaque personne suivant ses expériences de vie. Il s'agit d'énergies variables dans la nature de l'homme lui-même, car il est lié à toutes les énergies qui existent et y réagissent.

Mais rappelez-vous que ce ne sont pas les planètes qui gouvernent l'homme, mais plutôt l'homme, en tant qu'Homme de Dieu, qui gouverne les planètes. Car il est une partie de cet univers planétaire.

Cette correspondance entre planètes et chakras est seulement relative. Elle est relativement exacte. Et c'est là, sur ces chakras que joue l'application concrète de ces forces planétaires dans la vie des individus.

Le « livre de l'Apocalypse » est une description symbolique du corps humain (et particulièrement du fonctionnement des chakras dans l'organisme). La maladie touche le corps à travers « les poisons sécrétés » dans les chakras par des attitudes négatives. Inversement, on pourrait provoquer la guérison - n'importe quelle guérison - en travaillant dans un sens positif sur ces centres énergétiques. Il faut agir sur eux, comme nous l'avons vu, les réanimer, mettre leurs énergies en mouvement, les réveiller.

Techniques énergétiques exceptionnelles pour des résultats exceptionnels

Développement et irradiation de l'aura

Cette technique est très puissante dans ses effets, mais aussi plus difficile à maîtriser car elle demande des qualités exceptionnelles malgré son apparence simplicité.

Chacun de vos gestes, les stimuli extérieurs, vos pensées tout comme le moindre clignement des paupières attirent inévitablement votre conscience à la périphérie de votre corps. Toute la journée, sans cesse sollicitée, votre esprit se dilue et s'éparpille. Il vous est difficile de vous concentrer, de vous ressourcer.

Un des plus puissants procédés pour vous recentrer consiste à **RESTER IMMOBILE**.

Aussi inerte physiquement que pendant votre sommeil, à la seule différence près que pour cette expérience vous devez être parfaitement éveillé et complètement conscient de ce que vous faites, c'est-à-dire rien.

Après seulement une semaine de pratique, vous serez étonné de ce que cet exercice des plus simples peut produire en vous comme effets salutaires et bénéfiques, sur votre corps physique et votre équilibre psychique en général.

Comment procéder ?

- Asseyez-vous par terre, en tailleur ou sur une chaise. Si c'est pour cette derrière position que vous optez, croisez les chevilles, la droite sur la gauche : placez vos poings fermés, pouce à l'intérieur, pour éviter les déperditions d'énergie.
- Fermez les yeux et dirigez votre conscience sur un point situé entre vos sourcils à 2 cm de votre front environ, à l'intérieur de votre tête.
- Ne bougez surtout pas. Si vous sentez une partie de votre corps s'engourdir, vous démanger ou une quelconque gêne s'emparer de vous et cela est inévitable, surtout... SURTOUT NE BOUGEZ PAS. Tout le POUVOIR de cet exercice réside dans l'IMMOBILITÉ et les SENSATIONS physiques douloureuses et délibérément consenties.

Plus vite, vous serez gêné et plus vite vous atteindrez un des principaux buts fixés par cet exercice.

Votre libération intérieure

Comment reconnaître le succès de votre expérience ?

Vous aurez, à peu près au même instant que vos gênes physiques, une sensation bizarre à l'intérieur de votre front, au niveau de votre glande pituitaire.

Juste là où vous vous concentrez. C'est un peu comme si vous touchiez du bout de votre doigt, cette partie postérieure de votre cerveau.

Le sang puisera fort et la sensation se fera de plus en plus nette.

Vous vous apercevrez que vos pensées intempestives disparaissent progressivement. De plus, lorsque la glande pituitaire est stimulée notamment par ce présent exercice, ELLE DÉVELOPPE L'AURA QUI IRRADIE AUTOUR DU CORPS. La personne devient comme un puissant pôle attractif. Elle attire les autres par une sorte de magnétisme irréversible tout à fait mystérieux.

Exercice pour rendre votre aura positive, puissante et rayonnante.

- Asseyez-vous confortablement.
- Croisez les doigts de chaque main sur votre plexus solaire.
- Si vous avez les pieds nus, placez votre cheville droite sur votre cheville gauche, sinon croisez les jambes. Cette position court-circuite vos énergies.
- Expirez complètement sans rétention.
- Puis inspirez profondément.
- Retenez l'air dans vos poumons aussi longtemps que vous pouvez sans être gêné. Essayez de tenir au moins 45 secondes.
- Ensuite, expirez de nouveau complètement. Pratiquez ainsi pendant 15 mn. Les vertus euphorisantes écartent la tristesse, empêchent une baisse de moral, évitent l'anxiété, éliminent le stress, rendent tonique, fort et vigoureux.

Observations importantes : Il vous est vivement conseillé de boire un grand verre d'eau froide, juste avant l'exercice afin d'accélérer et d'augmenter les effets énergétiques.

Vous pouvez aussi, pour avoir plus de vitalité, entourer de vos mains un verre d'eau froide, que vous tiendrez sur votre plexus solaire pendant le temps de l'exercice.

Comment vous brancher directement sur la fréquence du bonheur

Voici une technique basée sur les principes millénaires de la méditation pour vous harmoniser immédiatement avec les ondes du bonheur de votre Maître Intérieur.

- Pratiquez si possible, à la même heure, loin des repas, de façon régulière.
- Fermez les yeux jusqu'à la fin de l'exercice.
- Prenez une profonde inspiration.
- Retenez-la quelques instants pendant lesquels vous allez crisper le plus fortement possible, tous les muscles de votre corps.
- Restez dans cette position jusqu'à sentir la fatigue vous envahir.
- Alors relâchez inspiration et contraction.
- Reprenez une respiration normale.
- Attendez une minute environ de façon à retrouver votre calme. Pendant cette phase de relaxation, dites mentalement « je me détends » plusieurs fois.
- Répétez 2 autres contractions, pour éliminer toutes vos tensions complètement. Maintenant, ce qu'il vous reste à faire : c'est... D'OUBLIER,

OUBLIER QUI VOUS ÊTES

OUBLIER CE QUE VOUS FAITES EN CE MOMENT

OUBLIER OÙ VOUS ÊTES

OUBLIER TOUS VOS PROJETS, VOS ENNUIS, VOS JOIES, VOS PROBLÈMES.

D'une manière générale, oubliez tout ce qui attire votre conscience vers la périphérie. Devenez UN VIVANT POINT DE

CONSCIENCE, au beau milieu d'un océan de lumière sans limitation.

Ne vous découragez surtout pas si vous ne réussissez pas tout de suite à vous harmoniser parfaitement aux fluides merveilleux de votre Maître Intérieur.

Le plus important, c'est de pratiquer.

Un sentiment de paix, de sérénité et de plénitude fortifiant, s'instaurera davantage chaque jour, même si vous n'avez aucun don dans ce genre de pratique.

La première semaine, 5 minutes de méditation suffisent. Ensuite, augmentez de 5 mn chaque semaine, jusqu'à parvenir à 15 mn d'harmonisation quotidienne.

Je bois à la source de ma vie. Je vais à la rencontre de ma lumière intérieure. J'accueille la lumière du Dieu Vivant.

Elles sont là-dedans ma lumière, ma source, ma maison, ma terre.

Je pense souvent à ma maison que j'ai laissée au fond de moi-même. Je suis passager à bord de mon corps, en transit pour d'autres sphères.

Ce que je suis, ce que j'ai décidé d'être, mon Royaume Divin m'attend. C'est ma force, mon bouclier ; une force me guide, m'inspire et me caresse. Un bouclier qui me protège du doute et de la dérision. C'est une complicité toujours présente, un lien que je fortifie dans toutes les projections.

La force de la pensée est un des pouvoirs incontestables de la création. Elle est le rêve d'un instant et de tous les temps, elle est le centre de la vie.

Je ne devrais jamais oublier que chacune de mes pensées se dirige vers les cieux et que chacune d'elles s'inscrit sur mes vies futures. Ce que je visualise par mes pensées connaît la trajectoire des cieux.

Cette force positive de ma pensée, je voudrais qu'elle soit toujours le langage du cœur. Apprendre à s'oublier au nom du Grand Amour Cosmique tout en travaillant dans la matière pour construire un monde de vibrations dans lequel naîtra la Joie, la

Paix : tel est mon pouvoir.

Si je demande à mon Maître Intérieur :

« Comment trouver Dieu ? »

Il me répondra :

« Dans le silence ! »

« Qu'est-ce que le silence ? »

« C'est le grand mystère. Le Silence sacré est la voie ! »

« Quel est le fruit du Silence ? »

« L'Amour ! le silence est la pierre angulaire qui permet de communier avec Dieu. »

Nous sommes branchés sur le courant universel divin et c'est ce principe qui est l'Amour que nous irradiions autour de nous : une puissance universelle qui fait fondre toutes les barrières.

Laissons l'Amour agir, que le silence soit notre manière d'être et d'agir. Ne justifions pas, ne jugeons pas, ne condamnons pas. Soyons les témoins et les phares de l'Amour.

La divine kundalini

Avant d'aborder la Divine Kundalini, revoyons rapidement ce que sont les chakras.

Il existe donc sept chakras. Ils s'étagent dans le corps suivant un tracé qui suit à peu de choses près celui de la colonne vertébrale. Pour résumer, le premier se situe dans le périnée, entre le sexe et l'anus, le second sous le nombril, le troisième au niveau du plexus solaire, le quatrième entre les omoplates, vers le bas, le cinquième au niveau de la gorge, le sixième entre les sourcils, et le septième à l'endroit où les cheveux forment épi, irradiant à partir du sommet de la tête.

Chez l'homme « normal », ces sept chakras sont « endormis », c'est-à-dire que l'énergie n'y « tourbillonne » pas. Comme on les appelle aussi des « lotus », on dit qu'ils sont à ce moment-là une fleur fermée. Qu'est-ce qui va donc bien pouvoir « ouvrir » ces fleurs endormies ? Une énergie ou plutôt la Force Vitale.

Elle dort, elle aussi, dans le chakra du périnée : on l'appelle DIVINE KUNDALINI.

Si on réveille cette force vitale, elle se dresse et s'élève comme un serpent, toujours plus haut. Elle « monte » progressivement jusqu'au septième chakra. Et chaque fois qu'elle en traverse, elle l'éveille. La fleur s'ouvre, l'énergie se met à tourbillonner. Le « lotus » est en action.

Ne croyez pas que les chakras et la Kundalini sont propres à la culture de l'Inde. On les retrouve également dans la tradition chinoise et tibétaine. En fait, on les retrouve partout où il y a une culture initiatique réelle.

Mais l'ouverture des chakras ne va pas sans risque, tout comme la montée de la Kundalini.

Il arrive que suivant certaines aptitudes naturelles des individus, un chakra puisse s'ouvrir accidentellement, en dehors de tout processus initiatique. C'est particulièrement fréquent en ce qui concerne le chakra qui gouverne la sexualité. Malheur à la personne à qui cela arrive. La luxure, la jalousie, le désir de possession exacerbée, la violence en sont les conséquences quasi inéluctables. Au bout d'un tel « accident » - et en dehors de toutes préparations et de toute prise de conscience de qui arrive réellement - l'individu sombre le plus souvent dans la folie ou dans la plus cruelle des désillusions. Seule, une initiation qui lui ferait revivre, consciemment cette fois-ci, et dans le but de se fondre avec l'Unité, cette expérience merveilleuse, mais traumatique, pourrait l'en sortir.

Le chakra le plus puissant, c'est celui qui se trouve au sommet de la tête, le chakra coronal. C'est par l'intermédiaire de son éveil - que réalise l'Initiation, dans sa forme terrestre ; et alors achevée, après une lente montée préparée et guidée de la Kundalini - que se révèle le dernier sentier qui mène à la fusion avec l'Unité.

Il est rare qu'il s'ouvre accidentellement. Le plus souvent, quand un tel événement arrive, ce ne peut être que le fait de « trafiquants de l'occulte », qui manient des forces sans précaution, de spiritistes en mal de contact avec les désincarnés, de sorciers « branchés » en un fort courant tellurique, de « voyageurs de l'astral » qui ont oublié de payer le prix du voyage.

De toute manière, la sanction est immédiate et sans appel : la folie totale, ou la mort, sauf pour de très rares personnes, qui portent déjà en elles une aspiration sincère à l'élévation.

Beaucoup d'initiés rêvent de la montée de cette Énergie fabuleuse, la plus grandiose qui soit : la Divine Kundalini.

Il faut beaucoup d'entraînements, de patience et de mérite.

Certains ont vécu cette montée d'une manière douloureuse et parfois dangereuse lors d'accidents (choc sur la fontanelle, chute sur le coccyx, etc.). D'autres ont forcé la montée de la Kundalini (l'acteur Louis JOUVET en est mort ; un autre acteur, Pierre FRESNEY s'est arrêté à temps : il avait le côté du visage brûlé de l'intérieur).

Voyez-vous, on ne joue pas d'une manière légère avec cette Énergie Immense.

Il faut au contraire SÉDUIRE la Kundalini par une ascèse sérieuse, mais pas contraignante. Patience et régularité sont de mise.

Faisons à présent un rapide tour d'horizon à l'intérieur de notre corps.

Notre corps possède plusieurs enveloppes subtiles, que seuls les clairvoyants peuvent apercevoir.

Ces corps subtils ont une anatomie tout aussi subtile, mais qui n'en existe pas moins. Et de même que notre corps physique est parcouru par un réseau dense de veines, de nerfs et d'artères, de même la trame de nos corps subtils est tissée d'un réseau encore plus dense de fils d'énergie qui s'entrecroisent et que l'on appelle des nadis. Les nadis sont des canaux énergétiques qui véhiculent le PRANA (Énergie Vitale).

Les nadis sont innombrables, soixante-douze mille selon certains, trois cent cinquante mille selon d'autres ; mais nous ne nous préoccupons que de trois nadis principaux qui permettent d'éveiller la Kundalini : SUSUMNA, IDA et PINGALA.

Sushumna est le nadi central ; **Pingala** et **Ida** s'entrecroisent autour de ce nadi central.

Tous les trois partent de la région du périnée, située entre le sexe et l'anus, en un point que l'on appelle le bulbe, ou Kanda. Pingala aboutit au-dessus de la narine droite et véhicule l'énergie solaire descendante, c'est-à-dire l'énergie Yang, active, positive et masculine. Ida aboutit au-dessus de la narine gauche et véhicule l'énergie lunaire ascendante, l'énergie Yin, passive, négative et féminine.

Il est impossible de faire monter la KUNDALINI si PINGALA et IDA ne sont pas activés. Et ils ne le peuvent qu'en pratiquant une ascèse régulière et correcte.

Une alimentation saine, une bonne hygiène de vie physique et psychique : maîtrise des émotions, c'est-à-dire éliminer les ennemis de notre équilibre psychosomatique :

La colère : C'est la porte de l'enfer. Elle détruit la connaissance du Moi. Elle est née de l'agitation, elle consomme et pollue toute chose. Elle est la grande ennemie de la paix.

La haine : La haine est le mortel ennemi de l'homme, ennemi invétéré associé de vieille date à l'âme incarnée. Le mépris, le préjugé, la raillerie, le courroux, ce sont là diverses formes de haine.

La médiance : Voilà une habitude malpropre, abominable des gens à l'esprit mesquin. Elle est devenue chronique dans le cœur étroit des personnes malveillantes. C'est une impulsion de notre nature grossière.

La jalousie : Elle est la meilleure des armes de la fausse connaissance. Le jaloux n'est qu'un pauvre petit être : il est loin de Dieu, tout cela contribue à purifier IDA.

La pratique de la prière, de la méditation, la voie du renoncement, éloigner de sa vie la complaisance, les ruminations mentales, purifient PINGALA.

Parallèlement vous pouvez pratiquer cette méditation.

Cet exercice, l'alignement des centres énergétiques, exécuté régulièrement, est très efficace. Il fortifie les chakras et renforce le flot d'énergie qui circule en eux,

Visualisez ces centres énergétiques comme des sphères d'énergie lumineuses de 5 cm de diamètre environ, disposé comme ceci :

- SAHASRARA. Situé un peu au-dessus de la tête, sans toucher le crâne.
- AJNA situé à l'intérieur du milieu du front.
- VISUDDHA situé à l'intérieur de la gorge.
- ANAHATA situé à l'intérieur, au niveau du cœur (sternum).
- MANIPURA situé à l'intérieur du plexus solaire.
- SWADHISTHANA situé à trois doigts sous le nombril, à

l'intérieur.

- MULADHARA situé entre l'anus et le sexe : à l'intérieur et moitié à l'extérieur.

Asseyez-vous confortablement, le dos bien droit, la tête pousse le ciel, les mains se posent sur les genoux sans force.

Respirez profondément par le ventre 5 fois. Le calme s'installe peu à peu en vous. Conservez cet état jusqu'à ce que vous vous y sentiez parfaitement à l'aise.

Expirez en prenant conscience de SAHASRARA. Visualisez-le sous forme d'une sphère d'une luminosité intense. Prenez bien votre temps.

Lorsque vous ferez cet exercice pour la première fois, la sphère pourra être floue. C'est naturel. Essayez d'intensifier son éclat par quelques respirations complémentaires. Vous ferez la même chose avec les chakras suivants quand ce sera leur tour.

Votre visualisation doit être la plus nette possible. Elle le sera un peu plus avec de l'entraînement.

Inspirez en tirant un rayon lumineux de la première sphère et dirigez-le sur le milieu du front, à l'intérieur. Expirez en prenant conscience de ce chakra AJNA.

J'insiste, l'IMAGE DOIT ÊTRE TRÈS NETTE, comme elle vous a été décrite.

Dans ce MÊME TEMPS, continuez à visualiser le premier chakra et le rayon lumineux qui le relie. Prenez votre temps.

Inspirez en tirant un nouveau rayon lumineux depuis le chakra frontal jusqu'au milieu de la gorge.

Expirez en prenant conscience du chakra VISUDDHA. Visualisez la sphère exactement à l'endroit indiqué. Et prenez toujours conscience du chakra SAHASRARA, d'AJNA et du rayon lumineux qui les relie.

Inspirez en tirant un rayon lumineux depuis le chakra de la gorge jusqu'au chakra du cœur ANAHATA.

Expirez en prenant conscience du chakra cardiaque, TOUT EN VISUALISANT VOS TROIS CHAKRAS PRÉCÉDENTS et le

rayon de lumière qui les relie.

Inspirez en tirant un trait lumineux du centre énergétique du cœur jusqu'au plexus solaire. Expirez, tout en prenant conscience du chakra MANIPURA (plexus solaire), TOUT EN VISUALISANT VOS CENTRES PRÉCÉDENTS et le rayon lumineux qui les relie.

Inspirez en tirant un trait lumineux du chakra solaire jusqu'à la région ombilicale SWADHISTHANA. Expirez en prenant conscience de ce chakra tout en visualisant les cinq chakras précédents et le rayon lumineux qui les relie,

Inspirez en tirant un rayon lumineux du chakra ombilical et dirigez-le vers la région génitale, le chakra MULADHARA. Expirez en prenant conscience de ce centre

Vous devez à présent visualiser nettement les sept chakras, disposés aux emplacements décrits au début, ainsi que le rayon lumineux. Respirez encore trois fois avec le même rythme, en contemplant les chakras.

Ils font partie de VOUS-MÊME, de VOTRE TEMPLE INTÉRIEUR, et ils ont été révélés à votre conscience par le PRANA, le CHI, ou ÉNERGIE VITALE que vous avez puisé dans le chakra SAHASRARA.

Ensuite, cette image lumineuse s'évanouit pour passer à la deuxième phase.

Faites jaillir un jet de lumière très pure du chakra MULADHARA. Il monte jusqu'au-dessus de votre tête d'où il redescend de chaque côté du corps le long de vos bras.

Les deux flots de lumière se rejoignent sous vos pieds et remontent en formant une fontaine de lumière, qui circule, se déplace et se rejoint sans interruption.

Continuez cette image le temps de sept respirations. Laissez-la s'effacer. Toute image doit avoir disparu après cinq respirations supplémentaires.

Cette circulation du Prana est très IMPORTANTE.

Cette technique vous apportera de nombreux bienfaits :

Purification de vos chakras et de votre âme.

Un moyen très puissant de faire circuler l'énergie à l'intérieur de votre système psychophysique et dans votre système glandulaire.

Asseyez-vous confortablement, le dos bien droit, face à l'Est de préférence.

Inspirez en RESSENTANT que l'air entre dans les narines, descend vers le coccyx, remonte vers la tête, derrière le front. Retenez votre souffle pendant cinq secondes.

Ensuite, expirez en projetant MENTALEMENT l'énergie dans le milieu du front. Celui-ci s'illumine d'une LUMIÈRE AVEUGLANTE et PUISSANTE. C'est comme si votre 3e œil brillait de mille feux.

Faites au début 12 respirations complètes. Avec de l'entraînement, allez jusqu'à 21 respirations.

Si vous vous entraînez régulièrement à cette respiration, vous aurez sûrement une agréable surprise de VOIR S'OUVRIR ce centre merveilleux.

Après cette ascèse, **pas avant**, SUSUMNA s'élève droit jusque dans la tête, jusqu'au point de la cavité cervicale appelé « trou du Brahma ». SUSUMNA est neutre.

CETTE VOIE DU MILIEU EST LE CANAL PAR LEQUEL LA KUNDALINI S'ÉLÈVERA.

Les énergies solaires et lunaires, ainsi que la Kundalini, ne peuvent circuler dans Ida, Pingala et Sushumna que si ceux-ci sont purifiés, (voir Ascèse).

Chez le non-éveillé, Ida et Pingala s'opposent sans cesse, comme s'opposent le sujet de connaissance et l'objet connu. LORSQUE LA DIVINE KUNDALIN EST TOTALEMENT DRESSÉE, CETTE OPPOSITION CESSE, ET CONNAISSANT ET CONNU FUSIONNENT.

Lorsque plusieurs nadis se croisent au même endroit, cela crée un « centre forcé », un « centre vibratoire », où toute la puissance de l'énergie se concentre d'abord avant d'irradier un chakra.

Pour rappel, on peut traduire chakras par roues, ou par Mandala dans la tradition bouddhique, car ils sont perçus par les clairvoyants comme des tourbillons d'énergie. Mais lorsqu'un

chakra est activé par la Kundalini, ces mêmes clairvoyants les décrivent alors comme des fleurs de lotus, épanouies, ayant des pétales colorées qui sont des canaux par lesquels l'énergie vitale pénètre ou irradie, et dont le rôle est de maintenir la vie, de l'entretenir, et de permettre, peut-être, à la conscience de s'exprimer.

Suivant la forme du chakra et la couleur des pétales, ils peuvent en déduire le degré de l'évolution d'une personne. Chez le non-éveillé, les chakras sont des nœuds, qui attachent l'Esprit, le Souffle, la Vibration, l'Énergie à la matière. Ces blocages des chakras peuvent s'exprimer d'une manière négative (voir précédemment, les fonctions des sept chakras), dans les corps subtils qui subsistent après notre mort. Ce sont eux qui vont décider de notre destin à venir, eux que nous retrouverons dans notre incarnation suivante, où nous sera donnée une nouvelle chance de les dénouer. Le blocage est déterminant, mais il est de NOTRE LIBERTÉ de l'aggraver, de le maintenir ou de le dissoudre. Le rôle du véritable Yoga consiste à harmoniser et à équilibrer les énergies dans les chakras, ces portes qui permettent de communiquer et d'échanger avec l'ensemble de la Création.

Chaque chakra est en fait composé de trois éléments. À la périphérie se trouvent les kalas, qui sont des énergies subtiles auxquelles les orientaux font correspondre des sons exprimés par des lettres de l'alphabet sanskrit (Voir dans les chapitres précédents consacrés aux MANTRAS correspondants aux chakras).

On y trouve aussi les nadis, des phénomènes vibratoires qui vont du centre du chakra à la périphérie si l'énergie s'extériorise, de la périphérie au centre si elle s'intériorise, NOTAMMENT AU COURS DE LA MONTÉE DE LA DIVINE KUNDALINI. Enfin, au centre de chaque chakra se trouve un point unique, le BINDU, un point sans extension qui, chez les sept chakras principaux, se trouve à l'emplacement exact du canal SUSHUMNA.

Il vous reste maintenant à savoir ce qu'est la DIVINE KUNDALINI, après avoir pratiqué une ascèse particulière :

Activation des deux nadis : IDA et PINGALA, méditation sur

l'alignement des chakras et une respiration particulière, quoiqu'il soit impossible de le savoir, au sens propre de ce mot.

Elle dépasse les catégories de l'entendement, **elle est à la fois substance, conscience et essence.**

Car la Kundalini et sa montée n'appartiennent pas au domaine de la connaissance. C'EST LA PRÉSENCE EN L'HOMME DE L'ÉNERGIE COSMIQUE. **C'est une expérience qu'il faut vivre,** et tous les livres de la terre ne pourront jamais rendre compte de cette montée de la Vie dans les corps subtils, la KUNDALINI EST LA VIE ELLE-MÊME, qui se répand, qui envahit, et qui procure l'indicible bonheur.

La Kundalini est le rythme qui est à la base de tous les rythmes, la vibration unique qui pénètre et emplit l'univers, nous-mêmes y compris, l'énergie potentielle de toutes les autres énergies. Nous pouvons seulement en donner une idée avec nos propres mots.

Ce que l'on peut en dire c'est **qu'elle vibre à la plus haute fréquence qui soit, qu'en vibrant elle ondule comme un serpent, qu'en elle, les deux mouvements de l'Univers, l'expansion et la concentration,** l'énergie mâle et l'énergie femelle, l'entropie et la néguentropie (voir dictionnaire) se résolvent, **atteignent un point d'équilibre parfait,** et que cet équilibre des énergies et des souffles est source de sérénité.

Lorsque la Kundalini s'éveille, puis qu'elle monte, c'est que l'adepte a découvert ce point focal où les extrêmes se rejoignent, qu'il en a eu l'EXPÉRIENCE INTIME, qu'il sait se tenir fermement, même si au début ce n'est que le temps d'un éclair, DANS CET ÉTAT OÙ CESSE LA DUALITÉ. Les énergies solaire et lunaire se sont fondues au même point. Elles ne peuvent plus circuler dans Ida et Pingala, et il ne leur reste plus que la voie médiane.

Cet équilibre des deux complémentaires est à l'origine de l'éveil de la Kundalini.

Lorsque la Kundalini s'éveille, toutes les énergies se fondent en elle ; elles s'harmonisent, elles se marient. L'issue de ce mariage, c'est la vibration primordiale, celle qui présidera la création. Par cette vibration, l'Unité devient duelle, puis multiple.

Ce fut l'expansion, l'Esprit qui pénètre de plus en plus profondément dans la matière.

Le TAO TE KING dit :

« Le Tao engendre UN. Un engendre Deux. Deux engendre Trois. Trois engendre tous les êtres »

Retrouver la vibration primordiale produit l'effet inverse.

Deux redevient l'Unité, la création et la créature retournent à leur origine. « le retour, c'est le mouvement du Tao. Tao Te King ».

Au fur et à mesure qu'elle s'élève, la Kundalini rencontre sur son chemin, les uns après les autres, les divers chakras, qu'elle PERCE, qu'elle OUVRE, qu'elle ÉPANOUIT.

Les points Bindus s'unissent les uns aux autres et lorsqu'elle a atteint l'ultime chakra, IL N'Y A PLUS QU'UN SEUL POINT BINDU.

Les gnostiques chrétiens disent que le CHRIST est l'Alpha et l'Oméga, première et dernière lettre de l'alphabet grec. Les kabbalistes disent que Malkuth s'est unie à Kether.

Et les alchimistes que la Reine, ou la fiancée, est entrée dans la chambre du Roi.

Il y a plusieurs manières d'éveiller et de dresser la Kundalini.

Celle que je vous présente dans cet ouvrage est simple et sans danger. Il vous suffit de suivre les conseils et de lâcher-prise, être sans attente. Un jour, dans un mois, dans un an, peu importe, vous aurez une belle surprise : soit vous avez le bonheur suprême de voir monter la Kundalini en vous, soit tout simplement votre corps et votre esprit se remplissent d'UNE ÉNERGIE MERVEILLEUSE, même si la Kundalini ne monte pas encore en vous.

Le plus important, c'est de faire la démarche initiatique.

Toutes ces manières sont soumises à **une seule et même condition, la fin de la pensée duelle, la fin du oui et du non qui s'opposent.**

Voilà pourquoi cela ne peut se produire à la suite d'un effort, d'une concentration forcée, ni ne peut résulter d'une volonté

fondée comme un arc.

Il est vain de croire que les postures, une gymnastique, des techniques précises peuvent favoriser la fin du sommeil et l'élévation de Divine Kundalini.

C'est même le contraire, en vérité.

L'ÉVEIL DE LA KUNDALINI RÉSULTE D'UNE ASCÈSE AUTHENTIQUE, D'UN RENONCEMENT AU DUALISME. L'ÉVEIL DE DIVINE KUNDALINI EST L'ESSENCE DE L'INITIATION.

Et lorsqu'elle se dresse et qu'elle transmute les énergies, qu'elle les brûle dans le creuset unique du point Bindu, l'adepte ressent une **intense sensation de chaleur**.

La Kundalini, qui était potentielle en Muladhara, s'élève le long de Sushumna, comme la sève, puisée dans la terre, dans la racine de la plante, et transformée en liquide nourricier, grimpe le long de la tige pour que les fleurs au sommet puissent s'épanouir.

Elle éclaire ces fleurs qui peuvent alors prendre conscience du Soi. C'est la récompense de l'ascèse,

La Kundalini entièrement dressée réalise l'union de l'évolution et de l'involution, et boucle les cycles des contractions. Voilà pourquoi on la représente souvent sous la forme d'un serpent qui se mord la queue. Retour au cercle, retour à l'unité !

Pour vous aider dans cette magnifique aventure, je vous propose de connaître et d'appliquer dans la vie quotidienne les merveilleuses lois spirituelles et les possibilités exceptionnelles d'un chakra (à mon humble avis presque aussi puissant que le chakra coronal : le plexus solaire),

Les lois spirituelles et le plexus solaire seront deux alliés puissants dans votre quête de la Kundalini.

Les lois spirituelles

À côté des lois de la physique, l'univers repose aussi sur des lois spirituelles.

La connaissance de ces lois est fondamentale car si l'homme veut prospérer il ne doit jamais aller à l'encontre des lois de l'univers, mais au contraire coopérer avec elles.

Loi n° 1

La loi des Cycles (ou loi du changement).

« Rien ne peut durer toujours. Tout change et se transforme selon un cycle particulier ».

Il existe un cycle partout : cycle du jour et de la nuit, cycle des saisons, cycles au sein même de notre corps, cycle de l'âme (réincarnation).

Le changement c'est la vie. Toute chose qui stagne n'évolue guère et est condamnée à disparaître. La loi du changement apporte dans notre vie quantité d'expériences nouvelles auxquelles nous allons apprendre des choses et pouvoir évoluer.

Au lieu de nous révolter contre ce changement, nous devons l'accepter pleinement.

Loi n° 2

La loi de RÉINCARNATION. On rencontre au départ la croyance en la réincarnation aux Indes et également en Égypte.

Loi n° 3

Loi de Compensation (ou loi du KARMA)

Loi n° 4

La loi d'Amour

L'attraction universelle est la manifestation de cette grande loi d'Amour.

Loi n° 5

Loi des 3 points (ou loi de la Triade)

Quand deux conditions de nature opposée sont présentes (symbolisées par les deux premiers points) une 3e apparaît aussitôt (le 3e point).

Prenons un exemple. Dans le domaine de l'atome, la présence du proton (+) et de l'électron (-) détermine l'apparition d'une 3e particule : le neutron, issue de la réunion des 2 premières.

Si on analyse bien les choses, chaque événement, chaque objet, est la conséquence de cette loi des 3 points. Autrement dit, toute création repose d'abord sur 2 conditions basiques établies avant elle.

Donc, lorsque nous voulons qu'une manifestation se produise, (un phénomène psychique ou un événement dans notre vie) nous devons d'abord nous assurer que les 2 premiers points basiques sont fermement établis. Le 3 e point (la manifestation) apparaîtra alors tout naturellement.

Si un de ces points manque, il pourra éventuellement être visualisé par l'opérateur.

Loi n° 6

La loi des similitudes

« Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas » disait Hermès.

Il existe en effet des correspondances entre l'homme et l'univers, entre le macrocosme et le microcosme.

Prenons un exemple issu de la médecine occulte pour illustrer cette loi.

Il y a parfois une analyse troublante entre la forme d'une plante et la forme d'un organe de notre corps. Cette plante, qui par sa forme rappelle un organe aura des propriétés thérapeutiques pour le soigner.

Loi n° 7

La loi d'Harmonie

Si on met deux diapasons à proximité l'un de l'autre, lorsque l'on fait vibrer l'un, l'autre se met à vibrer aussitôt par résonance, et sur la même fréquence que le premier.

Cette loi existe ainsi dans le domaine psychique où elle nous permet d'attirer à nous certaines forces de même nature que nos pensées et de bénéficier de leurs bienfaits.

Cette loi explique l'efficacité de la pensée positive.

Celui qui pense positivement, se met en harmonie avec les forces positives de l'Univers qui vont de mettre à l'aider.

Le plexus solaire

Sans le soleil, notre système solaire s'éteindra et mourra.

Dans notre corps, se trouve un plexus très puissant : on l'appelle Plexus Solaire, notre soleil intérieur.

C'est le seul qu'on nomme ainsi car il nourrit tous les autres en énergie et quand il est purifié, il permet de « digérer » les émotions.

Une seule pensée négative la pollue gravement. Pour cela, il existe des techniques pour le régénérer et le purifier.

Tout est énergie. Parce que tout vibre, que ce soit à l'échelle moléculaire, ou à l'échelle planétaire : tout est en mouvement. Les physiciens ont démontré que matière et énergie sont deux facettes de la même pièce.

Sans cesse, nous émettons des vibrations qui se répandent autour de nous, et partent dans l'univers, le plus souvent dans la sphère terrestre.

Ces vibrations sont portées par nos pensées, nos paroles et nos actes. Elles ont une influence sur le milieu qui nous entoure. Ainsi, plus nous pensons négativement de quelqu'un, et plus cette personne sera influencée par nos pensées négatives qui apporteront des tas de problèmes.

Nous devons émettre fréquemment des pensées positives adressées aux autres, afin que cette énergie d'amour les nourrissent et les améliorent. Au lieu de cela, nous les critiquons sans cesse et ainsi nous leur rendons la vie plus difficile. Il en va de même de nos paroles et de nos actes.

Mais comme l'univers entier obéit à la LOI D'ATTRACTION-RÉACTION, selon laquelle toute action suscite une réaction équivalente, tout ce que nous pensons, disons ou faisons nous

REVIENT un jour ou l'autre.

Dans le TALMUD, il est écrit :

*« Fais attention à tes pensées,
Elles deviendront des paroles.
Fais attention à tes paroles,
Elles deviendront des actes.
Fais attention à tes actes,
Elles deviendront des habitudes.
Tes habitudes déterminent ton caractère,
Et ton caractère créer ton destin. »*

Je vous invite, à présent de lier amitié avec ce merveilleux Plexus et de l'utiliser pour votre plus grand bonheur.

Un peu au-dessus du nombril, se trouve le plexus de l'élément FEU : le Plexus solaire. Ce centre est lié au pancréas, à l'estomac et au système nerveux. Rempli d'énergie, il vous permet de passer à l'action. Il contrôle la majorité des fonctions du corps physique, mais surtout, c'est lui qui alimente le cerveau.

Oui, le cerveau est une création du Plexus solaire et nourri par lui. Ce plexus merveilleux vous met en relation avec l'océan de la vie universelle. Il vous lie au cosmos.

Quand vous aurez appris à le développer et à l'utiliser à bon escient, il fera de vous un être rayonnant, rempli de magnétisme.

Il a un grand pouvoir : il transmet la vie, la vitalité à toutes les parties du corps, ainsi qu'à toutes les personnes que vous rencontrez. Votre corps déborde d'énergie et tous les êtres avec lesquels vous entrez en contact ressentent une sensation agréable.

On compare le Plexus solaire à la totalité du corps, car c'est un point central de la répartition de l'énergie constamment produite par le corps. Cette énergie est une véritable énergie, et ce soleil est un véritable soleil. Cette énergie est distribuée par des nerfs à toutes les parties du corps, puis elle est projetée dans l'atmosphère qui enveloppe le corps.

Comme je l'ai écrit plus haut, si vous activez correctement ce centre, votre rayonnement sera suffisamment fort et vous deviendrez une personne très magnétique.

Vous pourrez exercer un immense pouvoir pour le bien de tous. Souvent votre simple présence suffira à apporter un réconfort aux esprits troublés que vous pourrez être amené à rencontrer.

Rappelez-vous de ceci : Le Plexus solaire est le point où la partie rencontre le tout, où ce qui est fini devient l'infini, où ce qui n'est pas créé se crée, l'Universel devient individuel et l'invisible devient visible.

C'est le point où la vie apparaît et il n'y a pas de limite à la quantité de vie qu'un individu peut engendrer à partir de ce Centre.

Le Plexus solaire est omnipotent, car c'est le point de contact avec toute forme de vie et d'intelligence.

Il est en mesure d'ACCOMPLIR TOUT CE QUI LUI EST DEMANDÉ.

Les belles pensées développent ce Centre, tandis que les pensées négatives le polluent dangereusement. Et son ennemi par excellence est la peur. C'est le nuage qui cache le soleil, et il est à l'origine d'un pessimisme affligeant.

Quand vous aurez, je le redis et je m'excuse de cette répétition, fortifier votre Plexus solaire, vous ne craignez plus les critiques, ni quoi que ce soit d'autre. Vous anticiperez la réussite grâce à votre état d'esprit POSITIF et vous obtiendrez ce que vous souhaitez de la vie parce que vous êtes en contact avec la FORCE INFINIE.

IMPORTANT : Le Plexus solaire est le point de contact avec la vie en TOTALITÉ Il est donc en mesure d'accomplir TOUT CE QUI LUI EST DEMANDÉ et c'est là que réside le POUVOIR DE L'ESPRIT CONSCIENT.

L'inconscient peut réaliser et RÉALISERA les idées et les plans suggérés par l'esprit conscient.

Dès lors, il est évident qu'il vous suffit de faire briller votre lumière. Et plus vite vous serez capables de transformer des

situations indésirables en sources de plaisir et de profit.

Le Soleil, c'est la vie, la lumière, la chaleur, la joie. Nous avons besoin du Soleil. Nous aimons le Soleil.

C'est un être généreux, infiniment bon, qui rayonne pour tout l'univers. Quand je parle du Soleil, je ne parle pas exclusivement de l'astre solaire que nous voyons briller physiquement. Je parle de l'Intelligence solaire, du centre christique de l'Univers : symbole de pureté, d'amour, de créativité.

Le soleil physique réchauffe, crée la vie. Le Soleil spirituel nous diffuse son amour, nous dilate, harmonise et élève notre esprit.

N'oubliez pas cela quand vous voyez le Soleil. Il ne suffit pas de s'exposer à ses rayons et de bronzer pour entrer en communion mystique avec lui. Il faut chanter avec lui, entrer en résonance avec ce grand Être. Pour cela, mettez-vous en réceptivité principe passif, et laissez toutes ses vibrations vous remplir. Celui qui aime le Soleil et recherche son amitié, n'aura jamais froid au cœur. Allez à ce Soleil mystique et communiez avec lui.

Dans le temps, les initiés s'instruisaient uniquement avec le Soleil. C'est une instruction formidable qui leur permettait de s'approcher des vérités spirituelles. Mais à notre époque, il faut beaucoup parler, écrire, expliquer, exploiter, rabâcher. C'est dommage que ces vérités, ces beautés, que ces vibrations christiques se déversent dans celui qui veut être « passif ».

Donc nos Anciens commençaient la journée face au levant. Et le soir, ils terminaient leur journée devant un feu de bois.

Qu'est-ce qu'un feu de bois sinon de la lumière solaire condensée dans les branches, et qui, sous forme d'étincelles et de crépitements, retourne au Soleil. Toute la journée se passait en compagnie du feu solaire. Toute leur vie en était illuminée.

Si vous voulez vivre des expériences spirituelles avec la lumière, il vous faut apprendre à brûler vos impuretés, à vous débarrasser une fois pour toutes de vos vieux savoirs et croyances démodés.

Vous ne portez pas, je pense, les mêmes vêtements que vous aviez vingt ou trente ans en arrière. Ils ne vous iraient plus et seraient tout usés. Il doit en être de même de l'enseignement

spirituel.

Pourquoi vous obstinez-vous dans de vieux enseignements des années 50, ou même plus anciens ?

Brûlez tout cela à la Lumière du Soleil. Offrez ces vieilleries en sacrifice.

Ce feu céleste, vous libérera de vos imperfections, de vos faiblesses.

Tout ce qui est pur et noble en vous jaillira. Votre **plexus solaire** enfin libéré tourbillonnera d'allégresse et vous aidera PUISSAMMENT à réussir votre vie à tous les niveaux : Santé, Amour, Prospérité et Bonheur.

Le Soleil est le plus beau symbole de l'Univers. Il n'est vraiment que perfection, beauté, création, amour et douceur.

Nous baignons dans l'harmonie la plus complète. En nous immergeant dans la lumière, en éclairant, nous rayonnons de lumière comme le Soleil, respectant ainsi la parabole du Christ : « À travers moi, vous pouvez atteindre le Père ».

Le Soleil est le merveilleux symbole des trois principes supérieurs que sont la Chaleur, la Lumière, la Vie. Il est toujours près de nous. Il est même en nous sous la forme d'un petit soleil que nous appelons LE PLEXUS SOLAIRE.

Mais pour rester en contact avec le Soleil, il faut être gai, joyeux, optimiste, attiré vers la vie. Sans cela, vous créez des nuages entre vous et lui. Montez toujours et encore plus, avec des pensées légères et solaires, des actes réfléchis qui tendent vers l'harmonie et la sérénité.

Celui qui refuse de monter, de s'aérer, s'éloigne du Soleil et bientôt ressent le froid et l'obscurité : il s'éloigne en même temps du bonheur et éteint peu à peu son côté divin. Devant lui, s'ouvre le chemin épineux de la déception et du découragement. L'esclavage des illusions, sous toutes leurs formes, le guette.

Celui qui monte à la source se nourrit d'eau pure et cristalline : c'est l'Eau Cosmique, pas encore polluée par ceux qui vivent en bas. Cette eau merveilleuse est nourrie par toutes les hiérarchies célestes qui ajoutent à ce fleuve toutes leurs qualités et vertus.

Celui qui boit de cette eau est sauvé.

C'est l'eau du Soleil, l'eau du feu, celle qui donne la vie et brûle les toxines. C'est la source de jouvence, l'eau-de-vie.

Cette eau-de-vie purifie les impulsions, les élans, les carapaces parfois grossières, opaques et denses, des habitudes de jalousie, de haine, de rancœur et de désir inassouvi. Cette carapace empêche le contact direct avec le Soleil et vous laisse dans l'obscurité. Cette opacité vous ferme les yeux, les oreilles et la longue à la lumière et à la Vérité.

Celui qui est « clos » ne peut goûter la nourriture céleste, les subtilités de la loi divine de l'amour ; et ne peut communiquer avec un initié.

L'initié est en liaison avec les esprits lumineux de l'invisible BIEN SUPÉRIEURS à lui qui le guident et le protègent. Ceux qui s'imaginent avoir de plus grands résultats avec un maître plus grand se leurrent. Ils auraient de plus grandes épreuves.

Le maître n'est qu'un moyen.

C'est Vous, avec votre côté solaire de bonté, de droiture, qui gagnez l'amitié et l'aide si précieuse des forces célestes. L'ESSENTIEL, c'est vous-même, qui augmentez votre partie solaire, source de nouvelle vie.

Sur la terre, pendant des millénaires, des éruptions volcaniques, des tremblements de terre et des vents d'une violence inouïe ont anéanti périodiquement les animaux et les végétations.

Peu à peu, tout s'est calmé, et l'humain s'est installé sur la terre. Il en est ainsi dans votre vie intérieure. Il faut calmer toutes ces agitations pour que des Entités de Lumière viennent s'installer (nous verrons dans le dernier chapitre comment elles peuvent exaucer vos vœux les plus secrets).

Apaisez-vous, détendez-vous et cessez de croire que vos connaissances intellectuelles et vos voyages au bout du monde vous rapprochent de Dieu ou de votre Dieu personnel, peu importe.

Quand vous aurez compris et admis cela, alors votre côté

spirituel commencera à s'épanouir. Vos nouvelles capacités et vertus attireront la lumière et le rayonnement de votre aura augmentera.

Le vrai maître, c'est le Soleil Christique, celui qui donne la vie spirituelle de haute portée. Son reflet physique fait de même en réchauffant les hommes et seule sa chaleur nous maintient en vie.

Votre Soleil christique ne demande qu'à vous réchauffer, à vous élever très haut, à faire de vous des BOUDDHAS.

La source de la véritable richesse

La puissance du soleil est énorme. Il fait tourner les planètes et donne la vie, je le répète.

Mais un simple rideau l'arrête. Ne soyez pas le rideau qui vous empêche de recevoir les fabuleux bienfaits du soleil. Comme vous connaissez à présent le langage d'initiés, vous savez que le soleil n'est qu'un symbole : le symbole de Dieu.

Si votre rideau personnel l'arrête, il ne peut pas entrer en vous bien qu'il soit tout-puissant. La véritable hostie, c'est le soleil ; nourrissez-vous du soleil par votre plexus solaire : ainsi vous transmuez vos cellules et transformez votre vie.

Les anciens initiés, pour avoir une image de Dieu, se sont arrêtés sur la lumière. Sur la terre, cette image ne pourrait venir que du soleil, un soleil merveilleux, resplendissant et omniprésent.

Si vous entrez en résonance avec lui, vous fusionnez en pensée avec lui.

Ce n'est pas une croyance, une vague superstition. C'est une réalité et une loi de l'abondance. Le soleil est la source de la Véritable Prospérité et d'Amour. Le véritable amour se trouve dans le soleil qui brille pour tout le monde, assassins et innocents. Il abreuve et alimente toute la création, il fortifie la terre et toutes les créatures qui l'habitent.

Cette source est intarissable et son accès n'est pas gardé. Même l'or que cherchent tous les hommes est un condensé du soleil.

Si vous aimez la lumière, si vous connaissez sa magnificence, alors l'or qui dépend de la lumière viendra à vous. J'en fais l'expérience régulièrement.

En travaillant avec l'Énergie du Soleil, elle vous aidera à être

abondant ; elle vous guidera pour que le poids de cette richesse ne vous abîme pas, ne vous écrase pas.

L'argent n'est qu'un serviteur, tandis que l'or est un maître. Pourtant ce serviteur se comporte comme un maître et teint les humains avec arrogance ; l'argent est dangereux dans les mains de celui qui n'a pas d'idéal spirituel. Mais celui qui a un haut idéal et qui n'a pas d'argent, celui-là est un parasite, un fardeau pour ses proches ou pour la société.

Jésus disait que les enfants de ce monde sont plus intelligents que les enfants de la Lumière. Il voulait dire que les enfants de ce monde sont très actifs et très débrouillards pour réaliser leurs buts matériels, tandis que les « mystiques, religieux ou spirituels » sont paresseux et restent dans un flou artistique quant à la solidité de leurs revenus.

RESTEZ HARMONIEUX ENTRE VOTRE VIE SPIRITUELLE ET VOTRE VIE MATÉRIELLE.

Tout est dit dans le Soleil pour qui veut comprendre. Le Soleil est la demeure du savoir, la cause universelle du matériel et de l'immatériel.

Allez vers le Soleil avec respect et humilité. C'est un grand guérisseur par excellence et le dispensateur à profusion du bonheur, de la foi, et de beaucoup de bénédictions.

Le Soleil, c'est aussi l'emblème de l'ordre universel, et la cause de toutes les activités de ce monde.

Vous voyez combien l'énergie du Soleil a un impact très important sur le plexus solaire qui est notre soleil intérieur.

C'est une vérité : « L'habit ne fait pas le moine » ! Beaucoup de personnes donnent une apparence de bonté, de beauté, de joie, devant les autres. Ils reflètent une image correcte, soignée, voire attirante. Mais seuls avec eux-mêmes... la façade s'écroule. Ils se laissent aller pensant qu'ils sont seuls. Quelle erreur ! Au niveau de la cellule, TOUT S'ENREGISTRE. Et parfois, les cellules enregistrent un spectacle surprenant... qui se répercutera un jour sur leur santé physique. Les cellules des organes ayant été troublées par des conduites peu harmonieuses.

Voilà comment cela se passe RÉELLEMENT dans votre organisme.

La pureté de l'attitude, des paroles, du comportement ne doit pas être réservé qu'au monde extérieur. Pour cela, ayez une attitude aussi digne quand vous êtes seuls.

ON VOUS REGARDE... Prêts à vous aimer, à louer votre conduite ou à vous mépriser.

Cette pureté est donc source de véritable santé physique : c'est la voie royale qui vous fait évoluer dans le monde de l'aisance, de la facilité et de l'action juste.

Ainsi votre attitude intérieure jaillit à l'extérieur de vous sous forme de rayonnement, de beauté.

La pureté de vos sentiments, de votre attitude, c'est la porte fermée à double tour aux impuretés qui pourraient s'introduire dans le sang, dans le corps, dans les pensées, dans les sentiments.

Des sentiments purs créent des émotions pures. De ces émotions pures découlent des idées et des actions adéquates.

Combien voit-on d'impuretés dans les regards, ou les attitudes de beaucoup de nos contemporains,

Avez-vous pensé combien six milliards d'individus vivant actuellement sur la planète, peuvent dégager d'impuretés psychiques ? Impuretés créées par le désir, la peur, la crainte, la haine, la jalousie...

Vous vous êtes déjà demandé combien cette formidable et maléfique énergie pouvait à son tour vous nourrir, vous polluer ?

Alors faites attention à ce que vous pensez. N'allez pas grossir cet égrégore qui depuis l'aube des temps enfle de jour en jour.

Dans notre organisme, le premier touché par la pureté ou l'impureté, c'est le sang qui amène la vie et irrigue tous vos organes.

Le sang transporte des matériaux, bons ou mauvais, et les dispose dans l'organisme. Purifiez votre sang par des pensées paisibles et saines.

Si vous nourrissez des pensées malsaines, pensez que vous « mâchez » et « avalez » de la nourriture polluée. À quoi cela sert-il de manger des produits « bio », si à côté de cela vous avalez des horreurs psychiques !

Aimez ce qui est bon pour vous, ce qui vous fait du bien.

Vous savez que si vous allez vers le beau, le bon, le pur, cela aide aussi l'humanité et la planète. Aimez la chaleur, l'intelligence de cette humanité qui cahin-caha, essaie de s'améliorer.

Chacun de nous est une goutte d'eau dans cet océan. Si vous êtes pur l'océan sera pur.

Par la purification des pensées et de la nourriture, vous arriverez à éveiller en vous des facettes capables de concevoir l'infini.

Dans ce vingt et unième siècle, triomphe de la technologie, de la bureautique, de l'informatique, de la science et de la médecine, va de pair une décadence certaine des mœurs. Pureté et respect des choses, des humains et autres sont oubliés. Une telle avance dans la matière devient dangereuse si, de pair, ne sont pas développées les qualités de bonté, d'indulgence, de limitations spontanées de biens matériels.

Qu'est le progrès extérieur, si à l'intérieur de l'humain le progrès n'existe pas ?

Un avenir glorieux pour l'humanité ne peut passer que par l'altruisme et l'amour de l'autre, quelle que soit la couleur de sa peau et sa religion.

Au lieu de vous désespérer de voir la planète se polluer, avec amour et courage AMÉLIOREZ-VOUS.

S'aimer et s'améliorer, quel beau programme ! Ne visez pas l'impossible ! Restez humain, avec vos qualités et vos défauts. Augmentez les premières et essayez de réduire les seconds. Votre Créateur sera content.

Expériences

À chaque saison, quand la journée est ensoleillée, asseyez-vous sur une chaise, les paumes tournées vers l'astre solaire. SANS BOUGER, imaginez que les rayons lumineux du soleil traversent les MILIEUX des paumes de vos mains et inondent votre corps tout entier. Restez ainsi dix minutes (avant 11 h du matin sinon plus tard) et remerciez pour conclure. Au bout de quelques semaines, vous serez étonné du bien-être qui s'installe puissamment en vous.

Face au soleil, connectez par la pensée votre plexus solaire avec l'Astre magnifique. Et restez ainsi, sans penser à autre chose. Une énergie abondante et bienfaisante envahira votre organisme. Avec l'habitude, le contact se fera INSTANTANÉMENT.

Si vous appliquez tout ce qui est recommandé dans cet ouvrage, je vous promets que votre vie sera encore plus embellie (même si elle l'était déjà).

Je vous souhaite une merveilleuse expérience remplie de joie, de plénitude et de paix intérieure.

Ne forcez pas, laissez-vous aller mais pratiquez sérieusement et avec persévérance. La récompense est TOUJOURS au bout.

Vous tomberez souvent, comme moi, mais JAMAIS, JAMAIS, NE FLÉCHISSEZ ! ! ! !

Bibliographie

Quelques instants d'éternité des carnets de l'Adeptes, Éditions Bagi.

Le chant de l'Esprit de Marie Summer Rain, Éditions Sum.

L'Alchimiste de Paolo Coello, Éditions Anne Carrère.

La guérison spirituelle de Louis Wan Der Heyoten, Éditions de Vecchi.

Du même auteur

Aux Éditions LANORE

Le Qi Gong de la Santé Intégrale

Les Chakras

Le petit guide de la prospérité Les conseils d'un naturopathe
Comment vivre dans la joie Le Karaté-do

Les immenses bienfaits du Chi Gérer notre capital santé-jeunesse
L'envol de l'âme vers la lumière

Aux Éditions DANGLES

Santé et Harmonie (épuisé)

Aux Éditions BERSEZ

Augmentation de l'Énergie par le Karaté-do (épuisé)

Aux Éditions L'ORIGINEL (Jean-Louis ACCARIAS)

La Santé par le Chi Kong

Les énergies subtiles et votre santé

Le souffle vital

Les Chi Kong approfondis

La relaxation naturelle Le Chi Kong mental

Le Chi Kong à la portée de tous (méthode du Maître KUO CHI)

Guérir par le Chi

Aux Éditions DE VECCHI

Sérénité, Énergie et joie de vivre par le Chi

Chuan (traduit en espagnol. Épuisé)

Le Grand livre de la Gymnastique Taoïste (épuisé)

Libérez votre énergie par la Guérison Spirituelle

Aux Éditions TRÉDANIEL

Harmonisation avec les forces cosmiques Le massage taoïste Âme de Lumière

Aux Éditions GRANCHER

ABC du Taï Chi Chuan (traduit en espagnol)

Aux Éditions PARDES

B. À - BA de la Gymnastique taoïste

Aux Éditions AMBRE

Feng Shui (épuisé)

DVD

Taï Chi Chuan. Tome 1 : la Terre

Taï Chi Chuan. Tome 2 : l'Homme

Taï Chi Chuan. Tome 3 : le Ciel

Qi Gong de la Santé Intégrale

Quatrième de couverture

L'Énergie est à notre corps ce que l'essence est au moteur : sans elle nous tombons en panne.

Nous possédons sept chakras qui vitalisent notre corps et sont les courroies de transmissions essentielles de notre santé. Beaucoup d'initiés rêvent de la montée de cette énergie fabuleuse, la plus grandiose qui soit : la Divine Kundalini, celle qui fait exister le monde. Elle est enroulée trois fois et demie au-dedans d'un centre magnétique situé dans le coccyx. C'est là, que cette Divine Princesse repose, engourdie tel un serpent. Mais il faut la séduire par une ascèse sérieuse, beaucoup d'entraînements, de patience et de mérite.

Louis Wan Der Heyoten vous montre les techniques d'éveil des chakras et de la divine Kundalini afin de vivre cette merveilleuse aventure sans dangers. C'est sûr, si vous êtes persévérant, le bonheur, la santé et la prospérité seront au rendez-vous.

Louis WAN DER HEYOTEN a une très longue expérience dans les arts martiaux et les domaines de l'énergie et de la santé naturelle. Professeur de Karaté-do, ceinture noire 7^e dan, diplômé d'état (50 ans de pratique), il est également expert en Tai Chi Chuan et en Qi Gong, avec une expérience de 43 ans. Docteur en Naturopathie, il est diplômé de l'Académie Nationale d'Hygiène et de Médecine Naturelle du Québec et est consultant en Feng Shui. Il est auteur d'une trentaine d'ouvrages sur la santé et le développement personnel.

LES CHAKRAS ET LA KUNDALINI

LOUIS WAN DER HEYOTEN

L'Énergie est à notre corps ce que l'essence est au moteur : sans elle nous tombons en panne.

Nous possédons sept chakras qui vitalisent notre corps et sont les courroies de transmissions essentielles de notre santé. Beaucoup d'initiés rêvent de la montée de cette énergie fabuleuse, la plus grandiose qui soit : la Divine Kundalini, celle qui fait exister le monde. Elle est enroulée trois fois et demie au-dedans d'un centre magnétique situé dans le coccyx. C'est là, que cette Divine Princesse repose, engourdie tel un serpent. Mais il faut la séduire par une ascèse sérieuse, beaucoup d'entraînements, de patience et de mérite.

Louis Wan Der Heyoten vous montre les techniques d'éveil des chakras et de la divine Kundalini afin de vivre cette merveilleuse aventure sans dangers. C'est sûr, si vous êtes persévérant, le bonheur, la santé et la prospérité seront au rendez-vous.

Louis WAN DER HEYOTEN a une très longue expérience dans les arts martiaux et les domaines de l'énergie et de la santé naturelle. Professeur de Karaté-do, ceinture noire 7^{ème} dan, diplômé d'état (50 ans de pratique), il est également expert en Taï Chi Chuan et en Qi Gong, avec une expérience de 43 ans. Docteur en Naturopathie, il est diplômé de l'Académie Nationale d'Hygiène et de Médecine Naturelle du Québec et est consultant en Feng Shui. Il est auteur d'une trentaine d'ouvrages sur la santé et le développement personnel.



9 782851 578259

www.fernand-lanore.com

ISBN 9782851578259

10€

LANORE

EDITIONS FERNAND LANORE
6 rue de Vaugirard - 75006 Paris

