Les sept clefs de l'équilibre du corps et de l'esprit

Introduction

La vérité est en soi et sa quête est un travail personnel de tous les instants, quelles que soient nos croyances religieuses ou philosophiques. Car il est important que le développement de la conscience humaine s'identifie à la conscience universelle.

Mais cette force est malheureusement inconnue ou trop souvent voilée dans cette société occidentale fondée avant tout sur les ambitions matérielles qui ne sont en fait que des leurres.

En fin de compte, nos échecs et nos déceptions qui nous font tant souffrir ne sont que le résultat d'erreurs commises par dispersions ou influences néfastes.

Nous récoltons aujourd'hui ce que nous avons semé, ou bien alors ce sera pour de main... si nous ne nous ressaisissons pas.

C’est pour cela que cet ouvrage a été réalisé : vous aider à prendre conscience de la réalité de votre moi intérieur et éternel. Quels sont les moyens pour y par venir ? En utilisant les Chakras.

En cela, le bouddhisme nous parle de quatre ou cinq Chakras, l’hindouisme, lui, en dévoile sept principaux, tandis que les taoïstes, eux, en dénombrent treize. À chaque centre correspond une couleur qui diffère d’une doctrine à l’autre.

Toutes ces doctrines sont les clés de notre univers intérieur et supérieur. C’est à chacun de pouvoir s’ouvrir entièrement à la lumière. Car, d’après les religions antiques, ((chaque humain porte en lui une étincelle de divinité».

Nous proposons ici une synthèse des techniques d’éveil ou de réveil de nos centres énergétiques : les Chakras. Les sciences orientales symbolisent ces centres par des roues lumineuses qui relient nos trois corps.

CES ROUES SONT :

• Le corps physique : visible;

• Les corps astral et austral: invisibles.

• Ces corps vibrent à des taux différents.

La science des Chakras appartient au Layayoga ou kundaliniyoga.

Le mot Yoga, du sanskrit, signifie : relier.

Les exercices spirituels, physiques, de méditation et de relaxation, permettent à l’âme individuelle de retrouver l’âme cosmique grâce à la purification de nos corps Débarrasses de ce qui « encombre » notre âme, vous prendrez enfin conscience de vos énergies. En les travaillant et en les équilibrant, une harmonie totale s’opèrera.

Par un travail quotidien sur vous-même, il vous sera alors possible de maîtriser une force inépuisable et insoupçonnée. Avec persévérance et courage, des résultats visibles s’opèreront rapidement en vous et ce dans tous les domaines, qu’ils soient spirituels, mental, psychique ou encore physique.

Mieux se connaître permet de mieux comprendre l’autre. La réalisation de notre être devient totale et rejaillit sur notre entourage.

Cet ouvrage va vous permettre d’étudier au travers des philosophies, religions et doctrines les plus répandues : vos corps et vos centres, de travailler votre souffle et vos respirations, ainsi que d’entreprendre l’apprentissage de la méditation.

Les diverses techniques abordées ici libèrent et favorisent la concentration de nos énergies, souvent désorganisées et éparpillées, permettant de révéler « notre coeur », ce détenteur de vérité universelle.

Les corps et les canaux subtils

I. LES CORPS

D'après l'ésotérisme occidental, notre être se constitue en réalité de sept corps qui véhiculent l'énergie et l'organisent.

CES SEPT CORPS CORRESPONDENT À TROIS NIVEAUX BIEN DISTINCTS DE MANIFESTA TION ET QUI SONT:

• LE CORPS PHYSIQUE :

Comprenant trois strates ou étages : sexe, coeur et tête.

• L'ÂME :

Comprenant le corps éthérique, le corps Astral et corps mental.

• L'ESPRIT :

Comprenant le corps causal, le mental supérieur et le corps divin.

Nous allons les détailler.

1. Le corps physique ou corps substantiel

C'est le corps d'expression, la partie visible. Son rayonnement s'étend au-delà de quelques centimètres dans l'espace. Il réunit les autres corps et permet leur expression.

Une seule rupture entre ces corps peut déséquilibrer l'harmonie et produire de graves dérèglements.

Trop souvent en effet, dans notre société, l'on constate que la déconnexion des corps entre eux provoque un disfonctionnement entre le spirituel et le physique, entraînant par là même nos maux modernes.

C'est pourquoi l'harmonie spirituelle doit passer avant tout par un contrôle quasi parfait de notre corps physique.

2. Le corps éthérique ou corps de vie

Le corps éthérique est celui qui fait circuler l'essence vitale dans notre corps. Il détient en son sein ce que l'on peut nommer *l'énergie de vie.*

Cette formidable énergie circule dans des canaux subtils et invisibles appelés également *méridiens* ou *nadis*.

C’est en quelque sorte la pile électrique qui fait fonctionner notre corps tout entier, qui lui donne toute sa vie. Sans elle, en effet, point d’énergie.

Afin que cette énergie éthérique fonctionne à plein régime, il convient de faire très attention à notre alimentation. Bien sûr, tout ce qui est frais comme aliments (à savoir les légumes et les fruits) va nourrir excellemment notre corps physique.

Mais, en ce qui concerne le corps éthérique, ce sont surtout les rayons bénéfiques du soleil, les ondes émises par la végétation (plantes, fleurs, arbres...) qui vont le régénérer, l’enrichir, formant alors cette aura éthérique qui entoure notre corps physique.

3. Le corps astral ou corps émotionnel

Le corps astral est par excellence celui des émotions de tous ordres (les sentiments, les désirs, les dépits...), qu’elles émanent de l’extérieur de nous-même ou bien qu’elles soient créées par notre propre mental.

Ce corps a lui aussi une aura qui rayonne au-delà de l’aura éthérique. Cette aura n’est pas stable: elle augmente ou se rétracte suivant l’intensité ou la nature de nos émotions.

Le corps astral se trouve en dehors du corps physique. Il se manifeste notamment lorsque nous dormons, sans que nous en ayons vraiment conscience, lors de nos rêves dont nous nous souvenons ou pas au réveil.

La désintoxication du corps astral est essentielle afin d’évoluer spirituellement. Il faut donc éviter toutes les ((pollutions)) agressives (films violents, dis putes, environnement stressant, etc.).

4. Le corps mental ou corps de pensées

Le corps mental correspond à notre intelligence et à nos pensées permanentes.

Afin de parvenir à rééquilibrer notre corps mental, il nous faudra travailler à neutraliser tout ce qui est rationnel et concret dans notre vie quotidienne.

Pacifier les luttes que se livrent le conscient et l’inconscient, l’hémisphère droit intuitif et l’hémi sphère gauche rationnel de notre cerveau.

Nous verrons plus loin que nous pouvons y arriver en maîtrisant notre respiration et en méditant.

Le corps mental peut s’avérer être un puissant instrument pour nous aider à éveiller notre conscience. Si nous y arrivons, l’aura de notre corps mental rayonnera alors sur un vaste périmètre.

5. Le corps causal ou corps de l’âme

L e corps causal correspond au corps de l’âme. Il ne peut rayonner pleinement que si notre contrôle est parfait, que si nous avons atteint ce que les hindous nomment karma.

Une personne décédée qui n’a pas réglé les problèmes de son âme sur terre (que ce soit frustrations, blocages, ou traumatismes...) ne pourra pas entre prendre son périple de réintégration.

Car sachez que lorsque nous mourrons, le corps causal s’enfuit de notre corps physique pour aller s’unifier aux corps mental et astral.

C’est pour cela qu’il convient de désintoxiquer et de maîtriser parfaitement ces corps lors de notre existence terrestre.

6. Le corps mental supérieur ou conscience atomique

Le corps mental supérieur est ce que nous pouvons nommer notre ange gardien.

C’est lui qui nous instruit et nous guide, qui nous apprend à négocier au mieux les événements environnementaux qui viennent constamment nous agresser.

Il nous inspire et nous aide à faire évoluer, voire à transcender notre âme.

Lorsqu’une âme n’est pas suffisamment transcendée, elle ne peut pas transmettre ses forces énergétiques aux corps supérieurs. C’est alors que cet ange gardien intervient pour nous aider à nous éveiller à la conscience.

Le corps mental supérieur est également appelé corps atomique. En effet, lorsqu’il est réalisé, il s’imprègne de l’universalité. Il a assimilé au mieux toutes les émanations de l’Unité, il est l’achèvement de l’Esprit.

7. Le corps divin ou monade

L e corps divin ou monade* est en quelque sorte le souffle de dieu. Il est étroitement relié au septième centre coronal.

Il est le miroir qui reflète le plus fidèlement la volonté divine.

Rares sont ceux qui en sont habités. Ce sont toujours des êtres exceptionnels (nous pensons à Gandhi, à Mère Thérésa...). Ces êtres ont des âmes évoluées à l’extrême.

Ce sont les représentants sur terre de la très haute conscience divine. Leurs corps entiers sont tendus vers une seule et même direction: épauler l’humanité toute entière afin qu’elle s’élève vers des sphères hautement divines.

II LES CANAUX

L'énergie de la vie circule dans les corps grâce au Prana. Ce dernier pénètre dans notre organisme par le moyen de la respiration, puis est véhiculé à travers des ramifications ou canaux subtils nommés nadis. .

Le nombre de ces canaux est incalculable (les textes anciens en comptent plus de 70 000).

Néanmoins, il y en a cent qui sont primordiaux car ils permettent de canaliser les autres.

Parmi ces cent, il en est une dizaine qui sont comme des gardiens incontournables et qui contrôlent souverainement toutes les brèches du corps ainsi que les organes des sens,.

À SAVOIR

- **Les deux yeux;**
- **Les deux narines;**
- **Les deux oreilles;**
- **La bouche;**
- **L'orifice des organes génitaux;**
- **L'anus**
- **L'axe central, qui court du périnée jusqu'au sommet du crâne et qui s'avère le primordial.**

PARMI EUX, IL EN EST TROIS D'ESSENTIELS :

- IDA — canal de gauche;
- PINGALA — canal de droite;
- SUSHUMNA — canal central.

En assimilant le prana venu grâce à la respiration, les nadis se réveillent par l'assimilation du prana que véhicule la respiration. Le prana peut alors pénétrer et s'essaimer dans le corps en empruntant la voie descendante de ida et pingala.

- IDA, OU CANAL LUNAIRE DE PÔLE FÉMININ:

Part de la narine gauche pour descendre jusqu'au périnée pour remonter ensuite en spirale autour du canal central, en évitant tous les chakras.

- PINGALA, OU CANAL SOLAIRE DE PÔLE MASCULIN:

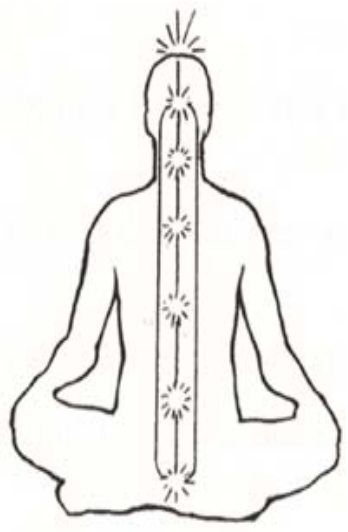
Part de la narine droite pour descendre lui aussi jusqu'au périnée pour remonter ensuite en spirale jusqu'à la narine droite.

- SUSHUMNA, OU CANAL CENTRAL:

Suit parallèlement la colonne vertébrale en par tant du périnée pour rejoindre le sommet de la tête, et, ce faisant, il traverse tous les chakras sur son parcours.

LE SCHÉMA DE CIRCULATION DE CES TROIS CANAUX :

Sushumna nadi



ida nadi pingala nadi

Vous aussi, en vous entraînant, en respectant une hygiène stricte de vie, vous pouvez arriver à canaliser ce prana dans le nadi central sushumna et autoriser ainsi l'énergie kundalini à se hisser peu à peu de vos centres inférieurs jusqu'à vos centres supé rieurs, réussissant alors à unifier pleinement toutes les forces cosmiques.

IL EXISTE D'AUTRES NADIS IMPORTANTS. ILS SONT AU NOMBRE DE SEPT, À SAVOIR :

- GANDHARI part de l'avant du canal central pour rejoindre l'oeil gauche.
- HASTIJIVHA part derrière le canal central pour rejoindre l'oeil droit.
- PUSHPA part du canal central pour rejoindre l'oreille droite.
- YASHAVINI part du canal central pour rejoindre l'oreille gauche.
- ALAMBHUSH part du canal central pour rejoindre la bouche.
- KUKU va rejoindre la périphérie de l'organe génital.
- SHANKHNI, quant à lui, finit au rectum.

Tous ces nadis qui s'unissent dans les centres vitaux pour former de véridiques magmas d'énergie pure sont nommés chakras et s'articulent au corps par les padmas qui sont des sortes de rotules.

Chacun de ces chakras a son propre mécanisme de fonctionnement particulier et, une fois reçu sa part d'énergie, il la redistribue au corps physique, transperçant l'aura éthérique pour rejoindre l'aura astrale.

Il est très important que les énergies de ces chakras soient parfaitement équilibrées, car il pourrait alors s'ensuivre des dysfonctionnement au niveau glandes et du système endocrinien, pouvant entraîner la naissance de graves troubles, voire de maladies.

Ces canaux parcourus par cette formidable énergie forment des centres de force dont nous allons parler maintenant.

Les Centres

En ce qui concerne les chakras, la tradition veut que l'on s'intéresse aux sept centres primordiaux. Nous allons donc vous les présenter et vous les dé tailler en vous apprenant leurs correspondances et ce qu'ils peuvent vous apporter suivant qu'ils sont bien équilibrés ou non.

Ces sept principaux centres énergétiques commencent à la base de la colonne vertébrale pour finir au sommet de la tête.

CE SONT, DANS LA TRADITION HINDOUISTE ET L'ÉSOTÉRISME OCCIDENTAL:

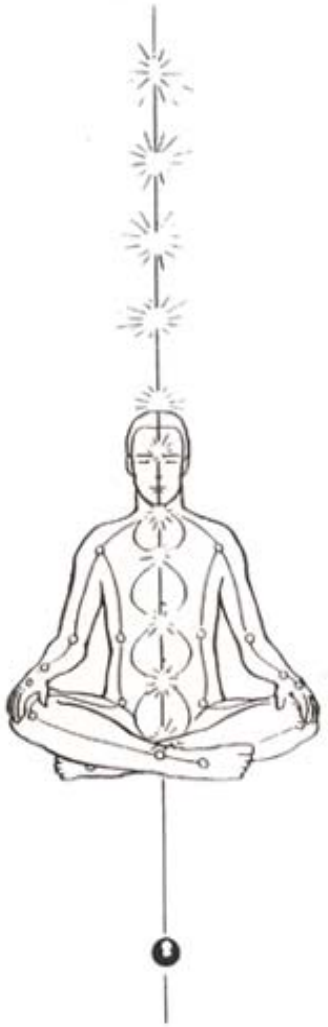
- Le centre de base
- Le centre sacré
- Le centre ombilical
- Le centre cardiaque
- Le centre laryngé
- Le centre frontal
- Le centre coronal.

Nous savons par la numérologie que le chiffre 7 est un chiffre dit «parfait».

3 + 4 = 7, ce qui veut dire en clair que la forme tri angulaire de l'esprit formée des trois centres supé rieurs, à savoir le front, la couronne et la gorge, exerce un contrôle parfait sur les quatre centres inférieurs du carré de la matière, à savoir le sexe, le nombril, la base et le coeur.

Pour finir, sachez enfin que le coeur se trouve être la frontière équilibrante entre «ce qui est en haut)) et «ce qui est en bas)).

LES CENTRES D'ÉNERGIE



Les centres spirituels

Les sept centres et les centres secondaires

Centre de contrôle

1. Le centre de base

Emplacement	Périnée (entre le sexe et l'anus)
Nom sanscrit	Muladhara chakra
Symbole hindouiste	Lotus à quatre pétales et carré jaune
Animal hindouiste	Eléphant à sept trompes
Divinité hindouiste	Daikini avec l'enfant créateur
Archétype européen	Mère divine
Elément:	Terre
Sens dominant	Odorat
Organes	Nez, gros intestin
Glandes	Surrénales
Planète	Saturne
Couleurs	Rouge, noir
Pierres	Hématite, onyx, quartz fumé, jaspe rouge, grenat
Type de désir	Sécurité
Principe fondamental	Conscience physique (hatha yoga)
Métal alchimique	Plomb

Le centre de base

C'est la première marche de l'escalier qui va vous conduire jusqu'à la plus haute spiritualité. Comme toute première marche, elle se doit d'être solide, inébranlable.

D'ailleurs, ce chakra se nomme chakra - racine (Muladhara) dans la tradition. Et ce n'est pas pour rien

L'énergie de ce chakra où les trois nadis primordiaux se réunissent, vient directement de la terre pour entrer dans le corps de l'homme. Cette énergie très puissante influence fortement le psychisme de l'être èt est même capable d'annihiler toute maladie, toute excroissance maligne.

Ce chakra nous vient tout droit de la mère divine. Il correspond à la matérialité, c'est-à-dire l'argent, les préoccupations mercantiles. Mais aussi à la résistance, à la survie de base.

Il est le creuset où se forge la force cosmique (kun dalini), dont le serpent enroulé trois fois et demie symbolise le yang.

Le chakra de base marche bien chez l'homme qui a su résoudre ses problèmes de timidité, qui sait forte ment ce qu'il veut, qui n'a pas froid aux yeux, qui se sent puissant de l'intérieur, qui n'aura jamais la crainte de manquer, de souffrir ou même de disparaître, en sachant faire preuve toutefois de générosité envers autrui.

Mais si ce chakra ne fonctionne pas, l'être se retrouvera soumis et vaincu, surchargé de peine et de poltron face à l'avenir.

2. Le centre sacré

Emplacement:	Plexus hypogastrique
Nom sanscrit	Svadhisthana chakra
Symbole hindouiste	Lotus à 6 pétales avec un cercle et un croissant de lune blanc bleuté
Animal hindouiste	Crocodile mystique
Divinités hindouistes	Rakini et Vishnu
Archétype européen	Eros
Elément	Eau
Sens dominant:	Le goût
Organes	Langue, organes génitaux
Glandes	Gonades, ovaires et testicules
Planète	Jupiter
Couleur	Orange
Pierres	Cornaline, opale de feu, corail
Type de désir	Reproduction
Principe fondamental	Conscience de l'énergie (tantra yoga)
Métal alchimique	Etain

LE CENTRE SACRÉ

Est intimement lié au flux et reflux du plus profond de l'intérieur de soi. Il symbolise le yin et le yang ainsi que les pôles bas et haut, c'est - à - dire les ténèbres et la lumière.

Ce chakra est également nommé chakra sexuel, car il met en harmonie les organes génitaux et tout ce qui a trait au désir et au plaisir.

Il est le lieu où s'épanouit l'énergie féminine et tout ce qui est intuitif. Il est aussi le centre de l'imagination et de la création pour un artiste, la force donnée au combattant pour vaincre. De toute manière, il est comme un poste de contrôle où se canalise l'énergie de base.

Le crocodile, attaché à ce centre, implique un tempérament très sensuel et une propension à une activité sexuelle frénétique. Il permet de se délivrer de beaucoup de blocages, de centrer toute son énergie pour s'élever au plus haut point.

Pour se libérer de la dualité qu'il évoque, il conviendra de se détacher des contraintes extérieures et de l'énervement qu'elles occasionnent et de faire plutôt preuve de ((force tranquille».

Si ce centre est libéré, il rendra l'individu à son ai se dans sa peau, gai et libéré.

Si ce chakra est freiné, arrêté, il entraînera un manque de sensibilité, de la mélancolie, de l'amertume, et des idées désabusées, voire intransigeantes, provoquées par les manques.

3. Le centre solaire

Emplacement	Plexus solaire Nom sanscrit : Manipura chakra
Symbole hindouiste	Lotus à 10 pétales avec triangle rouge pointé vers le bas
Animal hindouiste	Bélier
Divinités hindouistes	Rudra et Laksmi
Archétype européen	Le chevalier
Elément:	Feu Sens dominant : La vue
Organe	Système digestif
Glande	Pancréas
Planète	Mars
Couleur	Jaune Pierres : Topaze dorée, ambre, citrine
Type de désir	Contrôle
Principe fondamental	Conscience de l'action (karma yoga)
Métal alchimique	Fer

LE CENTRE SOLAIRE

Est le centre où se situent le pouvoir et la volonté affirmée.

Ce chakra personnifie le moi impérieux et orgueilleux de manière excessive.

Cette zone correspond à la transformation des aliments en énergie chaude, ramenant en cela la force dans tout le corps.

Le stress, maladie de notre civilisation, ce focalise en ce centre et peut créer des ulcères.

Ce centre doit être bien géré en n'engloutissant pas de grandes quantités de nourriture. Il ne faut pas douter de ses capacités, car sinon on peut sombrer dans l'enfer de l'alcoolisme ou de la drogue.

Il faudra donc s'attacher à ce que ce chakra fonctionne parfaitement pour faire preuve de gaieté, de positivité.

Car, lorsque l'apaisement et le bonheur intérieur sont là, c'est l'épanouissement total doublé du respect de l'autre.

Pour réussir cela, il faut cesser de s'essaimer n'importe comment et n'importe où. Il faut ((recoller)) tous

Le bélier, symbole de ce chakra, incarne la rage de 'Sir et l'exaltation.

4. Le centre cardiaque

Emplacement	Plexus cardiaque
Nom sanscrit	Anahata chakra
Symbole hindouiste	Lotus à 12 pétales avec étoile à six branches verte sombre
Animal hindouiste	Antilope noire
Divinités hindouistes	Ishana et Kakini
Archétype européen	Vénus
Elément	Air
Sens dominant	Le toucher
Organes	Peau, coeur et poumons
Glande	Thymus
Planète	Vénus
Couleur	Vert
Pierres	Emeraude, jade, amazonite, rubis, aventurine, malachite, rhodocrosite, quartz rose
Type de désir	Amour
Principe fondamental	Conscience collective (bakti yoga)
Métal alchimique	Cuivre

LE CENTRE CARDIAQUE

Il se trouve juste au milieu des sept chakras. Il est la «rotule» entre les trois chakras du haut et les trois chakras du bas.

Il représente tout ce qui touche l'amour et les sentiments exaltés, de la jalousie la plus maladive jusqu'à l'amour dit «universel» dans son évocation la plus altruiste.

Pour parvenir à aimer les autres, il faut tout d'abord s'aimer soi-même.

L'air étant l'élément de ce centre, il concerne donc les voies circulatoires, ainsi que tout ce qui a trait aux émotions.

Ce centre a grande utilité dans la transformation positive des énergies qui amènent aux hautes sphères spirituelles.

Il permet de se sentir bien vis-à-vis des autres, de se mettre en harmonie dans toutes les situations générées par la vie.

S'il est bloqué, ce chakra donnera du tourment intérieur et entraînera à se refermer en soi comme dans Une coquille.

Trop libéré, il n'apportera pas non plus du bien, VOUS deviendrez alors beaucoup trop émotif.

Mais, convenablement équilibré, il donnera énormément de joie, de l'humanité chaleureuse, une dose d'altruisme telle qu'il permettra même de guérir son prochain.

5. Le centre laryngé

Emplacement	Plexus thyroïdien
Nom sanscrit	Vishuddha
Symbole hindouiste	Lotus à 16 pétales avec un cercle et un croissant de lune
Animal hindouiste	Eléphant blanc
Divinités hindouistes	Sadashiva et Sakini
Archétype européen	Hermès
Elément Ether	(Akasha)
Sens dominant	L'ouïe
Organes	Cou, oreilles, mâchoire, appareil vocal
Glande	Thyroïde
Planète	Mercure
Couleur	Bleu
Pierres	Aigue marine, turquoise
Type de désir	Communiquer
Principe fondamental	Conscience du son (mantra yoga)
Métal alchimique	Mercure

LE CENTRE LARYNGÉ

Il correspond à la communication, car il se situe à l'emplacement des cordes vocales, là où émane la parole.

Cette communication est transmise par des mouvements vibratoires de l'air. Et sachez que tout est vibratoire dans l'univers.

C'est le centre obligé de la purification, le marchepied indispensable pour atteindre les chakras supérieurs.

Si ce chakra est bloqué, la voix de communication devient alors presque inaudible, et la position est alors celle du repliement sur soi, de l'affaissement.

S'il est trop ouvert, ce sera la communication tonitruante, un débit de paroles impossible à maîtriser.

Mais, si le chakra est convenablement libéré, la communication se fera par vibrations harmonieuses, et, alors, les messages, les buts, les sentiments, les états d'âme passeront aisément. Il permettra égale ment d'être à l'écoute d'autrui.

L'éléphant, animal auquel il correspond, symbolise le son de la création.

Ce centre laryngé correspond également à tout ce qui touche le domaine des arts du second chakra. Mais, pour celui qui nous préoccupe ici, son expression sera beaucoup plus spirituelle, bien moins terre à terre.

6. Le centre frontal

Emplacement	Naissance du nez entre les sourcils
Nom sanscrit	Ajna chakra
Symbole hindouiste	Lotus à 2 pétales avec un cercle blanc
Animal hindouiste	Non
Divinités hindouistes	Adrhanarishvana Shiva Shakti et Hakini
Archétype européen	Le Sage
Elément	Lumière intérieure
Sens dominant	La pensée, la conscience
Organe	Cerveau
Glande	Pinéale
Planètes	Soleil, Lune
Couleur	Indigo
Pierres	Lapis.lazuli, saphir
Type de désir	Clairvoyance
Principe fondamental	Conscience des trames (yantra yoga)
Métal alchimique	Argent

LE CENTRE FRONTAL

Est communément nommé troisième oeil parce qu'il se trouve être le siège où se manif este notre vision interne, ainsi qu'il est le réceptacle de toutes nos sensations extrasensorielles.

Il peut permettre de savoir ce qui s'est passé, de se projeter vers des endroits lointains, de sonder aussi l'avenir.

Il est également le siège où tout se commande, en fait une sorte de poste de contrôle.

Dans le cas où il s'exprime sans amour ni esprit, il rendra terre à terre, inflexible, gonflé de volonté dominatrice.

Dans le cas d'un faible développement, il rendra vulnérable, influençable et pas sûr de soi.

Il empêchera de manière conséquente l'expansion de la force intérieure et la détermination, nous rendant sujet à toutes les influences, nous mettant constamment sous le joug des plus forts.

Par contre, s'il est développé de manière convenable, il apportera un véritable don perceptif, de la jugeote, du bon sens, et un sens inné du jugement rapide, qui « fait mouche».

Si la concentration, alliée à un parfait contrôle du souffle se manifeste, il entraînera l'union des Contraires.

7. Le centre coronal

Emplacement	Sommet du crâne
Nom sanscrit	Ahasrara chakra
Symbole hindouiste	Lotus aux mille pétales
Animal hindouiste	Non
Divinités hindouistes	Paramatma et Nirvana Shakti
Archétype européen	Dieu, le Père
Elément	La vibration primordiale
Sens dominant	La libération
Organe	Cortex
Glande	Epiphyse
Planète	Non
Couleur	Violet clair et transparent
Pierres	Améthyste, cristal de roche et diamant
Type de désir	Illumination, immortalité
Principe fondamental	Conscience supérieure) raja yoga)
Métal alchimique	Or

LE CENTRE CORONAL

Il est également nommé « centre aux mille pétales)). C'est là que se situe le savoir, l'intelligence, le raisonnement et la conscience.

Il incarne la dernière étape, celle de la transformation totale de l'énergie. Cette énergie est comme une aura qui rayonne au-dessus de la tête.

Ce centre, le septième donc, s'ouvre vers le haut, alors que les cinq du milieu le sont vers l'avant, et ce lui de base vers le bas.

Ce chakra incarne l'intuition et nous entraîne vers les sphères de la création inspirée, la haute spiritualité, car c'est là que l'être humain reçoit toutes les particularités programmées de son incarnation.

Si ce chakra est exagérément développé, il rendra totalement détaché des préoccupations terrestres, complètement ((planant)).

Autrement dit, l'homme aura tendance à oublier son enveloppe charnelle, pouvant même «en sortir)) par inadvertance, avec les conséquences néfastes que cela entraîne.

Par contre, convenablement développé, avec harmonie, ce centre fera monter en soi l'énergie brûlante de la béatitude, transcendera ses voeux profonds. Il trouvera, tout en maîtrisant ses émotions et ses désirs les plus intenses, la Vérité suprême et la béatitude Cosmique universelle.

Les autres centres

Il existe d'autres centres, dits secondaires, qui sont associés aux sept principaux que nous venons de passer en revue.

En effet, dans le yoga, sont évoqués six centres inférieurs, c'est-à-dire se trouvant au-dessous du centre de base principale, et nommée généralement mondes inférieurs.

À SAVOIR

- Les pieds,
- Les chevilles,
- Les mollets,
- Les genoux,
- Les Cuisses,
- Les hanches.

Il existe également en dessous du corps humain un centre terne (c'est-à-dire non rayonnant), et qui n'est pas ou peu utilisé. Il se trouve sous la terre et s'apparente à une tour de contrôle.

D'AUTRES CENTRES EXISTENT ENCORE

- Un centre au milieu de chaque paume de la main.
- Un centre à chaque poignet.
- Un centre à chaque coude.
- Un centre dans le creux de chaque épaule.
- Deux centres situés entre Manipura et Anahata qui correspondent à la peur et à la passion.
- Un centre situé juste au-dessus du troisième oeil, et qui se subdivise en trois canaux, l'un incarnant la connaissance, le second la volonté, et le troisième l'action.
- Un centre situé en haut du front qui correspond à l'ouverture vers l'absolu.

Tous les centres qui viennent d'être énumérés incarnent en fait toutes les étapes qu'il vous faudra franchir pour parfaire au mieux votre enrichissement intérieur.

C'est selon vos possibilités et suivant les événements qu'ils s'adapteront le mieux à votre personnalité.

Les postures

Maintenant que vous connaissez tous les centres et ce à quoi ils correspondent, il vous faut passer à la pratique pour pouvoir aller plus loin.

En effet, pour accéder à une vie spirituelle intense, il va vous falloir apprendre à vous concentrer, à méditer.

Ne nous voilons pas la face, cela prendra du temps, et il vous faudra faire preuve de beaucoup de patience, de ténacité et d'abnégation pour y parvenir.

Avant toute chose, sachez qu'un régime alimentaire bien équilibré est la base de vos progrès en la matière.

Voici maintenant exposées les techniques dites «de postures» qui vous permettront de vous débloquer et de purifier tous vos canaux, ce qui vous aidera à accroître votre acuité extrasensorielle ainsi qu'à concentrer et à affiner au mieux l'immense énergie psychique qui est en vous, une énergie fantastique que vous n'aviez Jamais su développer auparavant.

TOUT D'ABORD, PURIFIER L' INTERIEUR DE SON CORPS

1. Les Purifications

L'OEIL

• Pour mener à bien cette pratique, il suffit de fixer intensément du regard un point bien précis (un objet par exemple, mais la flamme d'une bougie semble la mieux appropriée) jusqu'à ce que vos yeux se mettent à pleurer.

• Si cet exercice vous fait un peu mal, vous occasionnant des brûlures, faites une pause en vous massant doucement les globes oculaires puis recommencez.

• À noter que cet exercice assidûment répété améliore considérablement la vue.

LE NEZ À L'AIDE DE L'EAU

• Pour mener à bien cet exercice, il convient d'aspirer par le nez de l'eau un peu tiède puis de la rejeter par la bouche.

• Il est possible de procéder de manière inverse, c'est-à-dire prendre de l'eau par la bouche pour la rejeter ensuite par le nez.

• À noter que cet exercice assidûment répété désengorge les sinus et empêchent les affections d'origine respiratoire.

LA LANGUE

• Pour réussir cet exercice, il vous faut utiliser un objet plat argenté, un bijou par exemple; mais une cuillère à café en argent convient le mieux.

• Il suffit ensuite de gratter toute la surface de votre langue en partant du plus profond pour remonter à la pointe.

• Cette pratique permet de supprimer les cellules mortes qui s'y amassent.

• Entre chaque passage, nettoyez l'objet argenté méticuleusement.

• À noter que cette pratique permet, grâce au dépôt d'argent, de vous immuniser contre les microbes.

L'ESTOMAC À L'AIDE DE L'EAU

• Cet exercice permet d'évacuer les déchets accumulés dans l'estomac.

• Pour ce faire, avalez un peu d'eau tiède légèrement salée, et faites plusieurs rotations de l'estomac *uddiyana* (voir plus loin).

• Ensuite, il vous faut recracher l'eau en vous aidant d'un doigt pour mieux nettoyer le fond de la gorge.

L'ESTOMAC À L'AIDE DE L'AIR

• Tendez le cou en avant, et avalez successivement entre dix et quinze bouffées d'air dans l'estomac en inspirant par la bouche (dans l'oesophage et non dans la trachée).

• Pratiquez une rotation de l'estomac de la même façon que précédemment, et expulsez l'air en éructant.

• En même temps, vous ferez travailler vos muscles abdominaux de bas vers le haut.

L'ESTOMAC À L'AIDE DU FEU

• Cette pratique ne doit pas se faire après un repas, surtout si vous souffrez de problèmes abdominaux ou circulatoires.

• Vous êtes debout, les pieds à plat à trente centimètres l'un de l'autre, les jambes légèrement fléchies.

• Vous devez, dans cette position, vider complète ment vos poumons et pratiquer uddiyana en augmentant progressivement le nombre de pompages (une centaine environ).

• Cette pratique a pour but d'activer la sécrétion du suc gastrique et de réguler le transit intestinal. On parle *de feu digestif.* N'allez bien sûr jamais au- delà de vos possibilités.

REMONTÉE STOMACALE

• Cette pratique préliminaire doit se faire à jeun.

• Elle fait remonter les énergies concentrées dans le ventre vers le haut, elle inverse la tendance naturelle de descente

des organes en stimulant la ceinture abdominale. Elle active la montée de la kundalini.

• Mettez-vous debout, les pieds parallèles et écartés d'une trentaine de centimètres.

• Vos jambes doivent être légèrement fléchies.

• Vous placez les mains sur les cuisses.

• Vous devez ensuite appuyer votre buste sur les bras en rentrant le cou. Videz vos poumons et conservez la rétention ((calice vide)'.

• Vous devez alors ouvrir la cage thoracique sans prendre d'air. En contractant l'estomac et les viscères, vous faites remonter tous les muscles abdominaux.

• Vous pouvez petit à petit augmenter le nombre de pompages, en reprenant votre souffle entre chaque série de pompages.

• Vous devez impérativement avoir relâché l'estomac en position normale pour qu'il reprenne sa place, avant de reprendre de l'air.

• En maintenant, vos poumons vidés, vous devez relâcher puis re-contracter plusieurs fois de suite et rapidement ces muscles.

• Dès l'instant où vous sentez une gêne, vous devez relâcher le ventre en inspirant.

AUTOMASSAGE DES VISCÈRES

• Vous vous mettez en position d'uddiyana.

• Une fois que vous avez vidé vos poumons et remonté l'estomac, vos muscles abdominaux deviennent saillants.

• Vous devez alors relâcher l'un, contracter l'autre, de manière successive, en faisant rouler un muscle à l'autre rapidement (comme si vous formiez des huit), puis relâchez et reprenez votre souffle seulement cet exercice achevé.

• Entre chaque série, vous devez vous détendre en vous allongeant et relâcher tous les muscles.

• Vous vous reposerez après trois ou quatre séries successives.

PURIFICATION DU CRÂNE

• C'est un exercice de respiration qui se pratique debout ou en position assise avec la contraction uddiyana.

• Les lèvre sont contractées et vous ouvrez en même temps très largement les narines.

• Inspirez normalement et expirez avec force, le tout très rapidement en laissant échapper un bruit de gorge avec une petite rétention après l'expiration.

• cet exercice vous permet de projeter les viscères contre le diaphragme et le bas des poumons.

• Il favorise la purification des canaux subtils et des artères, nettoie les sinus et les fosses nasales.

• Si vous réussissez à le pratiquer correctement, vous pouvez améliorer la digestion et éliminer les excès de graisse dans le corps.

2. Exercices physiques, postures dynamiques

L'EXERCICE physique est très important pour conserver une bonne hygiène de vie. Mais il faut également savoir se préoccuper de son bien-être intérieur et psychique.

C'est pourquoi nous vous proposons ici deux exemples d'activités psycho qui sont le *hatha* yoga et le *qi gong*.

Il existe d'autres disciplines efficaces qui vont dans le même sens. Celles-là vont vous aider à gérer vos énergies et à favoriser les méditations.

Le hatha yoga

H.ATHA YOGA (ha = le soleil, tha = la lune, et yoga = joindre, réunir). Ce terme exprime donc la réunion des courants solaires et lunaires, masculins et féminins à l'intérieur de l'être La pratique de postures (asanas) vous aide à équilibrer ces dualités.

Le hatha yoga est une pratique complexe qui nécessite un approfondissement et un suivi. Il existe des cours ou stages au cours desquels vous pourrez améliorer les différents exercices dont nous allons donner, dans cet ouvrage, les principes de base.

Le hatha yoga réuni quatre-vingt-quatre postures regroupées par séries. Les principes en sont simples, c'est celui de l'équilibre. Ainsi, vous équilibrerez chaque étirement par son complémentaire.

Progressivement, tous les centres sont stimulés et agissent ainsi positivement sur la circulation de l'énergie dans tout le corps. Il faut absolument pratiquer ces postures avec exactitude, pour pouvoir ensuite se concentrer sur la respiration, jusqu'à oublier et se détacher de ses actes. Vous pourrez ainsi vous concentrer sur la visualisation de l'énergie à l'intérieur du corps, en équilibrant et maîtrisant ces forces, et vous ne serez plus que cette énergie.

Quelques postures

LA SALUTATION AU SOLEIL

Cette série est la plus simple et la plus connue. Pratiquée avec exactitude une à deux fois par jour, pendant cinq à quinze minutes, elle se suffit à elle- même et ((réveille)) tout le corps.

La salutation au soleil est un enchaînement complet qui travaille tous les centres, énergies, et différents organes, et ceci dans tout l'organisme.

Il nettoie l'air des poumons, active la circulation, renforce le coeur. Cet enchaînement agit également sur la colonne vertébrale.

Tous les muscles sont sollicités dans un long et doux étirement, sans être brusqués.

Si vous pratiquez cet exercice régulièrement, correctement et en y mettant le temps nécessaire, votre musculature se raffermira mais en s'étirant, sans «gon » pour autant.

C'est un exercice qui agit au niveau des tissus, affinant la peau, diminuant les surcharges graisseuses (localisées sur le ventre, les cuisses, les fesses).

Il raffermit le buste et développe la musculation.

Son action est aussi interne et touche les intestins, les reins, le système immunitaire. Il débarrasse le corps de toutes les toxines et chasse les agressions.

Il est une ouverture sur une spiritualité profonde car, agissant au niveau de tous vos chakras, la sensation d'harmonie qu'il procure est un véritable «dé stressant)) qui vous sert dans votre vie quotidienne et vous apprend à faire face en toutes circonstances, même les plus pénibles.

Cet exercice, pratiqué régulièrement, vous aide tout simplement à mieux vivre votre corps et votre spiritualité.

VOUS POUVEZ PRATIQUER L'ENCHAÎNEMENT DES DOUZE FIGURES QUI CONSTITUENT LA SALUTATION AU SOLEIL:

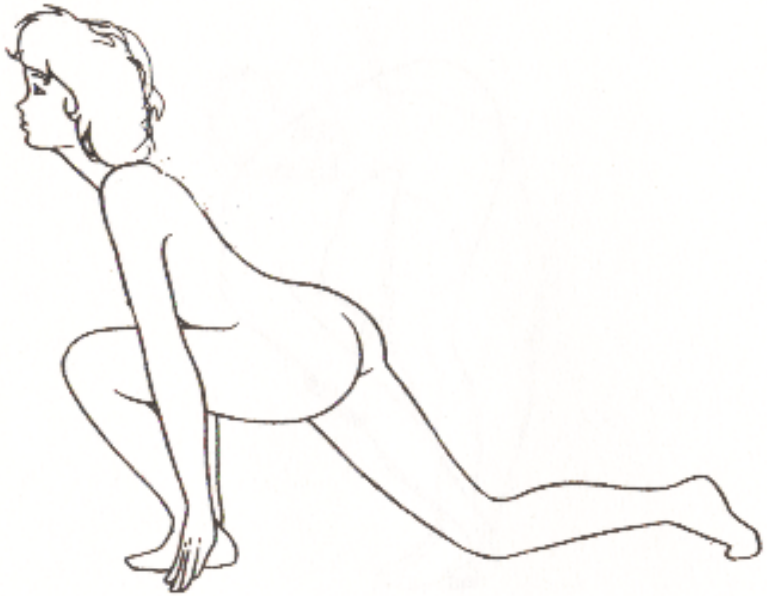
• En retenant votre respiration, ne respirant qu'entre chaque série,

• En alternant un expir et un inspir suivant nos indications si la première façon de procéder VOUS semble trop difficile.

1. Choisissez un endroit calme, si possible proche de la nature et aéré, placez-vous en direction du soleil et concentrez-vous sur votre soleil intérieur. Vous avez les pieds parallèles et vous devez joindre H mains devant la poitrine, les coudes «bien larges) de chaque côté. Vous respirez normalement. Puis, EXPIREZ.

2. Crochetez ensuite vos pouces et tendez les bras devant vous jusqu'à atteindre l'arrière de votre tête, votre dos se cambre naturellement, votre corps forme alors un arc de cercle. À CE MOMENT-LÀ, INSPIREZ.

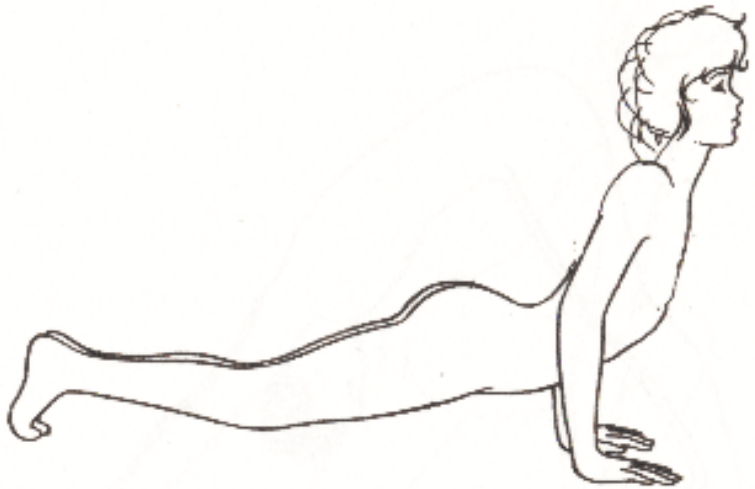
3. Vous sentez comme une force qui vous tire mains vers l'avant. Vous descendez lentement, formant encore un arc de cercle, le dos courbé. Essayez, sans forcer, de descendre le plus bas possible, de manière à placer vos mains de chaque côté Vos pieds en descendant la tête au maximum. ALORS, SEULEMENT, EXPIREZ.



4. Dans un élan, reculez le pied droit, la jambe gauche fléchie. Vos deux mains touchent le sol, de chaque côté de votre pied gauche. Le dos tendu, regard attiré par l'horizon. ALORS, VOUS POUVEZ INSPIRER.

5. Le pied gauche va rejoindre le droit, tandis que vos mains sont posées à plat, bras tendus. Votre colonne est droite, le bassin recule vers l'arrière, en poussant sur les bras. Votre corps doit former un V parfait. STADE DE LA POSTURE, VOUS POUVEZ EXPIRER.

6. Vous pliez vos coudes dans un mouvement lent et souple. Votre front touche le sol, puis votre poitrine. Vos pieds n'ont pas bougé de place et vos orteils sont fléchis. Vous INSPIREZ.

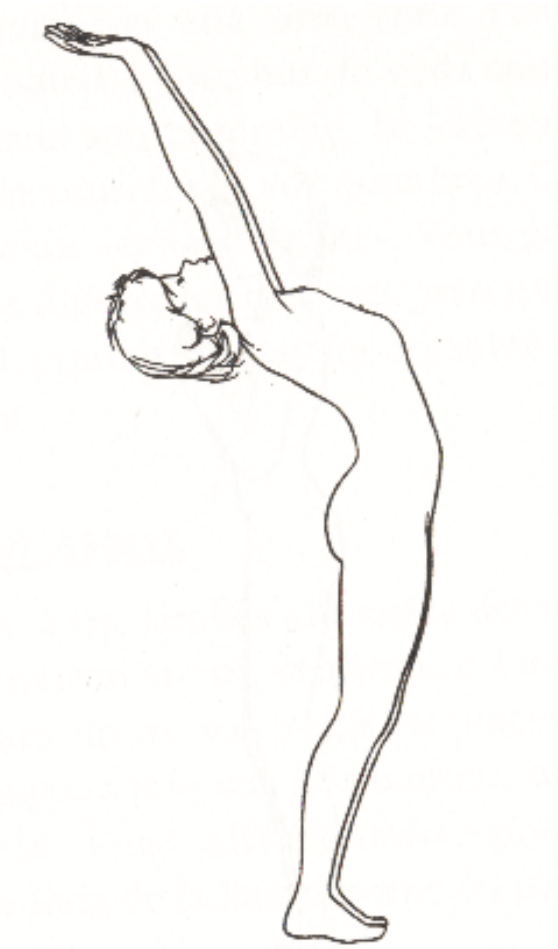


7. Tendez vos bras en poussant dessus, la tête se redresse, le dos se cambre, votre bassin est seulement à quelques centimètres au-dessus du sol. POUMONS PLEINS, BLOQUEZ VOTRE RESPIRATION.

8. Votre bassin tire tout votre corps vers le haut, bras tendus, vous reprenez la position 5 décrite ci-dessus, le corps formant un V. EXPIREZ.

9. Vous ramenez le pied droit entre vos mains, la pointe des doigts en appui sur le sol, la jambe pliée, le regard vers l'horizon. INSPIREZ.

10. Votre pied gauche rejoint le droit, le bassin vers le haut. Vos deux mains sont à plat sur le sol, et votre tête touche les genoux. EXPIREZ.



11. La tête vous semble très lourde, tournée vers le sol. Vous allez dérouler très lentement le dos, vertèbre par vertèbre, du bassin aux cervicales. Vos bras vont suivre ce mouvement

ascendant,) Pouces joints. Vous vous cambrez en arrière, au maximum. Vous INSPIREZ.

12. Vos mains se rejoignent, et, de haut en bas, elles descendent en reprenant la position de départ, devant la poitrine, les coudes le long du corps. Vous EXPIREZ.

VOTRE CORPS SE DÉTEND

Vous inspirez normalement pour poursuivre une autre série d'exercices. La salutation au soleil a pour but de vous concentrer sur votre corps dans son ensemble, le ((dérouillant)), assouplissant vos muscles et vos membres. Cette posture comme un «échauffement». Vous pouvez alter-ensuite les différentes postures présentées ici mais essayant d'alterner les parties dorsales et frontales votre corps.

TORSION ASSISE

Vous êtes assis, jambes allongées devant vous, les pieds à environ trente centimètre l'un de l'autre. Votre main droite vas venir se placer derrière le dos, en appui sur le sol, à la hauteur de la colonne vertébrale. Vous allez ensuite poser la main gauche le long de la face externe du genou ou de la cuisse droite.

- Inspirez lentement.
- Poussez le sol de la main droite. Vos poumons sont remplis, vous allez les vider en même temps que vous effectuerez une torsion du buste.
- Expirez jusqu'à ce que votre visage soit tourné vers la droite au maximum, le menton sur l'épaule.
- Respirez quatre à huit fois dans cette position.

• Sur une inspiration, vous allez revenir de face. Posez vos mains devant vous (sur les genoux ou les cuisses). Respirez profondément.

AUTRES TORSIONS

• Asseyez-vous sur le sol, pliez la jambe droite, placez le talon sous le périnée et posez le pied gauche à l'extérieur du genou droit.

• Le bras droit longe le tibia et la main droite empoigne la plante du pied. Effectuez une torsion vers la gauche en regardant par-dessus l'épaule gauche, l'autre bras achève le tour de spirale en passant dans le dos vers la cuisse droite. Visualisez la spirale d'énergie ainsi créée, et respirez toujours amplement pendant une minute. Changez ensuite de sens.

• Relaxez-vous une minute le dos au sol en savasana.

DÉROULEMENT DE LA COLONNE AU SOL

• Assis, jambes allongées, vous allez replier les genoux, bras légèrement tendus vers l'avant, les mains posées à plat sur le sol. Vous arrondissez votre dos, le menton rentré sur la poitrine; vous êtes ramassé sur vous-même.

• Inspirez lentement.

• En expirant, vous descendez lentement, la pointe des fesses va toucher le sol. Ensuite viennent les lombaires, les dorsales, les cervicales, puis la tête. Jusqu'à la fin de l'exercice, vous devez maintenir le menton rentré le plus possible.

LA CHANDELLE

Vous êtes toujours au sol, vos bras le long du corps. Lentement, sur une expiration, vos mains vont venir maintenir sur vos reins, tandis que vos jambes, relaxées mais droites, vont monter le plus haut possible. Dans cette position, votre corps doit être le plus vertical possible. Le menton sur la poitrine, vous devez tenir en équilibre sur les épaules et la nuque.

RESPIREZ PROFONDÉMENT. CETTE POSTURE FAVORISE LA CIRCULATION DU SANG QUI VA PLUS VITE AU COEUR.

Le souffle et la méditation

Nous allons maintenant passer à ce qui est sans doute le plus important en ce qui concerne la libération des chakras, à savoir le contrôle du souffle, la concentration et, bien sûr, la méditation.

L'état qui serait idéal pour ouvrir entièrement tous les chakras, serait un état extatique.

Mais il est bien entendu hors de question de vous amener à pareil stade, surtout dans un ouvrage d'initiation comme celui-ci.

En effet, pour atteindre pareil degré, il convient de Passer de nombreuses années à s'entraîner.

Néanmoins, il serait intéressant de voir ce qu'il en est.

LA DÉLIVRANCE DES CHARRAS

Tout d'abord, il est assez difficile de définir avec une précision toute scientifique, l'état extatique, dans lequel il est possible de plonger aussi bien d'ailleurs les êtres humains que les

animaux. C'est que tous les secteurs subjectifs de la vie ne sont saisissables que par leurs réactions, et il faut, pour que l'on soit en mesure de donner de ces réactions un tableau net et définitif, que leurs éléments manifestes soient soumis à la me sure et à la mathématique sous forme d'équations à constantes et variables. Tout autre procédé repose en effet sur des données personnelles, qui varient infini ment selon les observateurs.

Si, malgré des faits patents et reconnus, de nombreux phénomènes métapsychiques n'ont pas encore été classés parmi les faits certains, ressortissant de la science pure, c'est surtout à cause de leurs promoteurs, presque toujours occupés, en fonction de leurs procédés, de leurs conceptions, de la finalité qu'ils supposent à ces faits, à en donner des nomenclatures et des vues absolument personnelles, sans faire rentrer les choses dans des cadres déjà acquis, ce qui est la seule façon pratique de progresser scientifiquement.

Or, l'état d'extase, on le comprend, a entraîné de nombreux penseurs à des interprétations spécifiques, en rapport avec les explications qu'ils se proposaient de donner des phénomènes, et aussi de leurs croyances t religieuses, soit téléologiques.

Tout cela a beaucoup gêné la constitution d'un corps de doctrine homogène.

L'extase est un état de vie ralentie, où les organes profonds ne donnent plus que le minimum d'action à la machine physiologique, et qui laisse, de ce chef, toute la force mystérieuse de l'être se condenser pour une sorte d'incorporation ou d'intégration avec le grand tout.

Il va de soi que dans l'extase, la personne ne conçoit plus les misères du monde, ses soucis personnels et les inconvénients humains de l'être social, en proie à de dangers et de menaces de toutes sortes.

L'extase est un complet dégagement du moi, un isolement des principes vitaux, dans une sorte d'euphorie intégrale qui participe de l'absolu.

L'extase n'est pas un phénomène exclusivement magnétique et ressortant de la création, naturelle ou artificielle d'un quelconque état second. Bien qu'elle participe de ces principes, elle s'en dégage, et c'est aussi un phénomène intellectuel, ce que certains savants ont voulu nier.

En Inde

Nous ne pouvons les suivre, puisque l'extase, la libération des chakras est le but de vie, et la finalité religieuse d'un peuple de trois cents millions d'êtres, le peuple qui habite l'Inde.

Le Bouddhisme est la religion de l'extase, considérée comme la seule formule de bonheur, non seule ment ici-bas, mais en soi, puisque cette extase est une sorte de fusion du moi dans le moi universel.

Ceci nous explique tout de suite pourquoi, en cet te délicate matière, nous avons tout à apprendre des yoghis hindous qui ont porté l'extase à une sorte de perfection pratique.

En Occident, nous savons parfaitement que transporté dans une passion et une foi violentes, l'être humain dépasse ses propres possibilités, et peut entrer en extase. C'est le fait des voyants, et c'est aussi le fait des martyrs, qui, dans cette transe magnétique qu'est l'extase, échappent à tout ce qui

constitue les infirmités humaines et peuvent être torturés sans vraiment souffrir.

C'est exactement l'état du Yoghi hindou, qui se couche sur une planche garnie de clous, la pointe en l'air, ou passe, pieds nus, et sans douleurs, sur un brasier, qui prend une tige de fer rouge dans sa main, et en fin accomplit nombre d'actes proprement miraculeux.

Le Bouddhisme, religion de l'extase, qui considère te le seul but qui mérite de vivre, c'est la création de état extatique, n'a point, pour cela, privé ses adeptes de sensibilité et de l'intelligence. Mais, tournée vers des buts qui ne sont pas ceux de l'Occident, cette intelligence nous déconcerte un peu, et c'est pourquoi, quoique l'Inde ait eut des penseurs égaux en valeur à nos on et nos Aristote, à nos Spinoza et à nos Descartes, nos Kant et à nos Bergson, nous les connaissons moins bien parce que l'attitude intellectuelle qu'il faut pour les assimiler ne nous est pas coutumière.

Résoudre tous les problèmes de l'existence par ' considérer que le plus heureux des êtres est qui vit solitaire dans une forêt, créant, par une technique appropriée, et en lui-même, une perpétuel extase qui le dispense presque des obligations cou antes de la vie, paraît, à la plupart des Occidentaux, absolument anormal. Mais les esprits fins de cette doctrine extatique les dédaignent également.

Le Yoghi hindou commence par discipliner sa respiration, qui est tenue pour le point de départ des activités extatiques. Il la ralentit volontairement et s'entraîne à très lentes et brèves inspirations, qui réduisent la quantité d'air utilisée à presque rien. Par un effet connu s Orientaux, le ralentissement de la respiration en "le la lenteur de la cadence cardiaque. Le coeur bat faiblement, et à longs intervalles. Toutes les fonctions, peu à peu, car il faut des années d'apprentissage, finissent enfin par se tenir sur le seuil de la vie et de la mort.

L'extase et la clairvoyance

Et, dans cet état de vie ralentie, l'esprit s'exalte prodigieusement, jusqu'à dépasser les limites que la vie courante lui impose, pour entrer dans un domaine proprement métaphysique. Alors, le Yoghi parvient, en concentrant sa pensée, en lui donnant une valeur plus élevée, à une super connaissance des choses. Il se tient dans l'extase et ses facultés occultes se développent à l'infini.

Ainsi, le Yoghi rêvant dans une forêt de l'Inde, ne changerait pas son sort, qui nous apparaît misérable, contre celui du roi en son palais. Car lui, touche la vérité pure, il touche l'absolu, il compénètre l'essence du monde et il a le sentiment de n'être plus qu'un élément de la divinité.

Ce qu'il y a de certain, c'est que, durant l'extase, la durée n'existe plus. Celui qui parvient à cette connaissance du réel qui dépasse la normale, et touche à l'absolu, ignore alors la différence qui sépare le passé du présent et le présent de l'avenir. Il peut donc errer dans le temps et connaître comme du présent des événements lointains ou encore en devenir.

Les Yoghis s'y préparent par des années de méditation et de respiration ralentie. Des efforts persévérants sont indispensables.

Cependant, il nous faut dire un mot des extases religieuses, qui sont des états seconds provoqués, tout dans l'Inde, par la méditation, l'ascèse morale physiologique, et ce désir de sortir de soi qui caractère les grands esprits mystiques.

Cette extase a donné naissance à toute une littérature (Sainte Thérèse d'Avila, Ruysbroeck, etc.) qui se rapproche, par ses moyens d'expression, et par les aperçus qu'elle donne sur le monde transcendant, des ivres, assez rares, de la mystique bouddhiste.

Pour finir, sachez que pour parvenir à cet état su me, il faut des organes parfaitement sains, une volonté ferme et durable, et, au début, dans la privation ce qui fait le plaisir matériel du monde, une force de renoncement qui n'est pas le fait de tous les humains.

Tout ce qu'on y acquiert est une sorte de faculté dépassant la normale, mais qu'on est seul à connaître t à pouvoir utiliser.

Nous ne vous découragerons pas, et nous pensons ' par un entraînement rigoureux, vous pourrez parvenir à un état respectable. Car il existe des extases de diverses sortes pour parvenir à libérer les chakras, et certaines ne participent évidemment pas à l'extase totale.

Ainsi en est-il de celle que l'on peut provoquer artificiellement par la fixation d'un point lumineux. Il être dans un état complet de relâchement musculaire bien assis, entouré de silence et de paix, et, avant faut-il éviter de penser à autre chose qu'à regarder, ciller, le point lumineux placé assez loin. Mais l'état c tenu n'est qu'une auto magnétisation. Peu à peu sent, certes, sortir de soi, et couler dans une sorte monde invisible. On parvient le plus souvent ainsi sommeil hypnotique.

Il existe d'autres techniques extatiques. On connais aussi des états intermédiaires entre l'extase et la male, et dans lesquels les personnes averties ou entraînées parviennent à sortir en quelque sorte du pour concevoir des prémonitions.

Certains savants, ayant vérifié la valeur des prédications obtenues par le Tarot et par d'autres méthodes sont même arrivés, nous l'avons dit, en cherchant i. explication des faits, à formuler cette curieuse hypothèse que certains actes, comme le maniement, le battage et même la seule contemplation des tarots, suffiraient à créer, chez celui qui les manie constamment une demi - extase, durant laquelle ses connaissances anticipent sur l'avenir.

Mais il ne faudrait pas croire que seuls les humait soient en mesure de parvenir, soit spontanément s par des procédés spéciaux, à cette extase qui permet C dépasser le domaine du savoir ordinaire dans la quotidienne.

Les animaux participent, en effet, à cette action, et 011 peut fort bien plonger dans un état extatique des bêtes sensibles, et dont le système nerveux possède certaines dispositions mystérieuses.

Évidemment, nous ignorons ce qui se passe dans l'esprit de la poule hypnotisée, et chue en extase par un procédé de même ordre que la fixation du point lumineux.

Cependant, nous pouvons constater qu'elle arrive à cet état de vie ralentie, et d'ignorance du monde, à cette sorte de somnambulisme qui est le caractère extérieur de l'extase.

On a ainsi extatisé des chats, et constaté que dans leur cerveau, il se passait certainement des choses étranges, car la bête, au réveil, avait très visiblement de la peine à reprendre contact avec les choses, qu'el le considérait incontestablement alors avec des yeux surpris.

Mais, dans un domaine qui se tient à mi-route de l'au-delà, il y aurait tant de choses à dire, ou à tenter de dire, car les mots

manquent pour exprimer ces choses, que nous devons nous arrêter.

……. Nous sommes, de nos jours agressés en permanence, menacés dans notre alimentation, par l'eau, par l'air.

Nous avons pourtant le pouvoir de changer notre avenir, le futur de nos enfants, mais cela ne peut arriver que si nous le voulons

Heureusement que l'humanité commence à prendre conscience que chaque individu est le maillon d'une chaîne universelle.

Grâce aux quelques techniques spirituelles que nous nous sommes attachés à vous exposer brièvement dans cet ouvrage, nous pouvons sans doute parvenir à transformer nos vies.

Les exercices spirituels, la méditation peuvent vous donner " le contrôle " de votre vie et la rendre meilleures.

Alors, bon courage et que la paix soit avec vous.