

L'ÉVEIL DE LA KUNDALINI



Marc-Alain Descamps



L'ÉVEIL
DE LA KUNDALINI

DU MÊME AUTEUR

- Le nu et le vêtement*, Éditions Universitaires, 1972 ; 1975.
La maîtrise des rêves, Éditions Universitaires, 1983.
Psychosociologie de la mode, PUF, 1979 ; 1984.
L'invention du corps, PUF, 1986.
Vivre nu, psychosociologie du naturisme, Trismégiste, 1987.
Qu'est-ce que le Transpersonnel ? (avec Alfillé et Nicolescu), Trismégiste, 1987.
Ce corps haï et adoré, Tchou/Sand, 1988.
La révolution transpersonnelle des rêves (avec Boucher et Weil), Trismégiste, 1988.
L'amour transpersonnel (avec MM. Davy et de Vitray-Meyerovitch), Trismégiste, 1989.
Le langage du corps et de la communication corporelle, PUF, 1989.
Les psychothérapies transpersonnelles (avec Cazenave et Filiozat), Trismégiste, 1990.
Mystique et Transpersonnel (avec Andrès, Pir Vilayat et Tarchin), Trismégiste, 1991.
Art et Créativité (avec J. Donnars, René Huyghe), Trismégiste, 1991.
Corps et psyché. Les psychothérapies par le corps, Desclée de Brouwer, 1992.
Corps et extase, Trédaniel, 1992.
L'éducation transpersonnelle (avec de Coulon, Dierkens, Fotinas), Trismégiste, 1992.
La vision transpersonnelle (en collaboration), Dervy, 1995.
La dimension spirituelle en psychothérapie (en collaboration), Somatothérapies, 1997.
Méditations et Psychothérapie (en collaboration), Le Fennec, 1995 ; Albin Michel, coll. « Question de », 1999.
Le rêvé éveillé, Bemet-Danilo, coll. « Essentialis », 1999.
Les thérapies transpersonnelles, Bemet-Danilo, coll. « Essentialis », 1999.
Marie-Madeleine Davy ou la liberté du dépassement (en collaboration), Le Miel de la Pierre, 2001.
Les témoins de la lumière (en collaboration), Trismégiste, 2002.
La psychanalyste spiritualiste, Desclée de Brouwer, 2004.
Histoire de Montalivet, Publimag, 2005.

MARC-ALAIN DESCAMPS

L'ÉVEIL DE LA KUNDALINI



Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation
réservé pour tous pays.

© Éditions Alphée, 2005.

ISBN : 2 7538 0047 2

INTRODUCTION

L'Inde et le yoga viennent de transmettre à l'Occident l'étrange secret d'une énergie ascendante le long de la colonne vertébrale qui provoque une transmutation de l'être humain. La puissance du serpent enroulé (Kundalini) autour de l'arbre de vie au centre du jardin d'Éden était le secret préservé de la non-mort éternelle. Il a été perdu et restait défendu par l'archange à l'épée de feu. Puis Dionysos, le deux fois né, a retrouvé le secret aux Indes, a reçu l'initiation et en a rapporté la transmission en Grèce. Et ceux qui avaient éveillé leur Kundalini avaient, pour le montrer, le droit de porter sa représentation : le serpent dressé entre les deux serpents enlacés. Ce Caducée passe d'Hermès Trismégiste aux hérauts, ambassadeurs invulnérables,

L'Éveil de la Kundalini

puis aux prêtres d'Asclépios et par là à tout corps médical, garant, en principe, de la vraie vie.

Cet antique secret, si bien caché, est maintenant divulgué, car les temps sont venus où ce qui était réservé à une toute petite élite d'initiés, doit être offert à tous. Cela constitue en effet la phase ultime de l'évolution de l'espèce humaine. Elle passe du physique au spirituel par une mutation. Dans les malheurs et les difficultés du kali-yuga, l'âge de fer, la seule chance pour l'humanité de survivre est de passer à un autre plan de conscience et d'accéder au monde des Dieux par l'éveil de la Kundalini.

Les premiers témoignages sérieux de la possibilité d'une telle transformation ont été publiés dans les années 1970. Et depuis ils n'ont pas cessé de se multiplier sous forme d'expériences sauvages. Il est temps maintenant de confronter ces témoignages avec les textes sacrés pour en permettre une meilleure connaissance.

C'est ce que demandait déjà Tara Michael en 1978: «Ce serait le digne objet d'une recherche, qu'elle soit "scientifique" comme le propose Gopi Krishna ou non, que de comparer les différents

L'Éveil de la Kundalini

témoignages d'authentiques éveils de Kundalini, ainsi que des descriptions des textes traditionnels afin de dégager ces constantes et d'entrevoir aussi les variétés, les différences et les modalités diverses dont ces expériences sont riches. »

Et c'est ce que redit Jacques Vigne en 1996 : « Certainement une étude concrète et théorique du yoga de la Kundalini sera un élément important de la spiritualité du XXI^e siècle. »

Pour cela l'essentiel est de commencer à déterminer avec précision ce dont il est question et de définir notre objet de recherche.

La koundalini, c'est quoi ?

1. DÉFINITION ET MODÈLE-TYPE

La Kundalini est l'Énergie des profondeurs dans le monde et dans l'homme. C'est l'axe dressé au centre de l'univers et de la personne. C'est une énergie divine d'une force inouïe à manipuler avec précaution après une longue préparation et une exacte purification du corps humain.

Comme elle est à la source de la vie et à la porte du sacré, on comprend qu'elle soit restée secrète.

C'est une énergie sous la forme d'une Déesse serpentine, une union entre la femme et le serpent. Elle est l'énergie cosmique de Citi la conscience divine. Elle est de nature féminine, apparentée à la Shakti (la Déesse) et à Maya

L'Éveil de la Kundalini

(l'Illusion), sous l'apparence d'un serpent (*naga*), le cobra femelle blanc. Elle remonte donc au culte des serpents aux Indes, originaire de la première civilisation tribale des Mundas. Le monde entier repose sur un serpent, Ananda l'infini ou Adi shesa, le serpent primordial. Ce serpent des profondeurs, le Non-Né à un seul pied, au poison redoutable a été absorbé par le masculin, le Dieu Shiva, l'ascète. Pour sauver la terre de la destruction, il a bu le poison, n'en est pas mort mais en a gardé pour toujours la gorge bleue (Nilakanta). Ainsi sommes-nous avertis que l'abord de cette énergie serpentine féminine n'est pas sans risque pour le masculin.

D'ailleurs le souvenir du pouvoir conféré par la Femme-Serpent n'est pas ignoré dans nos régions. Il y a d'abord la Vouivre qui est un serpent qui porte une pierre précieuse enchâssée au troisième œil, une escarboucle. La richesse et le pouvoir sont promis à l'homme qui parviendra à la lui ôter, mais à ses risques et périls. Il existe aussi en Vendée une fée sous forme d'une femme-serpent : Mélusine. Elle est la protectrice de la famille des Lusignan (Mère Luse), qui fournira le dernier roi de Jérusalem.

L'Éveil de la Kundalini

Le modèle-type

Aucune expérience de montée de Kundalini n'est semblable à une autre et chacun en a une originale. Cependant la première urgence pour cette étude est de commencer par fournir un modèle-type (*pattern*), un descriptif permettant de la reconnaître et de la différencier de toutes les autres expériences transpersonnelles ou paranormales, plus ou moins apparentées.

Nous définissons l'éveil de Kundalini par huit caractères :

1. Le son. Un son nouveau et imprévu apparaît, décrit comme le sifflement d'un serpent, le bourdonnement d'un essaim d'abeilles, un claquement, un rugissement, un avion à réaction qui passe le mur du son, etc.

2. Une grande chaleur. Elle est intérieure ou extérieure ou les deux, et elle part du sacrum.

3. Une lumière éclatante. La plupart du temps elle est perçue comme interne, mais parfois elle peut être vue à l'extérieur, avec la sensation de vagues de lumière, d'une mer, comme si on allait

L'Éveil de la Kundalini

être englouti par une prodigieuse lumière blanche éclatante.

4. Une sensation de montée d'énergie dans le dos. Elle est incontrôlable. Cela se passe le long de la colonne vertébrale. C'est une montée lente, avec un rythme lent de quelque chose de mou, collant, comme une résine ou une sève. Cela se passe à l'intérieur du corps et on ne peut pas parvenir à l'arrêter.

5. L'éveil sexuel. Si l'on n'est pas mort de peur, c'est une sensation d'orgasme qui monte dans le corps, comme un frisson sacré.

6. La joie. D'où l'évocation de béatitude suprême, de profonde félicité, de sentiment d'amour et d'expansion de conscience. Aucun mot ne parvenant à rendre compte du bonheur et de la jouissance que l'on ressent.

7. Le corps est parcouru de mouvements spontanés. Le ventre se met en pompe ou barattement spontané. Cela correspond à des postures bien connues du yoga : *asanas*, *kriyas*, *pranayamas*, *mudras*...

L'Éveil de la Kundalini

8. En résultent des dons (*siddhis* en yoga) : double vue, voyance, prévisions, guérisons...

Tout le monde ne vit pas une expérience présentant simultanément les huit caractères cités. L'essentiel nous paraît être le quatrième : la sensation de montée de colle dans le dos. Et cela doit suffire pour ne pas confondre la montée de Kundalini avec l'apparition de la Vierge, les expériences de mort imminente, les hallucinations, les sorties hors du corps, les rêves lucides, les bouffées de joie et sentiments d'amour, etc. Pourtant on nous a déjà présenté des crampes d'estomac ou de la dysenterie comme une montée de Kundalini...

La Kundalini : du biologique ou du spirituel ?

Le critère est simple et définitif et il a été donné par Swami Muktananda : « Une expérience de Kundalini véritable est celle qui laisse un effet permanent, un changement positif dans la vie. »

Mais l'expérience de la Kundalini est déjà célèbre et elle offre son premier problème qui est d'être rapide, définitive et volontaire (?). Elle est prise comme une voie dérobée pour la réalisation

L'Éveil de la Kundalini

de soi, comme le coma, les expériences de mort imminente et les drogues. Bien des personnes veulent forcer Dieu à communiquer et devenir des saints de force en quelques minutes. C'est ce à quoi fait rêver la Kundalini, d'où un engouement extraordinaire. Nombreuses sont les personnes qui veulent commander à Dieu et ne pas lui obéir. Donc avec les miracles de la technique, ils cherchent un truc pour tout avoir en un instant au meilleur compte, ils confondent le *samadhi* avec le sommeil et tentent tous les trucs de « psycho-magie » : faire le saut à l'élastique, acheter un caisson d'isolation sensorielle, ou des lunettes flashantes à l'intérieur... Plutôt que d'entrer avec dévotion dans la voie mystique, ils préfèrent s'acheter une bougie hopi et se la mettre dans l'oreille ou se taper le derrière par terre devant un bâtonnet de musc. N'importe quoi, mais tout de suite, à volonté où c'est moi qui commande : quand je veux, où je veux. Un rêve ou des connaissances livresques sont présentées comme des expériences de Kundalini. Ces personnes ne sont pas loin en fait des pauvres drogués : eux aussi ont voulu forcer la porte du ciel et connaître la félicité immédiatement en avalant une pilule. Ils ont confondu extase et extasy. Et

L'Éveil de la Kundalini

en réalité ils sont entrés en enfer et, sans scrupule aucun, ils sont devenus les esclaves de leurs passions les plus basses.

Le problème essentiel est que d'une Déesse, forme individuelle de la Conscience universelle Citi, on fait une simple énergie biologique. Par là les médecins et les scientifiques pourraient percer le secret de la vie et forcer le ciel.

Mais il existe une ironie du destin. Ceux qui veulent une montée de Kundalini et qui font pour cela du yoga pendant de nombreuses années n'y parviennent jamais ou très rarement. En revanche, des personnes qui ne l'ont jamais cherché et qui n'y ont jamais pensé sont victimes de montées sauvages de Kundalini, et bien d'autres ont des troubles divers qu'ils décorent du nom de Kundalini. Il nous reste à comprendre pourquoi ?

2. LES EXPÉRIENCES SAUVAGES DE KUNDALINI

L'enquête

J'ai rencontré de nombreux cas d'expériences sauvages de Kundalini tout au long de ma vie, en tant que professeur de yoga et de psychologie. J'ai commencé à en voir dans les cours de yoga que je prenais dans les années cinquante avec Kerneiz, Lucien Ferrer et Sri Mahesh. De même Nil Hahoutoff s'y intéressait beaucoup et me questionnait à ce sujet. J'ai pu approfondir la théorie avec Jean Herbert, Tara Michael, Alain Daniélou. En 1953 j'ai commencé à travailler avec Maryse Choisy, qui avait déjà ce même projet de faire une étude scientifique de la Kundalini et rassemblait ainsi des récits d'expériences, dont elle ne cessait de me parler.

L'Éveil de la Kundalini

Puis j'ai eu la chance de pouvoir participer aux trois venues en France de Swami Muktananda. Il nous a fait le cadeau de décrire en détail ses expériences de montée de Kundalini dans un livre inestimable *Chitshaktivilas*. Mais il préférait parler d'une expérience qu'il nommait *shaktipat*, insistant plus sur l'aspect divin de la Déesse que sur le côté physiologique. D'autres montées ont eu lieu après sa mort avec sa disciple Gurumaï et les groupes de chant de son mantra : « *Om namah Shivaya* ».

Après dix séjours aux Indes, j'ai pu en 1981 faire venir en France mon maître Swami Hariharananda, leader en charge du *kriya-yoga* au Karar-ashram de Puri en Orissa. Pendant plusieurs années il a donné dans mon institut les initiations au *kriya-yoga* et, à cette occasion, c'est tous les jours que des personnes victimes d'expériences sauvages de montée venaient le supplier de les aider. Sont aussi venus le consulter de toute l'Europe les groupes de *Kundalini-yoga* qui prétendaient faire de la lévitation, des sauts de grenouille ou *tadasana*, etc. Et il ne cessait pas de leur répéter qu'ils faisaient fausse route et que ce n'est pas en se tapant le derrière par terre que l'on fait monter sa Kundalini. Et tous ces jeunes

L'Éveil de la Kundalini

repartaient toujours déçus, avec leur même volonté de puissance et la même soif des pouvoirs miraculeux instantanés.

Puis j'ai eu l'occasion de recevoir bien des confidences aux Rencontres internationales de yoga organisées par Gérard Blitz à Zinal en Suisse et dans les écoles de formation de professeurs de yoga où j'ai enseigné à Paris, à Nantes, à l'université de yoga de Rennes, Bordeaux, Aix, Lyon, Lille, Strasbourg, Grenoble...

C'est dans le courant de Satyananda avec Swami Yogamudra, Devatmananda, Pragnananda que le plus d'expériences de montée se sont produites, ce qui n'est pas étonnant puisqu'il est l'auteur de *Taming Kundalini* et que la transmission a pu se faire.

J'ai également rencontré à plusieurs reprises Nirmala Dévi depuis 1982 et fréquenté son mouvement du *sahaja-yoga*. Indubitablement elle avait eu une expérience réelle de montée de Kundalini, mais la transmission à des disciples semblait plus hasardeuse. Dans l'entourage d'Amma aussi bien des histoires ont circulé.

En revanche, je n'ai pas travaillé directement dans les groupes de méditation transcendante, Shri Chimnoy, shiks blancs, Swami Hamsananda

L'Éveil de la Kundalini

à Castellane, Rajnesh-Osho, Kundalini-yoga des shiks, etc., mais on m'a soigneusement tenu au courant de ce qui s'y passait et des crises de montée de Kundalini.

J'ai pu pendant douze ans travailler avec Lilian Silburn, qui me recevait un après-midi par semaine au Vésinet du 11 janvier 1981 à sa mort le 19 mars 1993. Mais dans ce milieu on ne parle pas et personne ne raconte les expériences qu'il a vécues.

À l'université de Paris, des étudiants et surtout des étudiantes m'ont fait part de leurs expériences qui faisait penser à une montée. En revanche contre dans une vie de psychanalyste je n'ai jamais eu une seule fois ce type de récit parmi toute la variété de ceux des patients.

Assez curieusement j'ai eu beaucoup plus de confidences et témoignages hors du yoga, par exemple dans les congrès et rencontres européennes du Transpersonnel par des Hongrois, Polonais, Grecs, Italiens, Portugais... Le mouvement de Christina et Stanislav Grof, *Holotropic Breathing*, mérite une mention particulière, car si les expériences ne sont pas les mêmes, elles sont très proches, et ce n'est pas étonnant puisque la méthode est issue d'un croisement du *rebirth* et

L'Éveil de la Kundalini

des séminaires de Swami Muktananda, leur maître. Au cours de mes séjours en Californie, d'autres témoignages m'ont été apportés.

Enfin j'ai fait partie du KRN (*Kundalini Research Network*) réseau international de recherche sur la Kundalini, fondé en 1990 par Lee Sannella, Greenwell et Kason. Ils tenaient leur congrès annuel alternativement au Canada et aux États-Unis d'Amérique. J'ai reçu le Dr E. Kason à Paris où elle a bien voulu me faire part de son exceptionnelle expérience. Mais j'ai été rapidement déçu par ce réseau qui manquait de rigueur scientifique, ses membres n'ont jamais pu se résoudre à une définition étroite et précise du phénomène. Ils parlaient de tout l'extraordinaire et dès le début ils visaient trop large et mélangeaient les expériences de Kundalini avec les expériences de mort imminente, les expériences transpersonnelles, la vie mystique, les sorties hors du corps... Puis par la suite ils se sont mis à étudier toutes les aventures de parapsychologie: chamanisme, *channeling*, spiritisme... Et dans leur questionnaire sur «les expériences mystiques», ils donnent un point positif à ceux qui ont vu des ovnis et ont eu des contacts avec des Extraterrestres ! Et c'est le même ennui qui est

L'Éveil de la Kundalini

arrivé à l'étude des NDE (*near death experience*¹) par IANDS (*international association near death study*) en Amérique et en France, eux aussi au lieu de n'étudier que les expériences de mort imminente, se sont mis à étudier tout à la fois les sorties hors du corps puis toute la parapsychologie et tout le paranormal. Particulièrement des chrétiens fondamentalistes et littéralistes veulent tout retrouver dans la Bible et nomment la Kundalini: buisson ardent, langue de feu, arbre de vie, bâton d'Aaron, serpent d'airain... D'autres confondent Kundalini et Saint-Esprit, Christ ou *Chi/Ki* japonais, *Ruah*² juif ou musulman...

Bien des livres relatent des cas d'éveil de la Kundalini et dorénavant on en trouve bien d'autres décrits sur les sites Web, mais toujours avec les mêmes confusions et les mêmes amalgames.

En tant que professeur de Yoga pendant plus de cinquante ans j'ai pu éveiller la Kundalini d'une dizaine d'élèves. De nombreuses conditions doivent être réunies pour cela.

1. Expérience de mort imminente. *N.d.E.*

2. *Ruah* se prononce rouah en hébreu. *N.d.E.*

L'Éveil de la Kundalini

Les témoignages de montée sauvage de Kundalini

Il faudrait compter le livre de Gopi Krishna comme un récit de montée sauvage et commencer par lui, mais comme il a été publié nous le verrons avec les autres publications.

Les occasions de montée sauvage sont très diverses, mais beaucoup se recoupent. La plus fréquente est une chute, surtout si la personne tombée sur le postérieur, s'est cassé une vertèbre – coccyx ou sacrum – ou les a déplacées. Ainsi dans les récits, l'une tombe d'une échelle, l'autre d'un arbre, en sautant un ruisseau, en dégringolant un escalier de pierre ou l'escalier de la cave, lors d'un accident de voiture, d'un accouchement ou d'une opération chirurgicale... L'autre occasion est une pratique sexuelle, en faisant l'amour, lors d'un viol ou d'une sodomie... Puis vient la prise de drogue, qui peut n'être que l'occasion et où l'on retrouve la plupart des huit critères. D'autres c'était lors d'une méditation ou d'une séance avec un kinésithérapeute, un ostéopathe, lors d'un massage ou d'une cure de thalassothérapie. Enfin certaines personnes ne peuvent pas se souvenir d'une occasion particulière : c'était à la puberté...

Les témoignages. Voici dix-sept témoignages assez divers sur un dossier en contenant plus d'une centaine, dont les deux tiers sont ceux de femmes. Ce sont les cas les plus fréquents, mais ils sont tous authentiques, conformes au modèle-type et non pas comme ailleurs un mélange de tout le paranormal. On remarquera cependant combien ils sont divers car chaque expérience est unique et originale.

1. Voici un récit d'homme: «J'ai senti monter quelque chose de collant comme une résine, avec un bruit très fort. Cela avait son propre rythme indépendant de tous les autres rythmes corporels. J'étais épouvanté car je ne pouvais pas le stopper. J'avais eu diverses apparitions et agressions extérieures, mais là je me sentais attaqué à l'intérieur de mon corps et il n'y avait rien à faire. Cela montait comme une marée et lorsque c'est arrivé à la nuque, la tête a été complètement envahie et l'air est devenu lumineux. Cela craquait de partout et il y avait plein de petits points lumineux, comme lorsqu'on a reçu un coup et que l'on voit trente-six chandelles. J'ai refusé cela et j'ai lutté de toutes mes forces et j'en suis tombé malade. Par la suite quand cela revenait, je tentais de le bloquer en m'occupant d'autre chose, et surtout

L'Éveil de la Kundalini

pour éviter que cela monte à la nuque j'avais enfin trouvé qu'on pouvait y arriver en soufflant très fort, exactement comme un cheval.»

2. L'éveil de la Kundalini s'est fait pour Christina Grof pendant son accouchement : « Tandis que l'on m'encourage à pousser et à respirer, je sens soudain comme une digue qui se rompt quelque part à l'intérieur de moi : un flot d'énergies puissantes et inconnues se libère inexplicablement et commence à déferler à travers mon corps. Je suis prise de tremblements incontrôlables. Des secousses électriques très fortes m'agitent des orteils au sommet du crâne, en passant par les jambes et la colonne vertébrale. Une mosaïque de lumières explose dans ma tête, et, au lieu de poursuivre la méthode respiratoire de Lamaze, je me mets involontairement à respirer à un rythme étrange. C'est comme si je venais d'être frappée par une force miraculeuse, mais effrayante, qui m'excite et me terrifie à la fois. Après tant de mois de préparation, je ne m'attendais absolument pas à ces visions et à cette respiration spontanée. Sitôt après la délivrance, je reçus deux injections de morphine qui arrêterent tout le processus. »

Et curieusement lors de son second accouchement, elle a eu une seconde expérience de

L'Éveil de la Kundalini

Kundalini, encore plus forte, également stoppée par des injections de tranquillisants.

3. «C'était comme si mon esprit était siphonné à travers un petit point jusque dans un vaste trou noir qui n'aurait pas de fin. Je pouvais voir les étoiles scintiller au loin et elles m'ont rempli d'émerveillement. J'avais, en même temps, des sensations sexuelles très fortes dans la région génitale – mais il n'y avait rien de sexuel dans cette expérience. Puis, tout à coup, j'ai eu une sorte de sensation physique qui remontait le long de ma colonne vertébrale jusqu'au milieu de mon corps, comme un ascenseur qui s'élève. Mon cœur battait si fort que je pensais qu'il allait sortir de ma poitrine. Lorsque j'ai reporté mon attention vers cette énergie qui montait, elle a commencé à redescendre. J'ai lentement ouvert mes yeux et tout ce qui se trouvait dans la pièce vibrait et rayonnait presque. J'ai vite refermé mes yeux, sans comprendre ce qui venait de se produire et cela a recommencé. Cette fois lorsque j'ai ouvert les yeux, je pleurais et mon corps tremblait incontrôlablement.» (Témoignage transmis par le Dr Kason.)

4. «J'ouvris les yeux et je vois le monde pour la première fois. J'étais en train de faire l'amour

L'Éveil de la Kundalini

avec le monde. J'étais éclatante de lumière avec des couleurs très vives et comme vivantes. Avec une grande présence. Puis un tremblement a secoué tout mon corps, comme une crise... Je suis toujours immergée dans une belle lumière blanche brillante. Le monde entier est brillant de cette lumière.»

5. «La première fois c'était après un stage de yoga en Bretagne. Cela se produit uniquement la nuit, vers le matin, vers cinq heures. C'est quelque chose qui démarre en bas, tout au bas. Cela m'enveloppe et irradie et monte dans le bassin, dans tout le bassin. C'est à la fois un plaisir et une douleur. C'est un plaisir sexuel, mais pas seulement. Et je ne peux pas l'empêcher et cela prend de l'ampleur et j'y assiste. Je ne sais pas où cela monte, si c'est dans la colonne vertébrale ou dans les os. Je ne peux pas me retenir et j'ai peur de me mettre à hurler si cela continue, tellement c'est fort, comme dans un accouchement. J'en suis spectatrice, cela monte et me réveille et je suis obligée de me laisser faire. Une fois c'était comme une flèche qui monte et qui soudain se bloque au plexus, comme si elle butait sur quelque chose. Quand cela arrive au cou, c'est dans le dos à la vertèbre saillante, cela est

L'Éveil de la Kundalini

sorti de là et comme une fumée c'est monté derrière ma tête. Et cela se produit plus souvent par périodes, plutôt l'été, depuis maintenant plus de quinze ans.» (S.M.)

6. «Je m'étais préparé sérieusement à affronter les "visions" par un long travail de contrôle de mes peurs. Pensant aux risques encourus, j'avais mis en ordre tous mes papiers, pris une assurance sur la vie, et attendu les trois ou quatre mois de franchise. Je suis alors allé à M... et me suis placé la nuit, assis sur un tabouret pour les voir, quels qu'ils soient. Au lieu de cela, à mon grand désespoir, j'ai senti une sorte de caresse pulsatoire montant du bas de ma colonne vertébrale. Cette sensation bizarre, ressentie comme si la caresse était faite légèrement en profondeur, sans toucher la peau superficiellement (comme s'il montait un liquide mielleux), n'était pas du tout douloureuse, et grimpait par pulsations qui n'étaient ni accordées à mes pulsations cardiaques ni à ma respiration (que j'ai retenue pour contrôler ce fait), mais à un rythme plus lent encore... Je me suis alors dit : Zut, cela attaque dans mon dos de façon imprévisible et j'étais inquiet et au désespoir en ayant le sentiment d'être le jouet de forces incompréhensibles.» (L.A.)

L'Éveil de la Kundalini

7. «... j'étais dans mon lit en train de réciter un mantra pour l'endormissement profond, en le dirigeant vers le périnée. Au bout d'une demi-heure, j'étais dans un état de grand calme, de béatitude proche du sommeil, avec une sensation de très grande lourdeur des paupières. Alors, à ma grande surprise, j'ai senti une explosion, et perçu une grande vague monter dans mon corps, qui s'est traduite par une forte sensation de chaleur au niveau des genoux et jusqu'à la taille, niveau où j'ai maîtrisé la vague. Je n'ai pas eu peur, mais c'était une surprise, et je suis restée dans un grand calme, ... et j'ai mis des années pour élaborer cette expérience... »

8. «Je vis quelqu'un de vingt-deux, vingt-trois ans, me ressemblant tout à fait, entrer dans le canal central et jouer de sa langue avec les lotus en forme de fleurs. Il commença au milieu, à l'anus, à travers les centres du pénis, du nombril, etc. Les lotus à quatre, six et dix pétales respectivement, tous flétris, se redressèrent et fleurirent. Je me rappelle distinctement que lorsque le jeune homme arriva au cœur et s'en amusa de sa langue, le lotus aux douze pétales affaissés se redressa et s'ouvrit. Puis il arriva au lotus à seize pétales de la gorge et à celui à deux pétales du front. Et le der-

L'Éveil de la Kundalini

nier, le lotus aux mille pétales se mit à éclore.»
(Ramakrishna.)

9 – «Ce que je souffre à l'anus, au coccyx, aux parties est inimaginable, on me brûle, on m'enfonce de gros objets rougis au feu et on m'envoie des rayons électriques sur les plaies... Quel ne fut pas mon effroi en m'apercevant qu'un énorme serpent tout noir avait réussi à se glisser sous mes vêtements et s'était enroulé autour de moi, c'est lui qui me réchauffait. Je le saisisais par la tête au moment où il allait m'atteindre et me mordre. Une barrière l'a empêché de passer ; tout est resté dans l'ordre.» (Madeleine de Pierre Janet.)

10 – «J'avais vu un lama tibétain en rêve et quelques années après, j'ai pu le rencontrer. Il s'est alors produit un phénomène dont les effets n'ont eu lieu que vingt-quatre heures suivantes. Il m'a reçu sans parler et je suis restée en méditation pendant environ une heure. Et le lendemain j'ai ressenti des phénomènes étranges dans mon crâne, comme des décharges électriques et de la lumière de plus en plus fort. Et au fur et à mesure j'ai ressenti une sensation intense à la base de la colonne vertébrale, mais sans douleur. C'était intense et cela a grandi et m'a fait changer d'état de conscience, comme s'il intensifiait un champ

L'Éveil de la Kundalini

d'énergie cérébrale. Et pendant six mois j'ai vécu dans un état de non-dualité, ne pouvant rien faire que méditer, sans trouble toute la journée. Et depuis je me mets en résonance avec les champs d'énergie des personnes, tout de suite et malgré moi.» (M.J.)

11. «J'avais l'impression d'être en feu ou de brûler vif et j'ai enduré des sensations de lumière si brillante qu'elles étaient horriblement douloureuses. J'ai souffert d'affreuses visions et je suis tombé dans les profondeurs les plus obscures du désespoir et de la dépression. Malheureusement, j'ai été forcé d'endurer cette souffrance tout seul pendant presque trois ans parce que je ne trouvais personne qui comprenne ce que je vivais. Finalement... j'ai trouvé un thérapeute compréhensif dans une ville voisine. Malgré cela j'ai continué à souffrir périodiquement pendant un certain temps. Finalement, après des années d'efforts, j'approche d'une pleine guérison.» (Médecin californien.)

12. «Un Australien, d'origine suisse, âgé de soixante ans, brillant homme d'affaires, ne se sentait pas satisfait de sa vie monotone. Assez brusquement il fut pris par l'inspiration de s'asseoir immobile et de regarder fixement un point minuscule sur le mur de sa salle à manger. Il n'avait pas eu de connaissance consciente de pratiques de

L'Éveil de la Kundalini

cette sorte. C'était un mystère pour lui mais il s'y sentait fortement attiré. Un des résultats tangibles fut qu'il n'avait presque plus besoin de sommeil, pas plus qu'il ne ressentit dorénavant le besoin de relations avec sa femme. Au bout d'une année environ, il remarqua quelque chose d'entièrement nouveau et d'inattendu : alors que sa respiration avait déjà ralenti auparavant, peu à peu elle s'arrêta court et simultanément une colonne de feu sembla se lever le long de son épine dorsale. C'était là l'expérience la plus formidable qu'il avait jamais eue, un état de grandeur indescriptible qui l'élevait au-delà de lui-même. Il sentait qu'il lui était impossible de définir cet état en quelque terme que ce fût, excepté de dire, sans exagération, que la Divinité elle-même avait pris possession de lui. Comme il procédait entièrement par lui-même, sans être familier avec les techniques usitées pour manier ce processus, son cœur fut atteint, car il ne put pas supporter l'influx de cette force prodigieuse. Il entra à l'hôpital, mais les médecins, à qui il ne révéla pas l'histoire de ses symptômes parce qu'ils ne l'eussent pas comprise, étaient impuissants. Quand je le rencontrai, cette maladie s'était déjà beaucoup améliorée.» (Jacobs, p. 157.)

L'Éveil de la Kundalini

13. «Pendant plusieurs heures j'ai vu des unités lumineuses monter le long de mon corps; il s'agissait d'une lumière intelligente et j'étais conscient qu'elle travaillait un "blocage" au niveau du centre énergétique de la gorge. J'ai été submergé par une immense joie et une disposition invincible à aider les autres à passer par ce type d'expérience, même au risque de ma vie. Un immense amour pour toute l'humanité s'empara de moi; je restais dans cet état de grâce pendant plusieurs jours.» (Pierre Weil, p. 8.)

14. «Shiva Baba met sa main sur ma fontanelle quelques instants et tout bascule soudainement. Je suis comme ébranlé. Je perds conscience de mon corps. Je vois apparaître une boule de lumière rouge au centre de ma tête. Je sens une douleur dans le bas de ma colonne vertébrale, puis la sensation d'une énergie toute-puissante qui monte et s'élance pour ensuite sortir par le haut de ma tête. L'image d'une cheminée qui fume apparaît dans mon esprit. Je suis cette cheminée, j'ai l'impression que la fumée sort par le haut de ma tête, comme si celle-ci est percée et grande ouverte. Des flammes s'élancent à partir du bas de ma colonne vertébrale. Un état de paix, de joie et de bonheur s'empare de mon esprit. Je rayonne de partout l'amour divin.

L'Éveil de la Kundalini

Je peux percevoir les couleurs, les vibrations et les sons divins dans certains de mes *chakras*. L'énergie circule à l'intérieur de mon corps et débloque quelques nadis. Le haut de ma tête fourmille. Je deviens conscient des mouvements de mon être intime. Je reste quelques minutes dans cet état d'effervescence.» (Marc G., p. 133.)

15. «Un soir du printemps 1981, j'étais en train de m'endormir dans mon lit quand je ressentis des picotements dans les doigts et une sorte de bouffée de chaleur dans la tête et la poitrine. Il y eut comme un grondement remontant tout au long de la colonne vertébrale. Mon cœur se mit à battre très fort, je commençai à ressentir des spasmes musculaires et je me retrouvais assise sur mon lit, complètement secouée et paniquée. Puis des douleurs venant du pied gauche envahirent mon cœur, remontèrent vers la taille puis le dos et enfin la nuque. La chaleur devenait si intense au niveau du crâne que je pensais que ma tête allait éclater. Je me souviens bien de ce rire hystérique qui me prit alors, jusqu'à ce que je bascule dans une sorte de lumière d'or, où j'allais retrouver enfin une paix intense.» (Suzanne.)

16. «Cela s'est fait très progressivement lors des stages de yoga en Bretagne. La première fois

L'Éveil de la Kundalini

sous forme d'une décharge électrique dans le sacrum. L'année suivante l'énergie est montée jusqu'à mon plexus solaire avec plus de force. Pour la troisième année elle est montée jusqu'à la gorge. Enfin elle est arrivée dans la tête au quatrième stage. Elle a émergé au sommet de la tête finalement, mais cela m'a fait mal pendant deux jours, c'était comme si avec un burin on me picotait méchamment l'os du crâne. J'ai toujours eu beaucoup de patience dans la confiance totale. Dès le début, j'ai entendu un bruit très fort dans les oreilles, c'était comme un sifflement. Je m'endors en fait avec ce bruit et à quatre heures du matin il devient un sifflement strident qui me réveille. Je dois alors me lever. Je remercie la Déesse de sa venue, je lui parle et je fais l'amour avec elle physiquement. Chaque nuit j'attends le rendez-vous. Si je ne me lève pas, aussitôt, le sifflement s'amplifie et alors je dois prendre des postures de yoga. Patiemment je la remercie avec amour et après je peux me rendormir. Je vois alors des images, des couleurs, des tableaux que je peins le lendemain ou quand j'ai du temps libre en dehors de mon travail.» (M.C.)

17. «Cela a commencé par une chaleur sous les pieds, comme s'ils étaient au-dessus de la flamme

L'Éveil de la Kundalini

d'une bougie. Puis j'ai entendu des sonneries stridentes, mais seulement dans ma tête, cela je le savais sans confusion possible. La lumière s'est mise à augmenter, il y en avait de plus en plus. Même la nuit j'avais des rêves lucides, pleins de lumière et la nuit j'ouvrais les yeux pour vérifier si la lumière était encore là dans la pièce, mais non. Un jour j'ai ressenti des coups de marteau dans le sacrum, avec un bourdonnement dans ma tête, que j'entends toujours. La lumière est soudain montée et j'ai vu des défilés d'images, de nuit comme de jour. Même en roulant en voiture, je vois de grandes roues de lumière bleue, qui tournent en dehors de la voiture et l'accompagnent. Parfois je peux voir des scènes avec des gens et des animaux microscopiques, et souvent des fleurs de lumière merveilleuses, très nettes et précises, pas comme dans un rêve.» (E.Q.)

Les troubles et les maladies

Dans les expériences sauvages tout n'est pas toujours aussi agréable ni aussi idyllique. Lorsque le corps n'est pas préparé ni purifié, divers désagréments organiques peuvent se produire. Ce sont toujours des effets de cette énergie et ils

L'Éveil de la Kundalini

disparaissent quand l'énergie se dissipe ou se résorbe. Ce ne sont pas des maladies et il est inutile d'aller consulter un médecin, qui ne peut pas soigner ces malaises temporaires non-physiques, ou bien il les prendra pour de vraies maladies organiques. La syringomélie est le nom qu'ils donnent aux brûlures de la colonne vertébrale.

Les textes disent qu'à trop s'approcher du serpent, on risque d'être mordu et lorsque le serpent a lâché son venin (*vis'a*), il met du temps à se dissiper. Même là où elle est assoupie, la Kundalini est «empoisonnée et empoisonnante». Voilà pourquoi tous les textes hindous disent qu'il faut tenir cette science secrète «aussi cachée que le sexe de ta propre mère», car éveiller sa Kundalini, c'est comme marcher sur le fil d'une épée ou vouloir chevaucher un tigre.

Nous avons rassemblé et classé tout ce que nous avons pu personnellement observer dans les nombreux cas d'éveils sauvages. En général ce sont des cas uniques de montée: les premiers désagréments font que les personnes abandonnent toutes leurs pratiques précédentes et que l'éveil ne se produit jamais une seconde fois dans leur vie.

Cela n'est pas rassemblé pour faire peur, mais au contraire pour rassurer ceux à qui cela arrive

L'Éveil de la Kundalini

ou est arrivé, et qui n'ont pas compris et se sont crus malades. Mais les Hindous racontent qu'il y a un dragon qui garde l'entrée de la caverne aux trésors, pour faire fuir les téméraires. Et pour la même raison à l'entrée de chaque temple hindou se trouve une gueule de lion (*kîrti-moukha*, visage de gloire) bouche ouverte destinée à épouvanter les impurs et les peureux qui se sont fourvoyés et qui n'ont rien à faire ici.

Les dangers sont bien connus et Lilian Silburn nous met fermement en garde: «Nous ne dirons jamais assez les effets désastreux que produit l'éveil de la Kundalini en l'absence d'un tel guide ou sous l'égide d'un maître inefficent et ignorant.» Cet avertissement a déjà été donné par Jean Herbert en 1950 à ceux qui voudraient se lancer sans guide et sans préparation dans ces pratiques infiniment dangereuses: «Troubles cardiaques incurables, destruction de la moelle épinière, désordres sexuels et folie attendent ceux qui s'y risquent.» Combien de personnes ont été prises pour des malades mentales et internées dans un hôpital psychiatrique, alors qu'il ne s'agissait que d'une montée de Kundalini et de psychiatres ignorants? C'est pour que cette incompréhension ne se renouvelle pas que ce

L'Éveil de la Kundalini

livre a été écrit. Déjà des psychiatres comme les Drs Kason ou Jacques Vigne, donnent dans leurs ouvrages les critères pour différencier la montée de Kundalini d'une bouffée délirante aiguë.

Nous décrivons ces divers troubles pour qu'en les reconnaissant, on ne les prenne pas pour de vraies maladies organiques, et nous donnons à la suite les moyens pour s'en protéger ainsi que les pratiques d'apaisement. Bien entendu, jamais aucune personne n'a eu tous ces troubles à fois, mais seulement un ou deux et ensuite cela s'est arrêté.

Comme la Kundalini effectue une montée le long de la chaîne des sept *chakras*, j'ai classés ainsi les divers troubles dont on m'a fait confiance. Les *chakras* (roue en sanskrit, ou *padmas*, lotus) sont des centres d'énergie qui s'étagent du bas au haut de la colonne vertébrale. Ils sont situés dans le corps d'énergie (*prana maya kosha*) et ont été mis en correspondance avec des zones du corps physique.

1. *Muladhara*, centre racine, situé dans le périnée et tourné vers le sol. En réalité, d'après les vécus il semble bien que départ de la Kundalini se situe pour beaucoup dans le rectum. Le premier danger est que l'énergie n'entre pas dans le canal

L'Éveil de la Kundalini

central (*sushumna*), se diffusant alors dans la peau. Elle peut provoquer des démangeaisons incoercibles qui réapparaissent au cours de chaque séance de yoga. Cela peut finir par se fixer dans la peau sous forme d'eczéma ou de psoriasis, que les pommades à la cortisone des médecins ne parviennent pas à guérir. De sévères allergies peuvent soudain apparaître par le contact ou par l'alimentation (impossibilité de manger des fraises sans avoir la peau en feu, impossibilité de se promener au printemps sous les chatons de noisetiers sans avoir le visage qui enfle). Il m'a été donné d'apprendre ainsi l'existence de bien des cas de prurit anal, dont les personnes ont honte et qu'elles cachent soigneusement, car la démangeaison est telle qu'elles sont amenées à se gratter l'anus jusqu'à s'écorcher, soit régulièrement tous les soirs avant de s'endormir, soit même pendant des séances de yoga. D'autres en avaient pris leur parti et n'avaient jamais pensé à faire la liaison avec un éveil de Kundalini. En réalité on a affaire à un déplacement de la libido génitale vers la zone anale ; la sensibilité de la muqueuse est accrue d'où un besoin brûlant de sodomie, ce qui autrefois était très mal accepté par les femmes et encore plus par les hommes.

L'Éveil de la Kundalini

Mais l'énergie peut tout aussi bien provoquer une crise d'hémorroïdes, ou un abcès à la fesse ou au sacrum et parfois des flegmons à répétition. On note aussi des tendinites et des douleurs inexplicables dans les fessiers, au point de ne plus pouvoir rester en position assise et de marcher courbé.

Quelquefois surviennent des besoins de prises de lavements. Cela va avec un trouble des fonctions d'élimination : constipation opiniâtre puis diarrhée (ainsi Muktananda note-t-il qu'à une période il avait la diarrhée quarante à cinquante fois par jour). Et par conséquent on peut noter l'encombrement, la manie des collections, l'avarice ; la centration sur l'argent fait qu'à cette époque on ne pense qu'à cela et l'on est persuadé qu'on peut tout acheter en y mettant le prix.

2. *Swadhistana* – le fondement de soi – est situé dans le sacrum et s'épanouit au pubis. Lorsque l'énergie se bloque au niveau de ce *chakra*, on note de grands besoins sexuels et des troubles de la thermorégulation. Les personnes deviennent irrésistibles et inassouvissables. Elles se mettent à dégager une forte attirance sexuelle et personne ne leur résiste. Cela avait déjà été remarqué par le bon sens populaire, qui parlait de « personne ayant

L'Éveil de la Kundalini

le feu au derrière», ce qui est très précisément le cas, la personne brûle et veut se refroidir, elle prend des bains de siège glacés, des douches dérivatives ou des bains Kühn. Chez les femmes, qui ont besoin de plus d'un partenaire par jour, on parle de nymphomanie. Et celles qui se sont confiées n'en avaient pas vraiment besoin, mais c'était plus fort qu'elles, rien ne pouvait éteindre ce feu intérieur – qu'elles reconnaissaient bien comme non-sexuel, mais lié à la chaleur intérieure. Les hommes sont victimes du satyrisias et du priapisme avec des érections permanentes, jour et nuit, d'autres m'ont avoué avec peine une obsession incontrôlable de viol. Mais à l'inverse peuvent exister des problèmes urinaires, avec incontinence et impossibilité de miction complète car l'énergie (*apana*) est tournée vers le haut. Chez les femmes on observe en outre des règles douloureuses et très irrégulières accompagnées parfois de douleurs ovariennes avec des pertes blanches.

D'autres souffrent de démangeaisons irrépressibles dans l'entrejambe, ou des sensations de pénétration la nuit (d'où la crainte des incubes au Moyen Âge?).

Les troubles de la thermorégulation les plus fréquents sont ceux de la chaleur. Comme dans

L'Éveil de la Kundalini

les bouffées de chaleur de la ménopause, la personne a soudain très chaud sans raison et se met à transpirer. Le visage peut devenir soudain très rouge et chaud, mais parfois ces plaques de rougeur circulent sur tout le corps à partir du cou et de la poitrine. C'est alors que l'on parle du bain glacé de minuit pour pouvoir dormir. Cela se produit lorsque l'énergie n'est pas entrée dans le canal central (*sushumna*) mais dans le canal solaire de droite (*pingala*). Si elle pénètre dans le canal lunaire de gauche (*ida*), on ressentira le froid, les doigts et les orteils restent blancs gelés. La personne peut trembler de froid, ou avoir des fièvres froides, mais ces cas de froid sont beaucoup plus rares.

En revanche, on décrit des alternances rapides de chaud et de froid, ainsi que des douleurs lombaires inexplicables et sans raison (sciatiques à répétition, lumbagos, tours de reins...). D'autres ont les jambes qui se croisent en lotus et prennent des postures de yoga ou des rythmes respiratoires qu'elles ne connaissent pas.

3. *Manipura* – la ville des bijoux – se trouve entre les vertèbres lombaires et dorsales et s'épanouit dans le plexus solaire ou, pour certains, dans le nombril.

L'Éveil de la Kundalini

Si l'énergie parvient à ce niveau et s'y bloque, cela risque de provoquer de troubles de la digestion et de la violence. Le trouble est assez fréquent et très net : soudain on ne peut plus rien digérer et ce qu'on essaie de manger, on le vomit aussitôt. Les vomissements succèdent aux vomissements, à se croire sur un bateau avec le mal de mer. Il ne reste plus qu'une longue période de jeûne. Le feu digestif est détourné pour une autre fonction spirituelle. Les *Kundalini-yogis* ont vu et décrit cette langue de feu du serpent qui brûle et digère la nourriture. La rééducation est lente et peut demander plusieurs mois, elle s'accompagne à l'origine d'une régression. Gopi Krishna et Muktananda ont tous les deux décrit cette phase où la première nourriture qu'ils pouvaient accepter était de sucer un mouchoir trempé dans du lait, ils étaient retournés à la tétine et ont dû peu à peu revivre tous les progrès de l'enfant.

D'autres décrivent d'étranges pressions dans l'abdomen, des crampes d'estomac, des remontées de bile amère, noire ou verte... À soupçonner que l'on est victime d'un ulcère d'estomac. On parle aussi de nausées fréquentes, très proches de celles de la femme enceinte, avec des sensations du diaphragme et des douleurs de tout

L'Éveil de la Kundalini

le diaphragme. Ou bien l'on sent que s'est installée une boule dans l'estomac : elle est là, on ne peut plus la chasser et elle bloque tout. La personne ressent une douleur à gauche de l'estomac, comme une crampe avec blocage des muscles.

Cela peut aller de pair avec des montées de violence, la sensation d'une force qui vous habite et qu'on ne peut plus retenir. On devient très agressif et l'on remet vertement en place les gens qu'on ne pouvait plus supporter. On devient très irritable et l'on pique des colères à tout propos et hors de propos. Parfois cela peut aller jusqu'à perpétrer des actes violents ou très violents et des bagarres. On irradie de la violence et on l'attire jusqu'à ce que l'on se rende compte que l'on est le jouet d'une force inconnue.

Quand le phénomène se produit à l'inverse – de longues périodes d'atonie et de dépression – les médecins vont vous traiter de bipolaire ou de maniaco-dépressif, alors que ce n'est pas cela. On est sous l'emprise d'une énergie extérieure. Et c'est surtout mauvais de lutter contre elle au lieu de la laisser passer.

4. *Anahata* – le non-frappé – *chakra* du cœur ou du milieu de la poitrine.

L'Éveil de la Kundalini

L'énergie bloquée à ce niveau peut déclencher un faux mal de dos, entre les omoplates au niveau de la quatrième ou cinquième dorsale. On peut sentir un déplacement de vertèbre, des cordes dans les muscles ou simplement des démangeaisons incoercibles ; et l'on est contraint de se faire masser. À l'inverse peut apparaître une douleur irrationnelle au milieu du sternum, comme s'il était brisé, comme si l'on avait une côte cassée avec une douleur à vous couper le souffle.

On peut être victime de la simulation de n'importe quel trouble cardiaque. On entend son cœur battre, cela réveille la nuit et affole. On se croit victime de tachycardie car le cœur bat trop vite ou de façon irrégulière, tantôt trop vite tantôt trop lent. On croit qu'il va s'arrêter de battre, ce qui induit de profondes angoisses. La tension peut soudain se dérégler et devenir trop élevée, des varices ou des douleurs apparaissent dans les jambes. On peut être victime de comas cardiaques brutaux ou d'un incident vagal qui ne laissera aucune trace et aucune suite. Et si l'on lutte avec un manque d'amour, une douleur angoissante peut s'installer dans le cœur ou irradier à partir de l'épaule.

Enfin à ce niveau peuvent apparaître des tremblements, de fausses paralysies temporaires et

L'Éveil de la Kundalini

certaines mettent ces faits en rapport avec la maladie de Parkinson.

Le refus d'acceptation de cette énergie mène classiquement à des ruptures sentimentales par sécheresse et manque d'amour, des abandons ou des divorces. D'autres, au contraire, sont envahis par un irrésistible sentiment d'amour, deviennent soudain impuissants et refusent tout acte sexuel.

5. *Vishudi* – le purifié – se situe au niveau de la troisième vertèbre cervicale et s'épanouit devant, sur la pomme d'Adam. C'est un *granthi*, un nœud, à ne pas franchir, si l'énergie passe au-delà, elle envahit tout le cerveau et l'on ne peut plus rien contrôler. Elle ne reste pas intérieure et se connecte à ce qu'il y a à l'extérieur, alors le monde bouge et brille à faire peur.

À ce niveau s'installent des douleurs cervicales indéterminées et invalidantes, des torticolis que seul un ostéopathe peut stopper. Une boule impressionnante peut s'installer à la base de la gorge, décrite autrefois comme la «boule hystérique». Des pseudo-problèmes de la thyroïde peuvent se développer avec des apparences de goitre ou de flegmon et de sortie de pus au niveau de la gorge.

L'Éveil de la Kundalini

Les plus fréquents sont les troubles respiratoires: soudain on doit tousser, on a des quintes de toux réflexes ressemblant à de la coqueluche. On a des angines à répétition, des rhino-pharyngites qui ne passent pas. On s'étouffe, surtout quand on se réveille la nuit et l'on en vient à se demander si l'on n'a pas de l'asthme. D'autres ont le nez qui coule inexplicablement ou des séries d'éternuements qu'ils ne peuvent pas arrêter.

Souvent les goûts sont changés, on a la bouche sèche et un goût amer permanent. On en vient à parler parfois de décalcification soudaine, de séries de dents cariées, qui se déchaussent et qui tombent, ainsi que de séries d'aphtes à répétition dans la bouche. La langue peut devenir blanche, très chargée ou se mettre à peler. Une candidose, due à la prolifération d'un champignon, peut s'installer dans la bouche (comme d'ailleurs dans les organes génitaux). Lorsque l'énergie s'est fixée dans les maxillaires, on grince des dents la nuit sans s'en apercevoir: c'est le bruxisme qui peut amener à user ses dents à force de les ronger. Des rages de sucre, de chocolat ou de tabac... peuvent apparaître.

On note parfois des cris irrépressibles, des hurlements et même des rugissements de bêtes féroces.

L'Éveil de la Kundalini

Les acouphènes sont quasi-universels. Il est de règle à un certain niveau du yoga d'entendre le sifflement du serpent dans son oreille quand on médite ou fait du yoga. Mais dans ces cas de Kundalini les sons peuvent varier, devenir gênants et ne plus pouvoir être arrêtés. Cela peut aller de bruits bizarres (volière d'oiseaux, tronçonneuse...) à des douleurs aiguës dans le tympan. Ce malaise s'accompagne d'une soudaine perte d'équilibre et de vertiges au point de ne peut plus pouvoir sortir de chez soi. On peut aussi subir des séries d'otites soudaines ou des surdités brutales. On n'entend plus d'une oreille ou des deux, soudain et pendant des mois, et tout aussi soudainement l'audition redevient normale de façon inexplicable. Enfin on peut se mettre à entendre des voix, avec tous les degrés du phénomène.

De surcroît ce *chakra* est le lieu générateur de l'angoisse (du latin *angustia*, le passage étroit de la gorge, être étranglé). Toutes les angoisses émanent de là et il n'y a pas à discuter, car on ne sait pas pourquoi on a peur, ni de quoi l'on a peur, on est angoissé à en mourir, un point c'est tout. On peut éprouver la sensation qu'on vous étrangle et qu'un bandeau élastique vous comprime la gorge.

L'Éveil de la Kundalini

6. *Ajna, Agnya* – le troisième œil – au milieu du front, mis en correspondance avec l'hypophyse.

Lorsque la Kundalini se fixe dans les yeux on a des troubles de la vision. On a signalé des yeux exorbités, toujours ouverts parce que l'on est incapable de les fermer. Les yeux peuvent être rouges, injectés de sang, brûlants, larmoyants, picotants. Il y a des ophtalmies, des inflammations des glandes lacrymales et du pus qui s'écoule. Les yeux peuvent démanger et l'on n'arrête pas de les frotter. L'augmentation de la tension peut déclencher des glaucomes et autres troubles comme des décollements de rétine ou des taies.

On voit partout des étincelles, du feu. Beaucoup plus répandues sont les mouches, ou points noirs visibles sur un fond blanc et qui peuvent se multiplier et s'intensifier. Au-delà apparaît le scotome, qui est une mouche qui grossit au point de devenir un bouclier noir au milieu du champ de vision, jusqu'à ce qu'il recouvre tout. Alors on perd la vue, comme pour les surdités soudaines et passagères. Saint Paul raconte ainsi qu'après avoir vu la Lumière, il avait perdu la vue pendant trois jours et l'a recouvrée grâce à Anani à Damas. D'autres notent avoir perdu le sommeil, car brillait

L'Éveil de la Kundalini

dans leur tête une lumière intense, jour et nuit, qu'ils ne pouvaient pas éteindre.

On peut enfin noter des infections de l'os frontal et des sinusites qui perdurent.

7. *Sabashara* – le *chakra* aux mille pétales¹ – situé au sommet de la tête à la fontanelle antérieure.

Normalement il s'agit du niveau de l'épanouissement et de la libération, mais si l'énergie monte trop vite dans le cerveau et s'y bloque, elle perturbe le fonctionnement de la pensée et de la raison. Comme l'a remarqué le bon sens populaire: «cela lui est monté à la tête» ou «il a pris la grosse tête». On arrive dans les délires des persécutés et des pseudo-gurus.

Cela peut donner des maux de tête et des migraines, la nuit ou le matin, avec la sensation de tête prise dans un étau, ou une force qui veut sortir et percer le crâne. Parfois il en reste des ronds de cheveux blancs ou des zones chauves d'alopecie. Il est classique qu'apparaisse un petit bouton ou une démangeaison au sommet du

1. On l'appelle aussi *chakra* couronne ou « brahma randra » la porte de Brahma *chakra* coronnal. *N.d.É.*

crâne, à la verticale de la terminaison de la colonne vertébrale.

Cette montée incontrôlable, fait surgir l'idée que l'on agit dans mon corps, sans moi. Je suis donc pénétré, je suis sous influence, et se développe le délire de pénétration : « On sait ce que je pense. On pense pour moi. On me met des pensées dans la tête. » De nos jours on parlera d'obsessions ou de phobies, autrefois on parlait de possession démoniaque et ailleurs de sort et d'envoûtement ou de maraboutage. La personne se sent poussée à exécuter ce qu'elle ne veut pas faire : crime, viol... Elle est l'objet d'apparitions démoniaques et avec cette chaleur se croit brûlant en enfer. L'esprit d'un mort a pénétré dans son corps et lui souffle des actes horribles. C'est le diable qui lui enfonce des aiguilles dans le corps. Elle a des idées et des tentations suicidaires, et est épouvantée de ne pas pouvoir se contrôler.

Le délire de persécution est le plus répandu : « Tout le monde lui en veut et lui fait du mal, les voisins, les parents, les amis, tous, tous... »

Dans le délire mystique la personne se prend pour le Christ et veut faire des miracles.

Dans d'autres cas, un homme se croit soudain

L'Éveil de la Kundalini

devenu une femme et veut être pénétré comme elle, avec la peur de kyste ovarien.

Des «souvenirs» perturbants de vie antérieure peuvent survenir en augmentant les problèmes actuels. Des visions d'horreur de l'enfance surgissent avec la certitude qu'on a été violé(e) ou qu'on a été enlevé par une soucoupe volante pour être victime d'opérations internes et de prélèvements d'organes.

Le délire des grandeurs, ou mégalomanie, affecte les pseudo-gurus et chefs de secte qui se font adorer et élever des statues... Ce délire affecte aussi celles qui se croient tout simplement supérieures aux autres et éprouvent le besoin de commander tout un groupe, à présent il est plus facile d'être une femme guru qu'un homme. Des entités veulent s'exprimer par votre bouche et l'on est devenu un excellent *channel* ou médium. D'autres fois les esprits de morts sont plusieurs à la fois à se disputer pour parler.

Le paranoïaque est celui qui n'a que des ennemis et qui n'est pas près de se laisser faire, il se défend... D'autres ont des sensations que cela pousse dans la région pelvienne, qu'on leur touche l'entre-jambe, qu'on les pique avec des aiguilles, qu'on leur enfle une épée dans la colonne vertébrale...

L'Éveil de la Kundalini

Un autre trouble des plus fréquents et que l'on peut trouver associé à l'un de ces sept groupes est la perturbation du sommeil et des rêves. Cela commence souvent par une impossibilité de s'endormir, et certains ne s'assoupissent qu'au matin ou disent être restés plusieurs nuits sans dormir, ou encore peu après s'être endormis, avoir été réveillés par une grande chaleur ou une douleur. On note aussi assez souvent une perturbation complète des rêves, avec l'apparition de mauvais rêves et de cauchemars à répétition qui vous tiennent éveillé pour le reste de la nuit : rêves où l'on reste coincé, rêves de noyade, de brasier, de tortures, de supplice du pal ou de l'enfer...

Personne n'a jamais ressenti plus d'un ou deux troubles à la fois, et tous ces troubles et toutes ces maladies ne proviennent pas forcément de montées de Kundalini.

Il existe évidemment des maladies réelles et organiques que soigne la médecine, les troubles évoqués ici sont temporaires, itinérants, irrationnels. Ils peuvent changer de localisation et se transformer, pour disparaître soudain définitivement. Maintenant un peu plus avertis, les médecins ne parlent plus de possession démoniaque ni

L'Éveil de la Kundalini

d'hystérie, mais risquent de classer tout cela dans la catégorie « psychosomatique ». Il faut savoir que ce n'est pas une maladie, mais un effet provisoire de l'éveil de l'énergie et qu'avec du calme et beaucoup de patience tout va rentrer dans l'ordre.

Que peut-on faire quand on en est atteint et que les médecins ne peuvent plus rien pour vous ?

Les pratiques d'apaisement des troubles

Il fallait d'abord dire que bien des personnes s'accommodent très bien de ces légers désagréments. Ils sont finalement moins graves de ce que l'on peut attraper par la pratique des différents sports et des divers métiers. L'apparition des mouches visuelles est quasi-universelle avec la vieillesse. L'écoute du son cosmique (acouphène) est une voie traditionnelle du yoga et l'on travaille longuement pour l'obtenir et ne l'entendre que lorsqu'on veut. La progression normale dans le yoga implique l'écoute du cœur, puis après la possibilité de l'accélérer et de le ralentir à volonté, etc.

Lorsqu'on ne sait pas ce qui a provoqué le trouble, le mieux est de changer et de stopper ce

L'Éveil de la Kundalini

que l'on faisait précédemment. Mais le plus souvent, dans ce que j'ai rencontré, il s'agit de pratique courante de *hatha-yoga* ou de stages divers de psychothérapie, chamanisme, tantrisme, soufisme... Il suffit en ces cas d'arrêter provisoirement ces pratiques et d'avoir la patience d'attendre que tout s'apaise. Il en est de même pour diverses pratiques de méditation (*vipassana*, zen, tibétaine, soufie, transcendante...), il suffit de s'interrompre pendant quelques mois.

Pour stopper la montée de la Kundalini, il faut apprendre à expirer tout l'air des poumons par le nez en un geste brusque, ressemblant exactement à ce que font les chevaux. Pour d'autres, une crise d'éternuement a tout bloqué.

Il peut être important d'augmenter son temps de sommeil et pour cela il faut prendre des habitudes régulières. Les infusions de tilleul sont conseillées. Mais si au début cela n'est pas possible, certains se sont trouvés bien de s'allonger après le déjeuner et de faire la sieste.

La relaxation est quasi-indispensable, avec une méthode ou une autre (Jacobson ou Schultz), il faut rester allongé une demi-heure ou une heure en bougeant le moins possible. Des magnétiseurs ou ostéopathes énergétiseurs prétendent faire des

L'Éveil de la Kundalini

lissages du corps énergétique et des harmonisations des *chakras*.

Si cela paraît trop difficile, on peut essayer les massages, à condition qu'ils soient apaisants et sans excitation sexuelle.

D'autres personnes ont trouvé un apaisement à se faire passer des glaçons de la nuque au sacrum.

Il est aussi possible si l'on ne souffre pas trop et, si l'on a une habitude de la concentration, de visualiser un courant d'énergie froide à gauche (*ida* lunaire). C'est ce que déclare avoir réussi Gopi Krishna: «Il y eut un son, comme le claquement d'un tendon nerveux et instantanément un filet argenté se faufila en zigzag à travers la colonne vertébrale, exactement comme le mouvement sinueux d'un serpent blanc prenant la fuite; son essor rapide fit pleuvoir une ondée resplendissante d'énergie vitale lumineuse se déversant en cascade dans mon cerveau, emplissant ma tête d'un éclat béatifique au lieu de la flamme qui m'avait torturé.»

La marche pas trop rapide est excellente, pendant une heure ou deux. Beaucoup sont apaisés par les randonnées où l'on allonge progressivement le parcours de cinq à trente kilomètres.

Mais il est difficile d'apprécier la valeur de ce remède, car en général on marche hors des villes

L'Éveil de la Kundalini

et cela se conjugue avec le contact avec la nature, ce qui est le remède souverain : aller vivre en pleine nature. Que ce soit la montagne, le bord de mer, les forêts, la garrigue ou les champs... la vie dans la nature est essentiellement apaisante. Rien n'est plus efficace pour calmer la Kundalini et la faire redescendre que d'aller vivre le plus longtemps possible dans la nature. Si c'est à la campagne, on peut ajouter la pratique du jardinage ou l'entretien du potager et du verger.

Pour les troubles de la digestion, il faut commencer par une période de jeûne ou de diète hydrique avec des tisanes. Puis du lait si on peut le supporter, ou des yaourts. Quand on peut recommencer à avaler de la nourriture, il est conseillé de manger toutes les trois heures, une toute petite quantité de nourriture.

Il faut résolument bannir tous les excitants : café, thé, poivre, alcool, tabac, drogues...

L'eau est le grand remède contre l'élément feu de la Kundalini. L'eau sous toutes ses formes. Boire deux litres d'eau ou de tisane par jour. Faire couler un filet d'eau sur le visage, le long de la colonne vertébrale et le long des organes sexuels pendant quinze à trente minutes une ou plusieurs fois par jour (ce que l'on nomme les

L'Éveil de la Kundalini

bains Kühn ou les bains dérivatifs). Prendre des douches toutes les heures en période de crise. Se passer un gant de toilette mouillé sur le visage et sur le corps, masser son corps avec ce gant mouillé. Marcher dans la rosée de la pelouse, se promener sous la pluie. Prendre tous les soirs un bain de pieds avec de l'eau froide légèrement salée pendant trente minutes pour y dégager cette énergie et après aller jeter cette eau dans les W.-C.; faire de même pour un bain de siège dans un bidet ou une baignoire. Une personne a pu calmer cette chaleur en faisant un pèlerinage vers un lac glacé de montagne et en s'y baignant nue.

Certains se sont trouvés bien de répandre du sel sur le sol et de marcher dessus pieds nus en répétant un mantra.

L'autre remède est la lumière: vivre le plus possible dans la lumière. Nombre de yogis aux Indes vivent complètement nus. Visualiser de la lumière blanche qui coule comme une douche ou vous enveloppe comme une coquille d'œuf.

Enfin aller puiser dans la religion de sa région ou de sa famille. Confier ses problèmes à une image de la divinité, un être protecteur, un esprit de décédé, son ange gardien... puis se placer sous sa protection et lui demander son inspiration.

L'Éveil de la Kundalini

L'exploration de l'inconscient montre que l'on est connecté avec ce dans quoi l'on est né et très difficilement avec de nouveaux systèmes de croyance, contrairement à ce que l'on pourrait croire à première vue. La prière et l'appartenance à un groupe de prière sont souvent cités comme une aide efficace.

Bien entendu, le mieux est de pouvoir trouver un psychothérapeute formé aux problèmes psychospirituels et qui ne confonde pas les problèmes de surcharge d'énergie avec une maladie mentale. Heureusement, il y en a maintenant de plus en plus. En particulier, les exercices physiques d'enracinement (*grounding*) et de connexion avec la terre semblent apporter un soulagement. La Terre est le grand pôle négatif et si toutes les machines ont besoin d'une prise de terre, le corps humain peut en faire autant quand il a découvert comment faire.

3. LES ÉTUDES SCIENTIFIQUES

Les premières études ont été des publications de textes traditionnels, puis d'expériences vécues. Le premier problème est qu'il convient de ne pas confondre ceux qui parlent et écrivent sur la Kundalini à partir d'une connaissance livresque et ceux qui en ont eu une expérience directe. Le mieux est évidemment de pouvoir unir les deux, la connaissance et l'expérience.

Les publications

Serpent Power, la puissance du serpent, ce livre fondamental a été publié à Londres en 1918 par sir John Woodroffe sous le pseudonyme d'Arthur

L'Éveil de la Kundalini

Avalon. Il avait déjà publié la traduction du *Tantratattva* en 1914. Il était juge au tribunal de grande instance de Calcutta et avec sa femme Ellen Avalon, il a été initié au yoga tantrique du Bengale et a reçu l'autorisation de publier des textes sanskrits. Il commence dans son livre par polémiquer contre les précédentes publications inexactes de la Société théosophique, Christian Science, Mission Press, Asiatic Society..., ce qui montre que le sujet était débattu aux Indes depuis au moins un siècle sous la colonisation britannique. Il est vrai qu'il semblait le premier à pouvoir unir la connaissance théorique des textes anciens et l'expérience concrète de l'éveil de la Kundalini. Son livre a eu une immense audience auprès des spécialistes. Mais finalement il traite moins de la Kundalini que des *chakras*, avec la présentation indispensable du yoga et du tantrisme.

Il donne néanmoins une expérience « Une nuit je sentis le serpent se dérouler, puis s'élancer et je me trouvais dans une fontaine de feu. Je sentis les flammes se déployer comme des ailes autour de ma tête et il y avait un fracas musical, comme un choc de cymbales, tandis que certaines de ces flammes, comme des émanations, semblaient s'étendre et se rejoindre en ailes repliées au-dessus

L'Éveil de la Kundalini

de ma tête. Je me sentais comme bercé. Je fus réellement effrayé, car cette Puissance semblait capable de me consumer. J'oubliais de fixer mon esprit sur le Suprême et je manquais ainsi une aventure divine» (p. 29).

Jiddhu KRISHNAMURTI (1895-1986) à vingt-six ans en 1922 à Ojai a senti une douleur qui montrait le long du dos jusqu'au troisième œil, qui s'ouvrit. Il vécut pendant trois mois en complète méditation comme hors de son corps. Par la suite il ressentait ce courant ascendant dès qu'il se concentrait.

Shri AUROBINDO (1872-1950) dans sa pratique du yoga intégral inclut la montée de la Kundalini, mais la qualifie toujours de méthode tantrique, alors que son yoga est plutôt dans la descente d'une énergie, du surmental et du supramental. Mais en 1926 il laisse la direction de son ashram de Pondichéry à Mère (Mira Alfassa, 1878-1975), qui dans ses *Carnets* décrit une expérience le 6 octobre 1959: «J'ai eu une expérience unique: la Lumière supramentale est entrée dans mon corps directement, sans passer par les consciences inférieures ou supérieures. C'était la première

L'Éveil de la Kundalini

fois. C'est entré par les pieds, une couleur rouge et or, merveilleuse, chaude, intense. Et ça montait, ça montait. Et à mesure que ça montait, la fièvre montait aussi, parce que le corps n'est pas habitué à cette intensité. Quand cette lumière est venue dans ma tête, j'ai cru que j'allais éclater et qu'il fallait arrêter l'expérience. Alors, très clairement, j'ai reçu l'indication de faire descendre le calme, la paix, d'élargir toute cette conscience corporelle, toutes ces cellules, pour qu'elles puissent contenir toute la lumière supramentale» (p. 215). Par là elle a essayé d'installer la non-mort dans toutes ces cellules.

SATPREM, son disciple, décrit en 1973 une expérience assez semblable: «J'étais du feu qui brûle. C'était comme de l'amour. C'était pur comme du feu, sans rien d'autre que du feu. Un amour-feu. Et ça montait, montait. C'était comme de la joie qui brûle. C'était intense comme de la joie. Un amour-joie... plus de vie, plus de mort, plus rien, seulement du feu orage. Et puis c'est redescendu. Une immobile cataracte de Puissance chaude, dorée. Et au-dessus de cette cataracte, ou derrière, quelque chose, comme une lumière blanche, blanche, éblouissante, scintillante, pleine de joie absolue, triomphante, oh ! qui regardait

L'Éveil de la Kundalini

tout cela avec un amour si joyeux, si translucide, pétillant, une immensité d'allégresse lumineuse, un étincellement d'allégresse, et tranquille, tranquille, inébranlable: un roc d'éternité. Et il n'y avait plus de mort là-dedans.»

Munindra ANAGARIKA, moine bouddhiste théravada: «Un soir j'étais dans un état de repos relaxé et dans un état d'esprit attentif et lucide. Soudain je sentis un feu effrayant et puissant qui brûle mon être des pieds à la tête avec une très grande rapidité. Immédiatement après apparut une lumière accompagnée de fraîcheur et de visions.» (1984)

Mircea ELIADE (1907-1986) sera initié aux Indes en 1929 et publie sur le yoga et la Kundalini dès 1936 après avoir fait un cours sur ces sujets en 1934 à l'université de Bucarest. «Le réveil de la Kundalini provoque une chaleur extrêmement intense et sa progression à travers les *çakra* se manifeste par le fait que la partie inférieure du corps devient inerte et glacée comme un cadavre, tandis que la partie traversée par la Kundalini est brûlante.»

L'Éveil de la Kundalini

Maryse CHOISY (1903-1979) a rassemblé de 1943 à 1945 tous les éléments disponibles à son époque pour inaugurer une étude scientifique de la Kundalini. Tenue injustement à l'écart par l'université française, ses deux thèses ont dû être publiées en Suisse. Elle a été un précurseur incompris à son époque. Elle avait reçu de son maître Sant Kirpal Singh la transmission directe d'une énergie intérieure et d'une lumière au niveau du troisième œil.

Julius EVOLA, né à Rome en 1892, a voyagé aussi aux Indes et dans l'Himalaya et à son retour a publié sur le tantrisme et sur ce qu'il appelle «chevaucher le tigre». «En vénérant la Déesse semblable au serpent, il faut chevaucher solidement l'oiseau *hamsâ* pour saturer le corps tout entier d'énergie *prânique*, en inversant le flux vers le haut. Alors le corps subtil danse comme une corde. Une lumière blanche, grande comme l'univers, engendre une chaleur torride. Ce feu montant dans son propre corps menace de le dévorer. Il faut s'unir à la Déesse avec joie pour ne pas être emporté par les flammes de la tempête et le feu des tourbillons et atteindre la béatitude extatique.»

L'Éveil de la Kundalini

Alain DANIELLOU est parti aux Indes dès 1932, à son retour vingt ans plus tard, il expose tout le cadre culturel et conceptuel du yoga et du tantrisme. Soucieux d'authenticité, et parlant sanskrit et hindi, il a pris soin de ne rencontrer que des hindous ne parlant pas anglais. Il connaissait parfaitement tous les textes de Kundalini yoga, mais quand je l'ai fréquenté à son retour en France, j'ai bien vu que son yoga préféré restait la musique indienne. Il a traduit dès 1953 l'*Upanishad du Passeur (Advayâ Târakâ)* : « Au centre du corps est Sushumna, l'artère principielle, brillante comme le soleil, fraîche comme le clair de lune. En son milieu, pareille à la tige du lotus et délicatement enroulée, scintillant de mille éclairs est Kundalini, l'Énergie toute-puissante. Lorsque son regard intérieur la perçoit, l'homme est purifié de toutes ses erreurs et atteint la Libération. »

Swami SIVANANDA (1887-1963) a commencé à écrire entre 1930 et 1945 et, parmi ses trois cents livres, a publié *Le Yoga de la Kundalini*. Il a rassemblé et modernisé tout ce qui avait été écrit de façon traditionnelle sur le sujet. Mais il ne nous parle pas de son expérience, ni de celle de ses disciples. Son livre, qui est une large compilation,

L'Éveil de la Kundalini

donne des indications pertinentes et précises sur l'éveil de la Kundalini, au milieu de considérations diverses sur le yoga, la méditation, l'alimentation. Il dénonce toutes les erreurs et tous les dangers dans ce domaine lorsqu'on prend les mots dans leur sens littéral. Ainsi «ivresse divine par l'absorption du nectar» fait croire qu'il suffit de boire beaucoup de vin et d'alcool pour jouir de l'extase divine. Combien d'autres croient qu'il suffit d'offrir des fleurs à sa femme, de l'adorer et d'avoir un rapport sexuel pour pratiquer le yoga de la Kundalini, sous le nom de tantrisme. «Cela n'est que pure ignorance. Ces êtres se trompent totalement. Cette sorte de culte et d'union n'a rien à voir avec le Kundalini yoga. Ces hommes dirigent toute leur concentration sur leurs centres sexuels et ils se ruinent. Il y a aussi de jeunes garçons stupides qui pratiquent une ou deux postures, ou qui s'exercent n'importe comment pendant quelques jours à une respiration yogique et qui prétendent que la Kundalini est montée jusqu'à leur cou. Ils se prennent pour de grands yogis. En réalité, ce sont des âmes à plaindre car ils sont totalement dans l'illusion» (p. 89).

L'Éveil de la Kundalini

Swami SATYANANDA fait paraître *Taming the Kundalini* (dompter/apprivoiser la Kundalini). Il s'agit d'un ensemble de lettres écrites à l'un de ses plus proches disciples, traitant du rapport guru-disciple et de la dévotion à une déité d'élection (Ishta-devata) avec douze ans de chasteté comme préparation à l'éveil de la Kundalini. Ses autres publications précisent ses pratiques originales d'éveil : le silence intérieur (*antar mauna*), les chants (*ajapa-japa*), le son cosmique (*nada-yoga*), le sommeil éveillé (yoga-nidra), l'ouverture de l'espace intérieur (chidakasha dharana), les soixante-douze *kriyas* de la Kundalini... «L'éveil de la Kundalini est l'expérience la plus colossale que puisse vivre un individu ; elle met en œuvre un type de perception totalement autre. Désormais l'homme est à l'aube de son entrée dans la dimension spirituelle. Les toutes prochaines années verront les savants valider la théorie de la Kundalini et des *chakras*» (1981).

Gopi KRISHNA (1903-1984) publie *Koundalini* en 1967 aux Indes et en 1978 pour la traduction française. C'est ce livre qui va mettre le feu aux poudres, car il est impressionnant. Ce qui restait réservé aux spécialistes des Indes ou du yoga est

L'Éveil de la Kundalini

soudain offert au grand public et de façon spectaculaire. En détail nous est racontée la vie d'un Indien, tombé très malade d'une montée de Kundalini. Né en 1903, ce brahmane indien du Cachemire est le pur produit d'une éducation anglaise, rationaliste et sceptique. À dix-sept ans à la fin de son collège anglais, il rate son examen d'entrée à l'université. Pour compenser, il se met à visualiser tous les matins une fleur de lotus au sommet de sa tête. Devenu fonctionnaire, il travaille d'abord au bureau des Travaux publics, ensuite à la direction de l'Enseignement. Et après dix-sept ans de visualisation quotidienne, à la Noël 1937, soudain de façon totalement imprévue se déclenche la montée de la Kundalini.

«Je sentis soudainement une étrange sensation au-dessous de la base de ma colonne vertébrale... Mon attention se retire, la sensation cesse. Derechef je la fixais sur le lotus, à nouveau la sensation se produisit. Mon esprit se porte vers elle, elle disparut à nouveau. Quand j'atteignis l'absorption complète... la sensation à nouveau s'étendit vers le haut, accroissant en intensité et je me sentis vaciller. Mais faisant un grand effort je gardais mon attention centrée sur le lotus. Brusquement avec un rugissement semblable à celui

L'Éveil de la Kundalini

d'une cataracte, je sentis un flot de lumière liquide envahissant mon cerveau par la colonne vertébrale. N'étant en aucune façon préparé à une telle tournure des événements, je fus entièrement saisi par la surprise. Mais regagnant sur-le-champ mon sang-froid, je demeurai assis dans la même posture, maintenant mon esprit sur le point de concentration. L'illumination se fit de plus en plus éclatante, le rugissement plus fort, j'eus une sensation d'oscillation, d'ébranlement et tout à coup je me sentis glisser hors de mon corps, entièrement enveloppé d'un halo de lumière.» Le point de conscience s'est élargi «immergé dans un océan de lumière, simultanément conscient et pleinement présent en chaque point».

Après cela, il tombe dans une profonde dépression et perd le sommeil. «Dès que ma tête touchait l'oreiller, une large langue de feu courait à travers ma colonne vertébrale jusque dans l'intérieur de ma tête. C'était comme si le jet de lumière vivante s'engouffrant continuellement dans ma colonne vertébrale et s'élançant jusqu'à mon crâne, prenait davantage de vitesse et de volume pendant les heures d'obscurité.» Parfois on aurait dit un jet de cuivre en fusion, de temps en temps cela ressemblait à une parade de feu d'artifice.

L'Éveil de la Kundalini

Puis il tombe dans une profonde dépression, avec quelques phases d'exaltation et d'excitation où il se sent capable de tout (type maniaco-dépressif). Il ne pouvait plus rien avaler et vomissait tout, à part deux tasses de lait par jour et quelques oranges pendant des mois. Puis il se mit au régime d'un repas léger toutes les trois heures.

« Cette sensation tout à fait extraordinaire à la base de la colonne vertébrale suivie par un flot de courant lumineux s'écoulant à travers la colonne vertébrale jusque dans la tête » va persister et il apprend à déplacer par la pensée le courant solaire ou lunaire dans le conduit central. « C'est un dispositif naturel et efficace pour l'obtention de l'expérience transcendante. Je pouvais aisément percevoir la transmutation de la semence vitale en radiation, qui agissait en pleine connaissance de sa tâche. »

Par son éducation et ses convictions matérialistes, il n'était toujours pas branché et n'est pas parvenu à trouver un guru qui ait éveillé sa Kundalini dans toute l'Inde. Ce qui reste incroyable, car il devait la vie à l'un de ces saints. Tout petit il avait failli mourir étouffé d'une inflammation de la gorge et sa mère en invoquant un de ces yogis le vit en rêve mettre son doigt

L'Éveil de la Kundalini

dans la gorge de son fils pour le guérir. Allant le remercier des années plus tard, c'est lui qui avait demandé en la voyant si sa visite de nuit avait été efficace.

Malgré tout «j'avais perdu tout sentiment d'amour et de vénération pour le divin». Et maintenant «la minuscule lueur qu'était la conscience en moi était devenue un vaste lac de lumière irradiante». Tous les objets lui apparaissaient avec une beauté indescriptible dans l'éclat d'une irradiation lumineuse, qui n'était que la projection de celle qui était en lui. De même ses rêves devinrent merveilleux et il ne ratait jamais ses dix heures de sommeil. Mais pour lui tout cela est resté une simple transformation physiologique, sans rien de religieux ou dévotionnel même envers la Déesse Kundalini, sans même ressentir l'ombre d'un lotus ou *chakra* épanoui. Par la suite, après sa retraite il trouva un maître, il se mit à donner des enseignements et à écrire nombre de livres: *The dawn of a new science. The way of self knowledge. Higher Consciousness and Kundalini. The awakening of Kundalini. The secret of yoga. Three perspectives on Kundalini. The wonder of the brain. The riddle of consciousness. The present crisis. From the unseen. Ancient*

L'Éveil de la Kundalini

secret of Kundalini. The divine possibilities in man. The purpose of yoga. Living with Kundalini. Kundalini empowering human evolution.

Swami MUKTANANDA (1908-1982) fait paraître en 1974 *Chitsaktivilas, le jeu de l'énergie consciente* où, aux supplications de ses disciples, il accepte de ne pas respecter l'antique interdiction du yoga de ne jamais révéler les expériences spirituelles dont on a été l'objet. Il a sacrifié son humilité à sa compassion. Puis en 1981 paraît *Kundalini, le secret de la vie*.

Lui est un yogi traditionnel, dévoué à son maître Bhagavan Nityananda, qui lui a donné la transmission de la Kundalini par la lumière de son regard le 15 août 1947 en lui disant d'aller vivre le processus seul dans sa hutte. Mais il ne comprit pas ce qui lui arrivait et se crut malade. Des visions de partout et «avec une douleur aiguë le nœud de *muladhara* fut déchiré». D'abord voyant le monde entier dans une lumière rouge, il se mit à rugir comme un tigre. Puis dans la lumière rouge, il vit une ravissante jeune fille nue et entra en érection à sa grande honte. Un ami lui fait réaliser que c'est la déesse Kundalini qui est parvenue à *svadhistana*. Ensuite une lumière

L'Éveil de la Kundalini

blanche ovoïde apparut dans la lumière rouge. Méditant à trois heures du matin, il se mit à accomplir spontanément diverses postures et gestes de yoga, en zigzaguant comme un serpent ou en sautant comme une grenouille. «Je voyais parfois un long tube doré, ténu, d'une grande beauté, s'élevant comme une colonne du *mula-dhara* à la gorge. Je ressentais une légère douleur dans le centre des *chakras*.» Puis il eut des visions de serpents, de Dieux et d'autres mondes. «Je voyais aussi le lotus du cœur dans la flamme blanche. La vision même éphémère de sa beauté surnaturelle m'envoûtait. Quand la lumière dans mon cœur se mettait à étinceler à la vitesse de l'éclair, une béatitude débordante et un amour extatique m'envahissaient.» Puis sur la flamme blanche apparut la lumière noire, représentant le troisième corps. Il visita alors les différents mondes de l'astral. Enfin méditant pendant trois heures, la langue retournée, les yeux révulsés, la perle de lumière bleue apparut et avec elle un nouvel amour sublime et impartial. C'est le don suprême de la Déesse Kundalini, plongeant dans une profonde extase, elle est une masse de conscience pure et d'amour. C'est la lumière de son âme qui sature l'univers entier, lorsque la

L'Éveil de la Kundalini

Kundalini est parvenue à *sahasrara* au sommet de la tête. Le processus est achevé, l'illusion individuelle et cosmique a disparu, la libération (*moksha*) est réalisée.

Par la suite Swami Muktananda a sillonné le monde entier donnant à chacun *shaktipat* par communication de sa réalisation.

GOEL à vingt-neuf ans faisait une thèse sur «marxisme et religion» quand «une force s'élance de la base de la colonne vertébrale au sommet de la tête, fait sauter un bouchon et il entre en extase. Le monde environnant semblait baigner dans une lumière argentée». C'est tout ce que nous en saurons, sinon qu'après cette expérience extrêmement brève, apparaît une intense excitation sexuelle, puis une dépression de type paranoïaque avec envie de mourir. Puis il apprit à méditer et fit une psychanalyse. Après avoir rencontré Saï Baba, il ouvre son propre ashram près de Delhi en 1988 et meurt en 1998.

Guru NANAK (1469-1539), le fondateur des Sikhs, aurait eu à trente ans une montée de Kundalini et, l'enseignement du Kundalini-yoga et du tantrisme blanc était secret et réservé aux

L'Éveil de la Kundalini

Sikhs. Depuis le premier cours public donné par Yogi Bhajan le 5 janvier 1969 à Los Angeles, la pratique du Kundalini yoga et de ses deux mille kriyas se fait dans le monde entier pour obtenir l'éveil de l'énergie et de la conscience grâce au « nerf de l'âme ».

Nirmala DEVI est née en 1923 et a été élevée dans l'ashram de Gandhi, elle a été mariée à un fonctionnaire de l'organisation maritime auprès des Nations Unies à Londres. Elle a eu deux filles. Le 5 mai 1970 après trois jours de méditation sur une plage du Gujerat, un grand événement eut lieu : « Dès que la Kundalini eut ouvert le *sahasrara*, l'atmosphère entière fut emplie d'une *chaitanya* formidable (courant d'air frais) fantastique se manifestant par une pluie de lumière torrentielle d'une telle force qu'elle se sentit stupéfaite et abasourdie. Elle sentit un silence total dans cette grandeur. Après cela elle vit la Kundalini se déployer à la façon des tubes d'un télescope s'ouvrant les uns après les autres et s'élever comme une grande fournaise mais fraîche et silencieuse. L'apparence de la Kundalini était d'un métal coulé et chauffé dans un tunnel et qui avait beaucoup de couleurs. Lorsque son sommet

L'Éveil de la Kundalini

fut totalement déployé à la façon d'un grand dôme, la pluie torrentielle de vibrations la noya complètement. Essayez d'imaginer un énorme lotus aux mille pétales et quelqu'un assis à l'intérieur sur sa couronne regardant tous ces pétales colorés avec tant de beauté et emplis de parfum palpitant de félicité et de joie. Elle vit toute cette vision divine et fut submergée par la joie. Elle était comme un artiste contemplant sa propre création. Elle sentit la joie d'un accomplissement hors du commun. Après être sortie de cette expérience si belle, elle regarda autour d'elle... et elle fut emplie de compassion et d'un amour immense.» Elle apprit à pouvoir éveiller la Kundalini des autres, puis elle voyagea tout autour du monde et son mouvement du «Sahaja Yoga» est répandu dans soixante-deux pays.

Un de ses disciples, Lotus Heart, a rassemblé dans son livre divers témoignages de montées réussies et de blocages dus à des problèmes moraux. «*Mataji* durant quelques secondes toucha mes six plexus et une force puissante se mit à grimper de plexus en plexus pour finalement atteindre le cerveau. Pendant ce temps j'entrais de plus en plus profondément en méditation, éprouvant des sensations plaisantes dans mon

L'Éveil de la Kundalini

corps tout entier. Mes yeux ne pouvaient plus s'ouvrir. Mon corps était plus chaud. Il me semblait que j'étais à la fois ivre et tout à fait conscient. Et la méditation se prolongea» (RSM p. 58).

Swami HARIHARANANDA (1908-2002) a diffusé le Kriya-Yoga à la suite de Lahiri Mahasaya, Yukteshvar et Yogananda et il écrit : « Un maître réalisé peut purifier le corps du disciple pendant l'initiation en insufflant son pouvoir spirituel en lui. En purifiant les six centres de la colonne vertébrale, il éveille la Kundalini, la force cosmique latente dans le corps humain. Le disciple perçoit alors les trois manifestations divines : la lumière, le son et la vibration. Seul un maître réalisé peut réveiller le pouvoir cosmique latent, la Kundalini. La Kundalini Shakti s'élève du centre du coccyx à la glande pituitaire et plus haut encore et vous percevez de façon tangible une vibration et une lumière divines montant et descendant le long de la colonne vertébrale, dont le canal central est le centre d'action » (p. 37).

Kriyananda a aussi décrit cette montée : « Cela commence toujours à la base de la colonne

L'Éveil de la Kundalini

vertébrale. La sensation est comparable à un courant électrique parcourant la colonne vertébrale. Lorsque le processus s'est éveillé en moi, je méditais, assis sur le sol et j'ai senti une chaleur dans le bas de la colonne vertébrale. Je me suis demandé ce qui se passait sous le sol et j'ai changé d'endroit. J'étais dans un ashram du Michigan et je me suis demandé s'il n'y avait pas une conduite de chauffage qui passait sous le sol à cet endroit-là. »

Hiroshi MOTOYAMA à vingt-cinq ans se levait tous les jours à trois heures du matin pour méditer en yoga : « J'éprouvais des démangeaisons au coccyx, des fourmillements sur le front et au sommet du crâne et une sensation de fièvre dans le bas de l'abdomen. Autour du coccyx j'entendais un son pareil au bourdonnement d'abeilles. Un jour je vis un rond de lumière d'un rouge noirâtre, comme une boule de feu prête à exploser au sein d'une vapeur blanche. Soudain, une force d'une puissance incroyable s'élança par la colonne vertébrale jusqu'au sommet de ma tête et, bien que cela ne durât qu'une ou deux secondes, mon corps lévita au-dessus du sol de quelques centimètres. J'étais terrifié. Mon corps tout entier était

L'Éveil de la Kundalini

en feu et un sérieux mal de tête m'empêcha de faire quoi que ce fût de toute la journée. Cet état fiévreux continua deux ou trois jours. J'avais l'impression que ma tête allait exploser sous la pression de l'énergie. La seule chose qui m'apportait du soulagement, c'était de me frapper au sommet de la tête, autour de la "porte de Brahman". » Sa particularité est que l'éveil des six autres *chakras* s'est fait à quelques mois d'intervale et a demandé entre quatre et cinq ans de pratique quotidienne. Devenu docteur en psychologie de l'université de Tokyo, il a mené des recherches sur les *chakras*, les méridiens et la Kundalini, et a écrit plus de trente livres.

Donc progressivement nous sommes passés d'ouvrages d'érudition pure à des récits d'expérience. Et ainsi ceux qui écrivaient avaient eu soit une initiation, soit une montée réelle de Kundalini. La multiplication de témoignages vécus permet maintenant de prendre ce phénomène en considération et d'espérer en faire enfin une étude scientifique.

L'Éveil de la Kundalini

Physio-Kundalini

Les médecins n'ont rien contre la montée de Kundalini, surtout si on la présente comme un simple phénomène physiologique. Finalement cela peut être très comparable à la puberté, à la grossesse ou à la vieillesse, qui ne sont pas des maladies en elles-mêmes, mais peuvent être l'occasion de nombreux troubles. Ce qui gêne les scientifiques, c'est tout le côté aura exotique ou l'entourage ésotérique. Mais lorsqu'un phénomène bien décrit est observable et répétable, il entre dans le domaine de la science. Ainsi les médecins ont-ils fini par accepter l'hypnose et l'acupuncture. De même lorsqu'une personne est dans le coma, sans aucune conscience, ou anesthésiée pendant une opération chirurgicale, le fait qu'elle puisse entendre ce que dit une équipe médicale et le lui répéter, a été parfaitement intégré. Dorénavant les chirurgiens font attention et demandent à leur équipe de se comporter en conséquence, comme si la personne inanimée pouvait entendre. De même Physio-Kundalini peut parfaitement être reconnue, si l'on en reste à des critères observables objectivement, en excluant tout ce qui reste subjectif.

L'Éveil de la Kundalini

En 1977, Physio-Kundalini est devenue une notion scientifique, d'abord grâce aux travaux d'Itzhac Bentov, spécialiste d'ingénierie biomédicale. Dans son livre *Stalking the wild pendulum*, il décrit un «*sensory-motor cortex syndrom*» et le mesure par électrocardiogramme dans l'aorte, avec cinq graphiques :

- le squelette résonne à sept hertz ;
- mesure des vibrations dans le crâne ;
- avec les sons visibles dans les trois ventricules et utricules latéraux ;
- un courant s'installe dans chaque hémisphère ;
- ce qui produit un champ magnétique.

Selon son expérience, la sensation énergétique démarre dans les pieds, le plus souvent dans le pied gauche sous forme de picotements ou de crampes, puis monte le long du corps. C'est l'arrivée dans la tête qui cause le plus de désagréments : maux de tête, lésions du nerf optique, désorientations... L'ironie du sort, écrit-il, est que ces personnes sont soignées en hôpital psychiatrique, alors qu'elles sont en train de vivre un processus d'évolution naturelle, qui fait d'elles des individus plus évolués que le reste des humains. Ces cas d'éveil spontané de la Kundalini

L'Éveil de la Kundalini

peuvent provenir selon lui, de vibrations acoustiques ou mécaniques. De fait par la suite on a mis en évidence des différences allant de quatre à sept hertz entre les deux oreilles, qui peuvent provoquer des phénomènes de dissociation et sortie hors du corps, comme l'utilise le centre Monroe. Pour Bentov, il s'agit de l'onde «mu» qui correspond à la résonance de Schumann de la pulsation terrestre.

En 1987, dix ans après, le Dr Lee Sanella, psychiatre ophtalmologue américain, fondateur de la «*Kundalini clinic*» à Oakland en Californie, s'en occupe à nouveau avec un groupe de recherche. Son livre *The Kundalini experience* cherche à raccorder le modèle de Bentov avec le modèle indien classique. Et pour cela il rassemble et décrit dix-sept cas ; ils restent néanmoins très diversifiés. Flora Courtois a publié en 1970 à Tokyo *An experience of enlightenment* en pratiquant la méditation zen. Mais il ne faut pas confondre le *satori*¹ du zen avec la montée de la Kundalini, car il existe des dizaines de livres sur

1. Illumination soudaine. (N.d.É.)

L'Éveil de la Kundalini

l'expérience suprême des grands maîtres japonais au cours des siècles : Dogen, Daïto, Mûso, Takuan, Hakuin, Suzuki, etc., mais aucun ne nous parle d'une montée d'énergie lumineuse le long de la colonne vertébrale. Thomas Wolfe présente un informaticien qui a eu cette montée, suivie d'un pseudo-accident coronarien, qui l'a fait hospitaliser, ce qui a tout stoppé. Katz en 1973 fait la comparaison avec les Pygmées du Kalahari, qui dansent jusqu'à ce que la chaleur monte et qu'ils aient une vision totale à 360 degrés. Mais on ne peut comparer que des choses comparables, pourquoi ne pas faire une étude sur ces jeunes qui dansent pendant des heures, comme dans les *raves parties* ? Après Sanella évoque le cas du *toumo* tibétain, de l'illumination des soufis et de sainte Thérèse de Lisieux. Cependant pour les soufis, il en est comme pour les maîtres *zen*, ils ont une illumination, mais ne parlent jamais de cette énergie qui monte le long de la colonne vertébrale, pas plus d'ailleurs que Thérèse de Lisieux ou Thérèse d'Avila n'en parlent. Parmi les saints chrétiens, il y a bien quelques personnes dont quelques symptômes font penser à la Kundalini, mais pas dans leur immense majorité. Il ne faut donc pas tout confondre.

L'Éveil de la Kundalini

Narayananda en 1960 avait gardé quatre critères : la montée de chaleur, la douleur, les palpitations du cœur, la vibration des orteils à la tête. Mais nous ne reconnaissons comme critère universel que la montée de chaleur, les trois autres manifestations sont des conséquences très minoritaires chacune. De plus ce dernier différenciait bien les montées partielles qui causent des troubles et la montée totale qui donne seule l'illumination divine.

Les critères de Sanella sont aussi très divers, mélangeant des signes et des symptômes subjectifs : la lumière intérieure, les mouvements spontanés ou *kriyas*, les paralysies, les rythmes inusuels de respiration, la vibration, le chaud ou le froid, les sorties hors du corps, les douleurs et les émotions. Tout s'éclaire finalement quand on voit le questionnaire utilisé :

1. Entendez-vous des sons intérieurs ?
2. Voyez-vous une lumière intérieure, ou des hallucinations visuelles, ou des couleurs ?
3. Avez-vous des sensations inusuelles de chaud ou de froid dans le corps, ou sur la peau ?
4. Avez-vous des sensations de vibrations ou tremblements dans le corps, ou sur la peau ?
5. Prenez-vous des positions inhabituelles et involontaires ?

L'Éveil de la Kundalini

6. Avez-vous des rythmes respiratoires inhabituels et involontaires ? (*odd breathing patterns*).

7. Avez-vous des cris inhabituels et involontaires ?

Tout cela est beaucoup trop vague. Ce n'est pas que le questionnaire soit mal fait, c'est qu'il est inopérant. Notre expérience s'est forgée dans un domaine où les témoins de l'expérience sont beaucoup plus nombreux, celui des EMI, expériences de mort imminente. Très vite nous nous sommes aperçus que les questionnaires, si bons soient-ils, étaient inopérants et même dangereux. Dans le domaine des expériences de coma ou de moments paroxystiques face à la mort, toutes les questions posées sont très suggestives. La plupart des personnes répondent « oui », alors qu'elles n'y avaient jamais pensé auparavant. Il faut dès lors beaucoup de prudence pour enregistrer le récit original fait par le témoin (ou "expérienceur"), sans jamais l'interrompre ni poser de questions. Ce n'est qu'après avoir écrit ce témoignage original, que l'on peut avec infiniment de retenue, faire préciser quelques points en cherchant à éviter de les suggérer. Et il doit en être de même dans les récits de montée de Kundalini.

L'Éveil de la Kundalini

En mars 1990 s'est fondé le *Kundalini Research Network* (KRN, réseau de recherche sur la Kundalini) en Californie chez Bonnie Greenwell, avec Kason, Sanella, Kenneth Ring, Tompkins et des dizaines de psychologues, médecins, psychiatres. Ils ont donné une certaine notoriété à cette recherche, qui a désormais son entrée dans les publications scientifiques et c'est bien cela l'essentiel. Ils ont élaboré des questionnaires très larges et exhaustifs de type américain. Au cours de leurs congrès annuels ils étudient les divers thèmes : 1995 L'expérience transformante, 1996 à Todtmoos en Allemagne la Conscience, 1997 L'énergie sacrée, 1998 L'évolution quantique. Ils travaillent en liaison avec le *Spiritual Emergence Network* (SEN), réseau sur la technique de la respiration holotropique de Grof et divers centres comme le *Patanjali Kundalini Yoga Care* (États-Unis d'Amérique et Inde).

Bien d'autres centres de recherche (ou de diffusion plus que de recherche) se sont développés de par le monde, dans presque tous les pays et sur le Web¹.

1. Kundalini Research Foundation (Gene Kieffer de New York 1971), Kundalini Gateway, [//Kundalini.se/eng](http://Kundalini.se/eng),

L'Éveil de la Kundalini

Le problème est que sur ces sites se mélangent les éveils de Kundalini par un maître ou dans une voie traditionnelle et les montées sauvages de Kundalini, quand ce n'est pas tout et n'importe quoi, décoré du prestigieux nom de Kundalini (crise d'hystérie, convulsions, attaque d'épilepsie, raptus délirant, perte de conscience, troubles de la ménaupose, troubles hypochondriaques ou mégalomaniaques, pertes d'identité, hallucination de drogué...). Jessica Macbeth dit aussi avoir eu lors d'un massage une explosion de Kundalini qui a plaqué le masseur au mur et l'a fait s'accrocher à la table. D'autres recherches semblent avoir été menées dans beaucoup de pays: États-Unis d'Amérique, Brésil, Grande-Bretagne, Suède, Allemagne, etc. Else Johansen dit avoir eu un éveil de Kundalini après un an de yoga en 1974 et a fait ensuite une recherche au Danemark. Sur plus de deux cent cinquante cas, il en a étudié soixante-seize: quarante-deux n'ont pas été prévenus par leur professeur de yoga, trente-deux sont allés dans une clinique psychiatrique où sans les

Kundalini Web Center, Kundalini Yoga, Kundalini Tantra, Sahajayoga, Kundalini Resource Center, Fire-serpent, etc.

L'Éveil de la Kundalini

comprendre on les a qualifiés de psychotiques ou schizophrènes, dix-sept ont pensé de se suicider. Mais le plus souvent sur le Web on ne rencontre que des publicités de cours de Kundalini-yoga par des Sikhs, ou la vente de livrets et articles et surtout des forums-chat. Dans ces forums libres de discussion n'importe qui parle de n'importe quoi, mélangeant tout le paranormal : channeling, reiki, qi qong, subud, voyage astral, vision à distance, sathya Sai, musique rock, danseKundalini, etc.

La recherche scientifique sur la Kundalini se poursuit dans le monde entier : Australie, Brésil, Japon, Inde, etc. Au Japon, par exemple, Hiroshi Motoyama a mis au point des appareils d'électro-physiologie (électrique, magnétique et optique) polygraphiques pour détecter le potentiel des *chakras* chez plus de deux mille sujets et a fait des communications dans tous les congrès internationaux. Au Portugal le Dr Mario Simoes poursuit des recherches sur physio-Kundalini en liaison avec le Brésil.

En Inde également il y a beaucoup de recherches médicales sur la Kundalini, les *chakras* et le yoga. Par exemple le Dr Rai, chef de service de physiologie à New Delhi, a étudié les effets du

L'Éveil de la Kundalini

sahaja-yoga sur la baisse de l'hypertension artérielle, pour calmer et espacer les crises d'asthme, pour prévenir les crises tonico-cloniques de l'épilepsie, des dysfonctionnements rénaux et hépatiques.

Déjà le résultat est là : physio-Kundalini est un essai de vérification physiologique et médicale de transformations physiques objectives. En tant que telle, elle commence à être parfaitement admise par les scientifiques et les médecins, mais à la condition expresse de ne jamais parler de yoga, de serpent, de *chakra*, ni de Déesse. On peut donc espérer que la partie physiologique de ce phénomène va pouvoir être mieux connue.

C'est aussi ce à quoi œuvre cet ouvrage.

Il faut commencer par utiliser toutes les découvertes récentes sur l'anatomie du cerveau et sur sa chimie. Les neurochirurgiens sont toujours à la recherche d'une zone du cerveau qui pourrait expliquer le contact avec le divin qu'ils nomment « hallucinations ». Les recherches sont frénétiques au sujet des expériences de mort imminente en particulier la rencontre de la lumière après la traversée du tunnel. Pour les matérialistes, il s'agit de ruiner toutes les religions en montrant qu'il suffit de toucher à volonté un point du

L'Éveil de la Kundalini

cerveau pour produire ces visions. Cela aurait été commencé par un neurochirurgien canadien, le Dr Wilder Penfield qui, il y a cinquante ans, aurait profité de chaque opération du cerveau qu'il réalisait pour toucher inutilement un point du cerveau et il aurait noté des effets de flash lumineux à la scissure de Sylvius dans le lobe temporal droit. Mais depuis cette expérimentation sauvage s'est arrêtée car elle est désormais interdite par l'éthique biomédicale. Cela n'a pas empêché le Dr Morse d'écrire un best-seller à ce sujet (*La Divine Connexion*) sans rien ajouter de nouveau, mis à part la citation du livre du Dr Persinger sur les bases biologiques de la croyance en Dieu.

De nombreuses recherches et découvertes se font constamment sur les neurotransmetteurs. On connaît mieux les neurones du cerveau, leurs connexions ou synapses et les produits qui les rendent possibles. Ainsi sont apparues les hormones du stress, enképhalines et sérotonine, qui se développent dans la dépression et les conduites suicidaires. À l'opposé sont les endorphines, qui sont les molécules du bonheur avec les peptides opiacés. C'est de la morphine naturelle produite par le cerveau. La montée de

L'Éveil de la Kundalini

l'énergie réduit le niveau de catécholamine, diminue la pression sanguine systolique et libère la vasopressine.

Les techniques d'imagerie cérébrale permettent à présent de voir fonctionner le cerveau en continu. L'imagerie par résonance magnétique (IRM), la tomographie par émission de positrons (TEP) et la tomographie par émission d'un seul photon (TESP) indiquent le rôle respectif des différentes zones du cerveau. Ainsi a été découverte dans le lobe occipital, l'AAO, aire d'association pour l'orientation, qui est en cause lors des états unitifs dans la méditation, comme le montrent les expériences de Newberger et d'Olgivy. Cette aire du cerveau centralise toutes les données sensorielles et la localisation du corps dans l'espace selon ce que nous avons nommé le « modèle postural » et le « schéma corporel » (Descamps, 1986). Inhibée par la méditation, cette aire est vide et l'ego s'oublie lui-même pour se fondre dans l'absolu. En utilisant ces nouveaux appareils, il sera possible de suivre pas à pas cette montée de la Kundalini, qui reçoit donc la confirmation d'une existence objective. Ce n'est pas du tout comme pour les visions des concentrations ou des visualisations, dont on

L'Éveil de la Kundalini

mesure encore mal les concomitants physiologiques à part la synchronisation des deux hémisphères.

Ce type de recherche me semble neutre et séparé de son interprétation. Les matérialistes s'en servent pour dire que toutes les religions et spiritualités sont fausses, puisqu'elles ne sont que des produits du cerveau. Les visions et apparitions divines ne seraient que des hallucinations déclenchables à volonté en touchant un point du cerveau. À l'opposé pour les spiritualistes ces éléments physiques ne sont des causes mais des effets, ce qui change tout. Par exemple, il a été possible de montrer que la pratique de la méditation provoquait la synchronisation des deux hémisphères, bloquait l'aire associative d'orientation et développait la production des hormones du bonheur, les endorphines.

La montée de Kundalini chez les femmes

La première découverte scientifique à faire est l'étude de la montée de Kundalini chez les femmes. Car le même paradoxe demeure : toutes les descriptions de montée de Kundalini,

L'Éveil de la Kundalini

traditionnelle ou ayant donné lieu à un livre se sont faites chez des hommes et la quasi-totalité des récits de montée sauvage de Kundalini se passent actuellement chez des femmes. Qu'en est-il donc de cette montée féminine sur laquelle les textes traditionnels du yoga sont quasi muets, puisqu'ils décrivent tout au masculin? Cependant dans le *yoga cintamani* il est écrit que ce yoga est pour les femmes aussi bien que pour les brahmanes. De même la *Hatha-Yoga Pradipika* écrit: «Si la femme grâce à sa dextérité acquise par la pratique aspire par une contraction habile le *bindu*¹ masculin et retient et conserve son propre *rajas*² au moyen de *vajroli*³, elle est aussi une yogini» (99). De fait une yogini du XIV^e siècle au Cachemire, Lalla Arifa, a décrit ses pratiques et comment en stoppant les deux souffles, elle avait fait de son corps un charbon ardent avant d'être inondée jusqu'aux pieds par l'ambrosie de la connaissance.

Tout reste à découvrir en ce domaine, voici ce que nous avons trouvé.

-
1. Liquide séminal.
 2. Sécrétions vaginales.
 3. L'aspiration yogique.

L'Éveil de la Kundalini

De nombreux arguments font penser que la montée est beaucoup plus fréquente chez les femmes parce qu'elle est beaucoup plus facile.

Selon les textes traditionnels le conduit d'énergie (*nadi*) qui mène du périnée au canal central est chez l'homme plus fin qu'un cheveu ou qu'un fil de soie, aussi est-il très difficile d'y introduire la Kundalini. Tout laisse à penser qu'il est beaucoup moins étroit chez la femme.

Le rapprochement avec l'orgasme est encore plus révélateur. L'orgasme de l'homme se produit lors de l'éjaculation du sperme en dehors. Il est lié à la force de sortie et d'expulsion hors du corps (*apana*). Il existe certes des femmes qui ont le même réflexe d'éjaculation de type masculin, mais elles ne sont qu'une très faible minorité, les trois quarts des femmes ont encore à l'opposé un réflexe d'aspiration de bas en haut, lors de l'émission du sperme masculin. Cette aspiration coïncide parfaitement avec le réveil de la Kundalini. La sensation voluptueuse de son émergence dans le périnée déclenche ce réflexe d'aspiration et facilite donc sa montée de *chakra* en *chakra*. Les orgasmes des femmes sont sans doute plus différents entre eux que ceux des hommes, les cris et gémissements qui les accompagnent aussi.

L'Éveil de la Kundalini

Certaines femmes décrivent une profonde parenté entre leur type d'orgasme et la montée de la Kundalini. Dans certains groupes féminins, la montée de la Kundalini s'accompagne des mêmes gémissements.

Il faut ajouter à cela que la femme a l'habitude d'être pénétrée par l'homme, c'est même pour la plupart des femmes ce qui déclenche le réflexe de l'orgasme, qu'il soit vaginal ou cervical. L'homme, qui n'en a pas l'habitude, est épouvanté à l'idée d'une pénétration de son corps, qu'il vit avec terreur comme une mort par éclatement. C'est même un des barrages à la sodomisation homosexuelle. Aussi quand il se sent pénétré par l'intérieur et dans le dos par la Kundalini, cela risque avec les blocages de déclencher des délires de pénétration et d'intrusion avec accès psychotique. L'épisode des jeunes soldats s'évanouissant lors d'une piqûre de vaccin amusait beaucoup les femmes qui n'avaient pas du tout les mêmes appréhensions face à la pénétration.

De surcroît les femmes sont pénétrées et envahies par un enfant lors de leur grossesse. Cette vie intime a toujours été partout l'exemple de l'identification mystique, où l'on ne fait plus qu'un. L'expérience de l'accouchement est pour bien

L'Éveil de la Kundalini

des femmes réellement extatique, nonobstant les souffrances. Cela n'a pas échappé au couple de Christina et Stanislav Grof qui, grâce à son invention de la respiration holotropique, a pu mettre au point la découverte des quatre MPF (matrice périnatale fondamentale).

Cela pose d'ailleurs un des problèmes qui est la différenciation entre l'expérience extatique de certains accouchements naturels sans anesthésie médicale et la montée de la Kundalini. Divers témoignages récents vont dans ce sens (Gurmukh, 1995).

Une seconde objection que l'on ne va pas manquer de faire est également la différenciation avec la crise hystérique (voire épileptique, le mal caduc ou haut mal). Dès que l'on va parler de montée féminine de la Kundalini, les psychiatres vont évoquer l'hystérie avec l'antique formule (*Tota mulier in utero*, la femme est tout entière dans l'utérus), organe d'où vient d'ailleurs le terme «hystérique». Platon écrit que l'utérus est dans la femme un animal vivant qui a soif et lorsqu'il n'est pas assez arrosé, il se déplace, monte jusqu'à la gorge et provoque un étouffement. (Comment ne pas penser à un éveil de la Kundalini ?) Le Dr Pinel parlait encore des «fureurs

L'Éveil de la Kundalini

utérines». Il est vrai que certaines crises hystériques sont spectaculaires, que l'impression dans les convulsions et la gesticulation est très sexuelle et que de surcroît leur orgasme s'accompagne de gémissements et de hurlements avec l'apparition d'une énorme boule dans le cou. Mais l'art de l'hystérique est de tout singer en voulant tout imiter. En Occident, la distinction n'est pas toujours facile entre une crise de montée sauvage de la Kundalini et une crise hystérique.

Pour les saintes et les femmes mystiques, cette délicieuse confusion entre l'orgasme et l'extase a littéralement obsédé Jean-Noël Vuarnet qui leur a consacré un livre évocateur si bien illustré. Le raptus extatique porte, selon lui, témoignage des affres de la jouissance et il fait entendre les soupirs de la sainte et les cris de la fée qu'écoutait Gérard de Nerval. En d'autres temps d'ailleurs cette pénétration et montée du serpent dans son corps aurait été l'aveu, clair et sans question, d'une possession diabolique, d'autant plus que des piqûres apparaissent à l'ouverture des *chakras*. Mais comme l'a écrit Freud : « Il suffirait de remplacer le langage religieux de ces âges obscurs et superstitieux par le langage scientifique d'aujourd'hui. » Le suffit-il ?

L'Éveil de la Kundalini

Une troisième difficulté vient de la confusion entre l'orgasme et la montée de Kundalini. À première vue, la différence est nette, mais il existe bien des types d'orgasme et surtout bien des degrés, sans doute encore plus chez la femme que chez l'homme. Or la comparaison entre l'orgasme et l'extase est ancestrale. Même Lacan n'est pas exempt de réductionnisme lorsqu'il parle de l'amour, du (*fin'amor*¹), des mystiques... Il est allé jusqu'à réduire l'extase féminine à l'orgasme en dénigrant sainte Thérèse d'Avila. Et le plus comique est qu'il ne la connaît pas, mais parle simplement de sa propre impression face à la statue du Bernin : « Ça ne fait pas de doute, elle jouit ! » Et alors, oui, mais pas comme il croit, car s'il l'avait lu, il aurait découvert qu'il y avait les deux et qu'elle le savait. Elle conseille à ce sujet de lire saint Jean de la Croix, qui avait vingt-cinq ans, quand elle en avait cinquante. Oui, pendant l'extase, qui elle-même n'est rien à côté de l'union mystique avec Dieu, le corps aussi avait des répercussions : lévitations, vomissements, jouissance... qu'elle place au même niveau d'insignifiance. « Douleur spirituelle et non corporelle,

1. *La fine amor* ou *fin'amor*.

bien que le corps ne manque pas d'y avoir part, et même beaucoup » car elle cherchait à «échapper aux ruses du démon et aux feintes de la nature».

La femme est multiorgasmique, bien plus facilement que l'homme. Les orgasmes féminins, surtout dans leurs manifestations bruyantes et longues, ont toujours beaucoup fasciné les hommes. Ils sont une œuvre d'art, comme l'écrit Gérard Zwang, puisque comme l'art ils ne servent à rien, alors que le plaisir de l'homme est entaché d'utilitarisme reproductif. Or l'art a définitivement remplacé les Dieux, selon Malraux. L'orgasme féminin, dont la nature n'a jamais eu besoin, a dès lors une aura surnaturelle, ou surréelle et acquiert un caractère sacré et transcendant. Il la mettrait en communication directe avec la Terre, la végétation, la force de vie et les animaux sauvages. Les plus anciennes statues (sumériennes, crétoises, d'Anatolie, ou de la civilisation d'Harappa) sont celles de «la maîtresse des animaux, Potnia theron». Éros nous permettrait de réaliser une connexion cosmique dont l'homme n'est que l'officiant. Et il n'y a pas que le tantrisme hindou qui l'enseigne depuis longtemps. Maryse Choisy notait bien que l'accumulation de l'énergie et de

L'Éveil de la Kundalini

la libido étaient complètement opposées chez l'homme et chez la femme.

C'est ce qui transparait dans ce récit d'un orgasme-extase féminin, qui n'est pas du tout une montée de Kundalini : « C'était une lumière d'une étrange et vivante intensité qui m'a traversée. Je me suis alors retrouvée comme propulsée hors de mon corps, aspirée par un souffle d'une puissance extrême. Et j'ai vu la Terre, très nettement, comme si je planais à côté de la Lune. Mais plus qu'une vision, qui me paraissait plus réelle que la réalité de tous les jours, je pouvais sentir notre planète à travers chaque molécule de mon corps. Elle était vivante, animée d'un esprit. Et cet esprit, c'était moi. Puis, plus vite que la lumière, j'ai traversé d'innombrables galaxies. Aussi paradoxal que cela puisse paraître je pouvais sentir chacune des étoiles de l'univers vibrer (je devrais même dire chanter) dans mon corps, qui ne cessait de prendre des proportions gigantesques. C'était comme si je devenais le Cosmos tout entier. Enfin autour de moi, tout est devenu de couleur argent et a explosé. J'étais dans un état qu'aucun mot humain ne peut décrire. Bonheur... extase... ne sont que de pâles reflets de ce que j'ai ressenti pendant cette expérience qui n'a duré que

L'Éveil de la Kundalini

quelques secondes.» Et je n'ai rien dit à mon ami de peur qu'il me croit folle.

Toutes les femmes ne parviennent pas à ce type d'expérience, mais j'ai reçu beaucoup de confidences apparentées. Certaines femmes prétendent sentir désormais leur orgasme dans la colonne vertébrale et non plus dans le ventre comme auparavant, d'autres parlent d'orgasme cardiaque lié à l'extension et l'intensité de leur amour. Il n'est que de voir l'importance que prend dans les films depuis 1990 cet orgasme simultané, qui est tellement magnifié par le cinéaste, qu'on ressent bien qu'il voudrait nous faire croire que c'est une extase, sans pourtant jamais oser le dire.

N'oublions pas qu'un certain nombre de statues tantriques ou de peintures représentent une Déesse avec un serpent qui émerge de son sexe. Il n'y a pas de plus belles illustrations de ce que Freud nomme l'envie de pénis ou bien la mère phallique.

Il reste donc à dépouiller l'énorme littérature des observations d'hystériques et des Vies de saintes pour y trouver les récits inconscients d'éveils de Kundalini. En 1918 Thérèse Neuman portait des seaux d'eau pour éteindre un incendie, quand elle sentit une violente douleur au bas de la colonne vertébrale qui l'obligea à s'aliter pour la vie.

L'Éveil de la Kundalini

La question du sperme est fondamentale, comme nous le verrons dans le chapitre suivant. Quel peut-être l'équivalent chez la femme? Que faut-il faire remonter et transformer en énergie spirituelle? Est-ce la folliculine et les autres hormones féminines plutôt que les sécrétions vaginales (*rajas* opposé à *reta*)? L'énergie émise par la femme pendant ses cris est ce que certains *tantrikas* cherchent à aspirer. Certains *Tantras* tibétains s'occupent néanmoins de la femme pour indiquer que chez elle tout est inversé: le canal rouge, solaire, masculin est à gauche et le canal blanc, lunaire, féminin est à droite. De même lors de la conception la goutte blanche (*bindu*) du père et la goutte rouge de la mère piègent le principe de conscience (âme), enfermé dans le reliquaire du corps où il s'incarne.

Dans les montées sauvages de Kundalini certains récits de femmes notent que le phénomène est apparu en faisant de la gymnastique ou de la danse et en se cambrant au maximum en arrière au point de faire le pont (ce qui est le contraire de ce que préconise le hatha-yoga).

4. LA VOIE DU TANTRA

Absent de la voie classique, le Kundalini yoga (KY) appartient à la voie du tantra (*Tantra-Marga, Tantric Way*), qui seule permet de le situer et de le comprendre.

Le tantrisme est le culte de la femme, par la religion de la Shakti (énergie divine féminine). Le tantra, en utilisant l'exemple du tissage, est une forme de yoga qui joint, unit, rassemble. *Tan* signifie d'abord un tissu, tissé, ce qui est uni, joint, tissé. La femme et l'homme sont joints et tissés avec l'énergie comme la chaîne avec la trame. *Tan* est la racine de «tendre». *Tantra* désigne aussi une somme, un traité développé, par opposition au résumé, le fil ou *sutra*. On tisse un *tantra* avec des fils, comme on tisse une étoffe. Il

L'Éveil de la Kundalini

existe un énorme corpus de traités de *tantra*, qui n'ont pas encore tous été publiés et traduits.

Le tantra est né aux Indes, en particulier au Bengale. C'est la survivance aux Indes de l'ancienne religion de la civilisation Munda, celle des peuples de la forêt. Ils vénéraient la femme Shakti, la Déesse arbre Karam et les serpents Nagas. Les Déeses y étaient nues (*Aparna*) ou avec un simple pagne de feuillage et par la suite parées de bijoux.

Mais on peut considérer qu'il existe aussi un tantra bouddhiste tibétain et un tantra taoïste chinois, puis japonais (*shingon*), indonésien, balinais...

Le tantrisme est une sacralisation de la femme, qui est toujours placée sur un trône, physiquement ou moralement. Elle est adorée (*worshiped*) comme une Déesse. Cela s'oppose au machisme, à la pornographie, au *Kama-sutra* et à tout ce qui méprise et dégrade la femme. Le tantrisme a été un peu pratiqué en Occident au XIII^e siècle avec le culte de la femme chez les bogomiles, les cathares, les Blancs (Albigéois, Alba, Albanais), les chevaliers servants (sigisbées), les cours d'amour d'Occitanie, le *trobar clus* des troubadours, la courtoisie, les fidèles d'amour de Dante, le culte

L'Éveil de la Kundalini

des Vierges noires... La forme hindoue ne peut pas être reprise telle qu'elle, en Occident, on parlera donc de néo-tantra. Hélas, c'est surtout sous les formes déviantes du porno-tantra qu'il s'est rendu célèbre.

La voie du tantra transforme une femme en Shakti par une initiation qui la fait habiter par une énergie du sacré, de même l'homme en qui habite l'énergie de la Shakti et qui respecte (*worship*) la femme peut transmettre cette énergie qui se déroule. Cette énergie sacrée peut être retrouvée partout dans le monde : les sources et les montagnes, le vent, les étoiles, la forêt, les rivières, l'océan, le feu, les animaux sauvages... Par elle il s'agit de retrouver l'antique alliance entre la nature et la femme, qui permet le réenchante-ment du monde (*reencantado del mondo*).

La Shakti est la forme féminine de l'énergie et du Divin. Sans l'énergie de la Shakti, l'univers ne serait qu'une immense coquille vide et morte. La Shakti est négation, énergie et désir. Éveillée par le désir de Shiva, elle l'éveille à son tour, sinon il reste aussi inerte qu'un cadavre (Shiva/Shava). Elle est le principe moteur qui crée l'illusion du monde par sa danse des sept voiles (Maya, la Forme du sans-forme).

Les principes du tantrisme

1. Les poisons sont aussi des remèdes. Cela est prouvé par l'homéopathie. Le principe essentiel du tantrisme est que les poisons peuvent également être des remèdes, si l'on sait bien s'en servir. Il faut transformer le venin en remède. Ce qui est pour tous occasion de péché et de chute sera pour les tantriques une occasion de salut. Ce qui cause l'esclavage donnera la libération. C'est le retournement des effets contraires, le renversement du mal en bien. Le grand secret est de savoir faire des qualités avec ses défauts. La transmutation au lieu du refoulement. C'est directement avec ses propres blessures qu'il faut faire des dons. On peut se libérer avec ce qui rend les autres esclaves.

2. Le secret. Le tantra est une doctrine secrète. Le besoin du secret est affirmé au début de chaque ouvrage. «Je vais te dévoiler le secret suprême qui doit être caché comme le sexe de ta propre mère.» Et à la fin du livre, on recommande à nouveau : «mais ceci est à garder secret, à garder très secret, à garder secret à tout prix». Sexe, sacré, secret. D'ailleurs, par mesure de précaution les traités indiens sont écrits en langage

L'Éveil de la Kundalini

voilé : le *samdhya-bhasha*, le *twilight langage*, le langage crépusculaire. Rien n'est nommé directement. Tous les mots ont au moins un triple sens : religieux, anatomique et symbolique. Au lecteur de choisir la lecture qui lui convient. Les initiés comprendront. Ainsi *upâya* signifie la foudre, une méthode de méditation ou aussi le phallus (*lingam*) et *sunyata* le zéro, le vide ou métaphoriquement la vulve (*yoni*). Les tantriques se divisaient d'ailleurs en tantriques de la main droite (*dakshinacarya*), qui travaillaient symboliquement et tantriques de la main gauche (*vamacarya*) qui travaillaient opérativement ou physiquement, comme par exemple les *kaulas*. Le tantrisme est, dans la stricte religion brahmanique, la résurgence de tout le courant ancien et souterrain de la première religion Munda de l'Inde, celle de la magie, du sexe, de la femme, des pouvoirs surnaturels, des rapports avec les esprits de la nature. Il est l'héritier des peuples de la jungle et de la forêt, des aborigènes qui subsistent encore aux Indes. Car l'Inde, avec le système des castes qui ne se mélangent pas, est un extraordinaire conservatoire des races et des traditions. V. Elwin put ainsi noter la persistance du *ghotul* (dortoir des jeunes) chez les Murias actuels du centre de

l'Inde. Le centre du tantrisme semble être le Bengale, où il est toujours une pratique non-officielle (*underground*).

3. L'action. De plus le tantrisme, on n'en parle pas, on en fait avec son corps. Pendant que les érudits (*çastra*) discutent, les tantras agissent avec puissance. Et *tantraçastra* signifie que la compréhension des textes n'est possible qu'à travers la pratique. Le tantra, c'est l'action qui réussit. «Toute la culture étendue de l'esprit est vaine, si l'on n'obtient pas en même temps le pouvoir par la pratique» (Tantratatva, I, 25). On peut donc appeler le tantra, le yoga de la puissance. Il faut jeter les livres, comme s'ils brûlaient «Tout ce qui est écrit n'est pas utile à qui n'a pas encore la Shakti et inutile à qui la possède déjà» (Isa Upanishad, 12).

La particularité du tantra est dans la pratique, ce n'est pas une philosophie, ce n'est pas non plus une lamentation, ni une contrition, ni un repentir devant une divinité. «C'est l'affaire des femmes que d'asseoir une supériorité par des arguments ou une démonstration ; c'est, au contraire, l'affaire des hommes que de conquérir le monde par sa puissance propre. Aussi laissons-nous les raisonnements, arguments et discussions aux autres écoles. Ce qui importe au tantra, c'est

d'accomplir des actes surhumains par la force de sa puissance» (Tantratatva 1, 25). Mais on retrouve aussi dans le yoga classique cette injonction de l'action (*kriya*) «Cela ne s'obtient pas en portant un habit ou en dissertant sur le yoga, mais la pratique infatigable mène seule à la Réalisation» (Hatha-yoga Pradipika 1, 66).

4. La transmission. Le tantrisme ne peut être transmis que directement par un guru, il ne s'enseigne pas, il se donne, se pratique et se transmet. Il n'est transmis que par la cérémonie directe de l'initiation. Un transfert d'énergie passe d'un corps à un autre, comme le feu passe d'une torche à une autre. Mais le guru ne donne rien par lui-même, il faut que la puissance divine passe par lui. Les textes répètent sans cesse que toutes les techniques sont vaines si elles ne sont pas pratiquées avec un cœur pur, sous la direction d'un guru très aimé et surtout avec l'aide de la grâce divine.

5. Le tantra se dit adapté à notre âge: le kali-yuga, l'âge de fer, l'âge sombre de la guerre. Il est lié au culte de la femme et à la puissance féminine, au corps et à la dissolution de la décadence. Nous n'avons plus la force pour suivre les innombrables prescriptions des rituels brahmaniques et les règles traditionnelles du *dharmā* (devoirs

sociaux), disent les textes. Il nous faut à présent une méthode courte et expéditive. Pour cela nous sommes prêts à prendre des risques, à marcher sur le fil de l'épée ou à chevaucher le tigre. Il est pour les courageux, ceux qui n'ont pas peur.

6. La transgression. Il s'agit donc de favoriser la venue de l'extase par une intense émotion provoquée par une suite d'actes. Une émotion poussée à l'extrême peut provoquer la perte de la conscience de soi et par conséquent le changement de plan de conscience. Les tantras parlent de *moksha*, la libération, ou d'*ananda*, la béatitude, mais aussi de *bhoga*, la jouissance, ou la joie ici et maintenant. La plus forte de toutes les émotions est toujours l'amour. «Ce qui est ici est partout et ce qui n'est pas ici n'est nulle part» (Vishvasara Tantra). L'atmosphère de départ est la ferveur et l'incandescence.

7. Tout est déjà là. Dans le tantra il n'y rien à acquérir, à préparer, à obtenir : tout est déjà là. Il suffit de le retrouver (*pratyabhijna*, la reconnaissance spontanée) et de réaliser la nature innée de l'esprit. C'est la voie directe des Anciens du *dzogchen* tibétain.

Il vaudrait mieux dire les tantras. Il y a toute une variété de courants et de doctrines secrètes.

L'Éveil de la Kundalini

On peut considérer qu'il existe trois tantras principaux : celui de l'Énergie, de la mort et du sexe, que l'on symbolise par le tantrisme blanc, noir et rouge.

A. Le tantrisme blanc

La voie du tantra engendre une sacralisation universelle de l'existence. Tout y prend, ou y retrouve un sens sacré, dans son rapport avec cette énergie mystérieuse. Rien n'y est donc profane ni profané. On peut évoquer, par exemple, le tantra du sommeil, du rêve, de la table...

La resacralisation du sommeil permet de se rendre compte du niveau de conscience très particulier qui lui est spécifique. Selon les recherches récentes, on distingue le sommeil léger avec les ondes alpha, moyen à ondes sigma et profond avec les ondes thêta. La conscience n'y est pas complètement abolie, car le matin on se souvient encore de la qualité de son sommeil de cette nuit. Pour bien dormir, il faut avoir une conscience apaisée et se laisser aller avec joie et volupté dans ce nouvel état. Si l'on veut continuer à penser, si l'on veut se voir s'endormir ou si l'on tourne en

L'Éveil de la Kundalini

rond dans ses préoccupations, on ne peut pas avoir un bon sommeil, qui demande la paix du cœur. Par conséquent, dans le Tantra, on s'endort avec confiance et joie dans les bras de la Shakti pour les hommes ou de Shiva pour les femmes.

La voie tantrique du rêve comprend de nombreuses étapes. D'abord il faut apprendre à se ressouvenir de ses rêves, car tout le monde fait en moyenne quatre ou cinq rêves par nuit. Puis il faut se débarrasser résolument de ses cauchemars ; c'est justement parce que l'on fait souvent des mauvais rêves qu'on les refoule et qu'on a pris inconsciemment l'habitude de ne plus s'en souvenir au matin. Par la suite par diverses méthodes, dont la programmation, on cherche à réintroduire la conscience dans ses rêves pour échapper à l'illusion habituelle du rêve. Quand on parvient à rêver tout en sachant que l'on rêve, on a atteint le niveau du rêve lucide. On se souvient alors soudain de ses rêves précédents, on peut stopper le cours du rêve, remplacer volontairement une image par une autre et arriver à changer la fin de son rêve. Le « rêve » devient une seconde vie. On peut à ce stade parvenir à des rêves prémonitoires, intuitifs, créatifs, extatiques ou des voyages astraux par sortie hors du corps...

L'Éveil de la Kundalini

Le tantra de la table permet de sentir l'énergie des aliments et de communier avec l'Énergie universelle de la Shakti dans chaque bouchée de nourriture. On mange lentement et consciemment, sans parler et sans distraction, en mâchant vingt et une fois chaque bouchée, jusqu'à ce que fasse irruption l'énergie de cette bouchée. Alors se révèle le véritable goût de l'aliment et comme il sera bien digéré, on aura besoin d'une moindre quantité d'aliments, etc.

Le tantrisme blanc est le seul qui soit pratiqué encore actuellement, du moins officiellement et à notre connaissance. Il l'est dans bien des centres aux Indes, comme dans une bonne partie du hatha-yoga (sans le savoir) et dans tout le lamaïsme tibétain. Tous les grands monastères du Tibet avaient des collèges tantriques qui pratiquaient les initiations les plus élevées. Mais comme ce sont les plus difficiles, les moines n'y parviennent en général qu'après vingt ans d'études. Depuis la diaspora, certains de ces collèges ont pu être reconstitués dans divers pays. Ceux des bonnets rouges (*kargyupa* ou *ngyimapa*) sont les plus renommés. Le yoga qu'enseignait en France Lucien Férér, se voulant de ce type, était tantrique. Celui

L'Éveil de la Kundalini

que diffuse Swami Satyananda de Monghyr revendique aussi le terme de tantrique.

Le tantrisme blanc se décline en *mudra*¹/*mantra*²/*mandala*³ plus les *asana*⁴/*bandha*⁵/*nyasa*⁶...

Une bonne partie de ces pratiques ont été décrites dans le yoga et dans le lamaïsme tibétain. Elles sont fondées sur la connaissance du corps d'énergie de l'homme qui double son corps physique. Le tantra éveille dans le corps humain tout le système énergétique, avec ses zones, ses courants (*vayus*), ses méridiens (*nadis*) dont les trois principaux s'enlacent le long de la colonne vertébrale en forme de Caducée (*ida*, *pingala*, *sushumna*). En particulier il est scandé par des centres, appelés *chakras* (roues) ou *padmas* (lotus).

1. Geste symbolique qui donne à la posture son sens profond. (N.d.É.)

2. Formule sacrée permettant la purification du mental par sa répétition. (N.d.É.)

3. Dessin centré utilisé comme support de cheminement. (N.d.É.)

4. Posture de yoga, maintenue plus ou moins longtemps sans contractures. (N.d.É.)

5. Contraction musculaire volontaire destinée à faire circuler le *prana*. (N.d.É.)

6. Initiation.

L'Éveil de la Kundalini

Les *chakras*. La question des *chakras* (roues d'énergie) est complexe et détaillée, et bien des livres leur sont consacrés. On distingue les *chakras* majeurs, mineurs, secrets, secondaires. Depuis la présentation de Vivekananda au Parlement des religions à Chicago en 1895, on reprend traditionnellement sa simplification en sept principaux *chakras* étagés dans la colonne vertébrale. Il faut dire que les Hindous avaient des noms et des descriptions différentes selon les régions, les castes, les groupes religieux ou les lignées de yogis... De plus leurs présentations sont très liées à leur religion avec les Dieux, les animaux protecteurs, les syllabes sanskrites sur chaque pétale, etc. Nous pensons que c'est intransposable pour qui n'est pas né dans cette religion hindoue, qui de toute manière n'accepte pas de conversion. Ce n'est pas en visualisant les dessins hindous ou tibétains que l'on arrive à ouvrir ses *chakras*. Les *chakras* ou *padmas* (lotus) sont comme des fleurs d'hibiscus ou de lis, dont la racine (*bija*) ou bulbe se trouve dans la colonne vertébrale et dont le bouton apparaît sur le devant du corps où sa fleur s'ouvre et s'épanouit à la montée de la Kundalini. Cette disposition est pour les *chakras* deux à six, car le premier est tourné vers le sol et

L'Éveil de la Kundalini

le septième est tourné vers le ciel. Le nombre de pétales correspondrait aux conduits (*nadis*) et les couleurs en Occident sont celles de l'arc-en-ciel, du rouge au violet.

La **psychologie des *chakras***, si importante, peut faire comprendre ce dont il s'agit. Or ce travail est encore resté très secret.

1. *Muladhara*, le soutien de la base, est le centre de la terre (périnée), il régit l'héritage et les avoirs. Il est le lignage des ancêtres. Il correspond à l'inconscient, aux réflexes et aux instincts, à la mémoire collective. Il est l'instinct de survie. Il est lié à l'analité, à l'odorat et à la locomotion, depuis l'entêtement de la constipation jusqu'à se vider dans la peur. Il correspond à l'argent qui n'a pas d'odeur et à toutes les accumulations des collections et pollution des déchets non évacués. Il est l'humus, humide, humer, humilié, humble, humain. Sa percée est une libération de la non-avidité (*aparigraha*). Dans la terre, il est lié au minéral.

2. *Swadhistana*, le fondement de soi, est le centre de l'eau (sacrum), il régit les plaisirs et le plus sensible, la sexualité, avec la conscience de procréation. Il est lié au goût, à la préhension, au

L'Éveil de la Kundalini

végétal et à l'arbre. Il gère le système génito-urinaire. Il correspond au goût et à la naissance hors de l'eau avec la naissance de l'ego, la prise de conscience de son individualité, la sortie de l'inconscient. Il est la séduction, le charme, l'harmonie, il est donc le féminin comme la terre était la mère. Comme l'eau il n'a pas de forme, pas de consistance, pas de force, mais il infiltre, corrode et rouille.

3. *Manipura*, la ville des bijoux, est le centre du feu (plexus solaire), donc du pouvoir, de la force, de l'énergie. Il est lié à la vue, aux formes, aux couleurs et aux visions et à l'excrétion. Il est le personnel, le sentiment de son importance, la force de dominer et de se faire obéir. Comme le lion ou le dragon, il crache sa colère. Il a son soleil en lui et la joie de la présence divine, il est la réussite (ou sinon son manque engendre la dépression). Lié au contact, il est aussi le tact.

4. *Anahata*, le son non-frappé, centre de l'air (cœur) et le centre des sentiments, donc du rapport amour/haine. Il correspond à la délicatesse et à la faculté de génération. Première forme de l'esprit (air, souffle, *anémos*, *anima*, *pneuma*, *spiritus*), il permet de penser par le cœur. Il fait passer de l'amour égoïste, centripète de ceux qui

L'Éveil de la Kundalini

vous font du bien vers l'amour généreux, centrifuge qui aime aussi ceux qui vous font du mal. Le pur amour est un amour oblatif, désintéressé, avec compassion de façon non-proportionnelle.

5. *Vishudi*, le purifié, centre de l'espace (*akasha*) vide et de la communication, des relations. Il est lié au son, à l'écoute et à la parole. Il correspond bien à la sphère médicale regroupée en ORL (otito-rhino-laryngologie). L'oreille, c'est l'écoute, pouvoir se mettre à la place des autres, ce qui par la suite mènera à la clairaudience, et à l'écoute du son cosmique et de l'harmonie des sphères. Il gouverne aussi l'équilibre et le vertige. C'est également celui qui régit le nez, la perception des odeurs et de tout ce que l'on «ne peut pas sentir». Il règle la bouche et donc le stade oral, avec la dévoration, l'ogre et le sevrage, mais aussi la gourmandise (la boulimie, l'anorexie, le tabagisme), finalement il gouverne la parole (le chant, l'expression, l'éloquence). Par la respiration, il est ouverture à l'inspiration et la créativité.

6. *Ajna*, le centre de commandement, est aussi celui de la pensée et de la lumière, le troisième œil à l'hypophyse. Il est lié à l'organe interne, à la pensée et au sens du moi. Il gouverne l'intellect, le mental (*mind*, *manas*), qui en s'ouvrant se

L'Éveil de la Kundalini

connecte au-delà du réalisme, et passe du rationnel à l'intuition et à la synchronicité. Le troisième œil est la clairvoyance en réceptivité, mais aussi en émission lumineuse comme Shiva, le regard fascinant. Il est en outre le triangle de commandement et donc la volonté, la motivation, avec la prudence du non-vouloir sur le plan spirituel.

7. *Brahma randhra*, la porte de Brahma, ou *Sahasrara-chakra*, le *chakra* aux mille pétales (vingt fois cinquante avec sur chaque pétale une des cinquante lettres de l'alphabet sanskrit) est la porte de la Conscience et de la connexion au Divin. Il est à la fontanelle antérieure qui s'ossifie dès que l'enfant est entré dans l'ego et s'est coupé de sa divine origine, lié avec l'épiphyse ou glande pinéale. On le nomme aussi la « porte de la Délivrance » car il l'état inconditionné, non différencié, non conditionné. Il correspond à la surconscience lumineuse, la conscience suprême, universelle et cosmique. Au-dessus il ouvre à la transcendance et à l'intérieur il installe la vie angélique. L'*atman* est le *brahman* (*Aham Brahmasmi, tat tvam asi*¹). Pour que la goutte d'eau puisse

1. Je suis Brahman et toi aussi.

L'Éveil de la Kundalini

réaliser qu'elle est l'océan, il faut percer à nouveau la voûte crânienne, ce qui paraît si difficile à certains car cela va avec la mort de l'ego. Son déploiement doré est copié par la couronne des rois et empereurs.

Certains lient ces *chakras* avec les planètes, Saturne, Jupiter, Mars, Vénus, Mercure. D'autres voient les *chakras* comme des niveaux ou disques de conscience, ils sont empilés horizontalement les uns sur les autres et l'ensemble forme un cône, pointe en bas. On va donc de l'ego, fiché à la base dans le processus d'individualisation/séparation, jusqu'au sixième disque, le dernier qui se situe au-dessus étant en réalité infini et non personnel.

La technique corporelle qui s'est le plus diffusée en Occident est le yoga du sommeil conscient (*yoga-nidra*). Mais il faut y ajouter le *mantra-yoga* (répétition des formules sacrées), leur intériorisation (*ajapa-japa*), le silence intérieur (*antar-mouna*), la concentration sur les dessins géométriques (*yantras* et *mandalas*), la pratique des postures (*asanas*) et gestes symboliques propices (*mudras*), l'expansion de l'espace de la conscience (*chit akasha dharana*), l'écoute

L'Éveil de la Kundalini

du son cosmique (*nada-yoga*), l'éveil de la claire lumière du soi (*atma jyoti darshan*), la vibration de la Shakti (*Shaktichalama*), le yoga des actes (*kriya-yoga*). Est tantrique tout ce qui correspond au corps subtil (*sukshmatharira*), les purifications (*shat karma*), les énergies (*vayus*), les méridiens (*nadis*), les centres (*chakras*), l'éveil de l'énergie-conscience (Kundalini). *Chalana kriya* permet de faire monter l'énergie de *chakra* en *chakra*. Le mantra est ce qui protège l'esprit par l'expression sonore de la nature réelle des phénomènes ou le Son créateur. Les *mudras* ou sceaux permettent la descente des bénédictions et leur diffusion.

Dans la physiologie mystique du corps il n'y a pas que l'énergie sexuelle, il y a aussi tout un travail sur les énergies corporelles de la lune et du soleil. Le centre de la lune se trouve dans un *chakra* (*Talou*) situé au fond de la gorge. Il est stimulé lorsqu'on parvient à passer la langue derrière la luette et obturer les fosses nasales (*khechari-mudra*). De ce centre, situé sous le cervelet, coule sans cesse une énergie blanche laiteuse (le *soma*) qui descend dans le *chakra* du soleil (le plexus solaire) où elle est brûlée par le feu digestif. On stoppe cette déperdition en prenant une posture inversée (*viparita-karanimudra*)

L'Éveil de la Kundalini

et l'on peut alors «traire la vache», c'est-à-dire se nourrir de ce nectar divin qui confère l'immortalité (*amrita*). On le propulse alors par le souffle vers le *chakra* du sommet de la tête, ce qui provoque l'ivresse (*ghurni*).

Le plus célèbre de tous les Tantras est le *Vijnâna Bhairava Tantra*, traduit par Lilian Silburn, avec une importante introduction et une postface très détaillée. C'est un texte du tantrisme blanc, qui présente cent douze techniques, mais aucune n'est efficace sans la grâce du Seigneur. On peut se concentrer sur les espaces vides entre l'inspir et l'expir, sur le sommet de la tête, sur le son cosmique, sur le vide de son corps, du monde ou le vide en lui-même, sur le troisième œil ou sur l'écoute de son cœur... Mais l'extase peut se produire à l'occasion de toute félicité intense: l'orgasme, le souvenir de l'orgasme, retrouver après une séparation un parent aimé, le chant, les caresses, l'adoration, la méditation... On retrouve le principe du tantrisme avec les indications que cela peut se produire à toute occasion intense: le désir, la fureur, la colère, la douleur, l'égarement, l'éternuement même. Mais la force pour pouvoir le réaliser ne doit être donnée par le guru qu'à un disciple fidèle et au cœur plein d'amour.

L'Éveil de la Kundalini

Le *Kundalini-yoga* est aussi diffusé par les sikhs. Ils constituent une religion (et une communauté) fondée par le guru Nânak (1469-1538) aux Indes. Mais depuis peu se sont constitués, par conversion, des groupes de sikhs blancs, d'abord en Californie, puis aux États-Unis d'Amérique en Europe et en France, qui veulent faire pratiquer le *Kundalini-yoga*. Différemment Swami Makthananda et Gurumayi donnent *shaktipat* (l'éveil de la Shakti) et l'accès à la lumière bleue du soi.

Ce qui caractérise le tantrisme blanc, c'est qu'il considère n'avoir pas besoin d'une (ou d'un) partenaire. Comme le disent bien des textes «Qu'ai-je besoin d'une femme extérieure? J'ai la Shakti en moi.» Lorsqu'elle a été éveillée, on va pouvoir la mettre en action. Pendant cette période on doit observer une stricte continence et une chasteté absolue. C'est d'ailleurs celle qui est demandée à tous les moines ou mystiques hindous, tibétains, bouddhistes, soufis, juifs, orthodoxes ou romains. Il faut découvrir la sensation de l'accumulation de l'énergie dans le centre de la base au périnée (*chakra muladhara*) et dans le *kanda*¹. Puis par un entraînement long et difficile

1. Noyau du centre de la base.

L'Éveil de la Kundalini

il faut la conduire à la base de la colonne vertébrale et la faire entrer dans le conduit *sushumna*. On s'aide pour cela, en particulier, par une technique corporelle (*mula-bandha*) qui consiste à contracter vers le haut les muscles du périnée (releveurs de l'anus d'abord, puis muscles du vagin ou releveur des bourses). La première fois, il s'agit de freiner sa montée qui est incontrôlée et automatique. Par la suite, lorsqu'on aura réussi à dénouer les trois nœuds de Brahma, Vishnou et Shiva (du sexe, du cœur et de l'espace), on apprendra à la faire monter de *chakras* en *chakras*. Lorsqu'elle arrive au niveau de la gorge, on entend un claquement sec comme une branche qui se brise. Et quand elle atteint la tête, c'est tout l'air qui crépite et devient lumineux et incandescent, l'environnement paraissant plein d'énergie à craquer. On bascule alors dans un autre plan de conscience.

En fait, ce qui suit dépend du système théorique selon lequel on travaille. L'éveil de la Kundalini, qui est le fondement du tantrisme blanc, est pratiqué aussi dans le yoga hindou et dans le bouddhisme tibétain. C'est, en réalité, une expérience physiologique, accessible à tous, mais elle n'est que le support physique de l'expérience

L'Éveil de la Kundalini

mystique et tout le bénéfice mystique vient de la voie que l'on suit. L'ensemble des réalisations supérieures est lié à cette transformation du corps. Pour les Hindous l'énergie qui se diffuse soudain dans tout le corps par un déferlement est celle de la Shakti, la forme définitive de l'Énergie divine. Cela s'accompagne d'une perte du sens du moi et d'une identification à la conscience divine. L'individu s'est débarrassé de son ego et a retrouvé le soi, sa véritable nature divine. Il a par conséquent une fusion de l'âme en Dieu ou vacuité ou conscience cosmique. La mutation physiologique en est le catalyseur et le versant corporel.

Le tantrisme blanc ne doit donc être pratiqué que sous la conduite d'un guide expérimenté qui a lui-même éveillé sa Kundalini. Alors, par son aide, la montée est beaucoup plus facile, sans aucun danger d'accident et s'accompagne de la fusion dans la vie divine.

B. Le tantrisme noir

Le tantrisme noir est la libération de la peur de la mort, qui est la racine de toutes les peurs. Pas

de progrès possible sans avoir d'abord apprivoisé la mort.

1. Le tantra de la mort est une démystification de la fin dernière, en échappant à l'hypothèse matérialiste de la mort-anéantissement total. Pour le tantra, la mort n'est qu'un moment de passage, comme celui de la naissance, «un retour au pays d'où je viens». L'expérimentation actuelle en psychothérapies transpersonnelles unit d'ailleurs les deux passages sous le nom d'«expériences périnatales».

D'abord le tantrisme dans ce domaine est une aide au travail de deuil des personnes devant la perte d'un être cher. Mais en outre pour lui il est une recherche de la bonne mort (*eu-thanatos*), c'est-à-dire d'une mort consciente et volontaire qui procure une réincarnation favorable. La tradition de la mort volontaire est encore suivie par la plupart des lamas tibétains grâce à différentes techniques tantriques de transfert du principe de conscience (*powa*) ou des autres corps. C'est dans le tantrisme qu'ont d'abord été pratiqués les soins palliatifs, l'accompagnement des mourants, plus la guidance dans les états intermédiaires (*Bardo-Tödol*) entre deux réincarnations. On les trouve dans les Tantras les plus anciens de l'école

L'Éveil de la Kundalini

dzogchen des *nyingmapas*. La mort assure le retournement du sac par lequel les éléments de mon inconscient sont projetés à l'extérieur et pris pour des objets réels, sans les reconnaître. Les lamas les plus avancés peuvent même choisir leur future réincarnation (*tülku*) ou assurer la pratique tantrique du corps arc-en-ciel.

2. On peut aussi chercher à stopper le fonctionnement de son esprit et à changer de plan de conscience en surmontant le macabre. *Chinmasta* est «la mort vivante» qui dit: «Si tu veux pénétrer dans la demeure des Dieux, coupe-toi la tête et bois ton sang.»

La pratique des interdits comprend des pratiques diverses, décrites dans les traités: les cinq M sont *madya*, l'alcool; *mamsa*, la viande; *matsya*, le poisson; *mudra*, les graines d'épices; *maïthuna*, l'union sexuelle; mais ces termes comportent plusieurs significations et n'ont de sens que pour un Hindou. Il existe encore aux Indes et au Népal des lieux tantriques en l'honneur de la Déesse Kali comme à Dakshinkali près de Katmandou. On se sert du sang des animaux pour attirer les esprits et pouvoir communiquer avec eux. L'officiant est toujours revêtu d'ornements

L'Éveil de la Kundalini

et d'un tablier fait d'os de mort et se sert du tambourin (*damaru*) pour appeler les Esprits. Nous avons pu rencontrer aux Indes des tantriques, nus ou vêtus d'une corde, le corps enduit de cendres de morts, vivant autour des lieux de crémation. D'autres (les *aghoris*) deviennent maîtres des odeurs et peuvent faire sentir instantanément n'importe quelle odeur. Pour l'Occident une importante transposition est indispensable.

Une forme simplifiée du tantrisme noir est possible. Il s'agit, lors du décès d'un être aimé, de passer la nuit en méditation à côté du cadavre. D'ailleurs, autrefois on avait coutume dans les familles chrétiennes de veiller les morts. Mais bien entendu, il ne s'agit pas de « méditer » au sens chrétien, c'est-à-dire d'avoir de profondes et tristes réflexions sur la mort, la brièveté de la vie et la vanité de toutes les choses, mais de chercher à communiquer avec l'esprit du mort. Comme il n'est pas encore loin de son corps, c'est plus facile. Cela se fait le plus souvent par les rêves. La rencontre de la mort peut, en effet, permettre, dans une intense émotion, de parvenir à changer de plan de conscience et d'entrevoir la lumière qui brille pour les morts.

L'Éveil de la Kundalini

La forme complète du tantrisme noir est la guidance des désincarnés égarés. Comme un chaman, le psychothérapeute ou guide des âmes (psychopompe) va dans l'autre monde chercher celui qui s'est égaré dans la projection de son inconscient pour le ramener vers la Lumière-Amour.

C. Le tantrisme rouge

Le tantrisme rouge est celui qui a le plus de succès en Occident. Il y a une absolue fascination dans ce domaine. Mais il n'a pas du tout été compris dans sa réalité. Il est vrai que c'est un soulagement et une libération après des siècles d'oppression de la morale chrétienne qui n'admettait la sexualité que comme un mal nécessaire pour la perpétuation de l'espèce, et la réduisait donc à la sexualité reproductive. Rien ne peut plus faire plaisir à l'Occidental que d'apprendre que la sexualité peut être resacralisée. Elle est non seulement licite et permise, mais encore préconisée comme une prière et un instrument de salut. Le plaisir est la première forme fruste de l'extase. Le salut par le sexe – ou la sexualité

L'Éveil de la Kundalini

sacrée – est le nouveau rêve de l'Occident. Il a surtout été nourri par la publication de la très riche iconographie de dessins et gravures inspirée par le tantrisme et son culte du *lingam* et de la *yoni*. Mais, hélas, il est trop souvent confondu avec la pornographie et le *kama-sutra*.

L'acte d'amour a toujours été compris comme la forme dégénérée de l'extase ou comme le rappel constant de l'union avec le Suprême, le modèle de la concentration du yoga. « De même que dans l'étreinte de celle qu'il aime, l'homme oublie le monde entier et tout ce qui existe en lui et au dehors, de même dans l'union avec le Suprême, on ne connaît plus rien ni au-dedans ni au-dehors » (Brihad Aranyaka Upanishad IV, 3-21). Mais dans le tantra, c'est l'acte d'amour lui-même qui devient l'extase suprême donnant l'éveil, la réalisation et la sortie du *samsara*¹ des réincarnations. En transmuant l'excitation sexuelle en exaltation religieuse par la hiérogamie (*yab yum*), l'acte humain, qui est souvent bestial, pourrait devenir divin.

La pratique se divise en deux selon qu'il s'agit ou non du (ou de la) partenaire habituel(le).

1. Cycles des renaissances. (*N.d.É.*)

Le yoga du sexe. Le plus aisé et le plus praticable est avec le (ou la) partenaire habituel. Cela correspond au yoga du sexe qui devrait être pratiqué par tout le monde. Il s'agit de sacraliser l'acte d'amour. Le drame dans ce domaine est la répétition, qui crée très vite la monotonie, l'indifférence, voire même l'ennui. Au bout de quelques années dans bien des couples l'acte sexuel devient une corvée parce qu'on ne se renouvelle pas et que l'amour s'est éteint. L'homme (le plus souvent) exige toujours plus, et en vient à mépriser et à dégrader la femme. Cela est très visible dans les publicités occidentales où l'on représente de plus en plus l'abaissement et la soumission de la femme de façon humiliante et dégradante. C'est tout à fait l'opposé du tantrisme, où l'homme, par la maîtrise de son désir, est au service de la femme qui doit être la première servie. Pour donner une dimension sacrée à l'union sexuelle, il faut la transformer en inventant un rituel, toujours renouvelé. L'acte d'amour peut devenir une cérémonie par des préparations avec l'encens ou musc, la flamme d'un cierge, la musique, etc. Le respect de la femme et l'adoration de son corps rendent une dimension sacrée à cette rencontre originelle, qui ne doit jamais être

L'Éveil de la Kundalini

banalisée. De même la procréation d'un être doit être accomplie volontairement et consciemment sous la protection des puissances célestes invoquées. Il y a l'utilisation des opposés, d'un côté une totale concentration, sans aucune distraction et de l'autre un absolu lâcher-prise.

L'échange des énergies. Dans les Tantras, les différences portent sur l'acte, la partenaire et la préparation (*kumaripuja*). La vue est primordiale de façon à en avoir une perception pure.

L'acte d'abord n'est pas un rapport sexuel habituel. Il s'agit de faire remonter l'énergie sexuelle (la libido?) le long de la colonne vertébrale dans le conduit central *sushumna*. Cette énergie ou Kundalini, en parvenant au cerveau va provoquer le changement de plan de conscience et l'extase. Mais pour cela il faut que les deux partenaires pratiquent un échange d'énergie. Ce qui, pour les non-initiés, s'accompagne d'une décharge d'énergie doit ici s'accompagner d'une recharge qui augmente la puissance des deux partenaires. Notons que les textes tantriques hindous (comme dans le taoïsme chinois) indiquent comment l'homme et la femme peuvent échanger leur énergie spécifique et augmenter leur puissance

L'Éveil de la Kundalini

(s'ils savent le faire) pour que la recharge remplace la décharge.

Cependant dans le tantrisme cela peut ne pas être pratiqué avec le (ou la) partenaire habituel(le). Il ne s'agit pas en effet de réaliser un acte sexuel ordinaire, mais un exercice de yoga par la réalisation d'une hiérogamie (union sacrée). L'excitation sexuelle se transmue en exaltation religieuse.

Mais les écoles de la rétention (*sahajiya-yoga*) précisent que tout ceci doit se faire sans laisser tomber la pensée de l'illumination. Pour cela il faut être un *urdhvaretas*, celui qui sait obtenir le reflux de l'énergie (*objas*) vers le haut par la posture, la respiration et l'action de la pensée. Au cas d'une émission incontrôlée, il existe des techniques corporelles de repompage de la substance cosmique (*vajroli-mudra*). Mais tout cela se prépare. Et l'on va comprendre, avec la préparation, les différences avec ce que l'Occidental imagine. Cet acte sexuel demande une préparation qui se fait en quatre étapes pour les Tibétains.

Le *kriya-tantra* comprend toutes les purifications corporelles : végétarisme, jeûne, chasteté, postures et respirations du yoga, solitude et méditations dans une cellule d'un mètre cinquante de

L'Éveil de la Kundalini

côté où l'on dort en position assise. Le *carya-tantra* comprend l'étude des supports de méditations visuels (*yantras* et *mandalas*), corporels (*mudras*) et auditifs (*mantras* ou sons mystiques). Le *yoga-tantra* est la phase des méditations et de la maîtrise des exercices corporels avec l'aide des *dakinis*. Il prépare l'*anuttarayoga-tantra* ou tantra supérieur de l'union insurpassable qui donne les pouvoirs secrets. Le fruit suprême est l'éveil parfait en une seule vie.

Après cette préparation, il faut trouver la partenaire aux pouvoirs occultes et la former. Puis l'essentiel est de la transformer en Déesse par le rite initiatique du *nyasa* :

1. Le *kara nyasa* s'occupe spécialement de la main et des doigts qui sont consacrés chacun avec son *mantra* («*Om augustha swaha*¹»), puis du visage.

Le *darshan*, ou don visuel, se donne à voir et à communiquer sur le plan initiatique.

2. Puis vient l'*Hridayadi sadanga nyasa* qui est l'ouverture des *chakras* de la partenaire en commençant par le *chakra* de la fontanelle antérieure avec le mantra «*Om Brahma-randhra namaha*», celui du troisième œil, de la gorge, du

1. Formule secrète de transmission.

L'Éveil de la Kundalini

cœur (*hridaya*) et ainsi de suite jusqu'au septième *chakra*, le fondement de la base (*muladhara*) qui se situe au périnée. Cela peut s'accompagner d'imposition de cendres, de poudres colorées, de fumigations et d'offrandes de pétales de fleurs. Après ces initiations, la partenaire est habillée des décors et des bijoux de la Déesse, parfois mise sur un trône ou un autel, et tient son rôle dans une cérémonie de consécration et d'hommage (*puja* et *arati*).

3. Enfin, *vyapaka nyasa* (qui se diffuse partout) est une diffusion de l'énergie divine à toutes les parties du corps par un long massage, en unité respiratoire. Mais le plus difficile est la prise de conscience simultanée de cette énergie qui est ressentie sous forme d'une vibration ou d'un tremblement très particulier. Finalement viennent encore différentes étapes pour aboutir à la cérémonie du congrès qui, en refaisant à l'envers la scène primitive, détruit sa propre naissance.

L'amour physique (*maithuna*) devient ainsi un rituel sur un triple plan.

C'est d'abord un rituel religieux. Il y a une transposition corporelle de la religion hindoue avec la nourriture du feu (*Agni hotra*) et l'offrande de la Lumière (l'*Arati*). Sur le modèle du

L'Éveil de la Kundalini

sacrifice du feu sur l'autel védique, le tantrique fait l'offrande de son énergie dans le feu contenu dans le four qu'est le corps de la femme. Ce tantrisme est dit rouge car, bien évidemment, le rapport doit être accompli au moment de la plus grande énergie de la femme, du vide de son esprit, où peut se faire l'union du rouge et du blanc.

Sur le plan psychologique, c'est l'apparition du blanc, le vide de la pensée. L'esprit apparaît enfin tel qu'il est, vide, anesthésié par le plaisir et l'énergie, car le plaisir est plus fort que la pensée (*manas*). Les deux énergies féminine et masculine par leur échange se sont intensifiées, et leur taux vibratoire devient sensible. Les *chakras* s'ouvrent et s'unissent. La chaleur d'amour fait fondre le cœur. Le moi perd ses limites et se fond dans l'absolu. Le véritable sens de *maïthuna* est donc *samyama* (la non-dualité), c'est l'union de la Conscience-Shiva et de l'Énergie-Shakti.

Sur le plan cosmique il s'agit de la résolution des contraires, de l'absorption du moi dans le monde, de l'union du sujet et de l'objet, du spectateur et du spectacle, du ciel et de la terre. Nous avons affaire à une physiologie magique, une alchimie érotique et une astrologie corporelle. Le corps est devenu l'instrument du dépassement,

L'Éveil de la Kundalini

de la transmutation et de la divinisation. Le pèlerinage, les lieux de pèlerinage sont les parties du corps de la Déesse (Sati ou Guhyeshvari, la Dame du Jardin intime) la bouche, la langue, les seins, le sexe... Le pèlerinage est une découverte sexuelle progressive, et inversement, le congrès est un pèlerinage : atteindre le sexe, c'est atteindre le centre de la doctrine. Maîtriser son corps, c'est donc faire de la géographie sacrée et reconstituer le corps épars de la Déesse Guhyeshvari. L'abolition du sujet ou abolition des castes équivaut à la disparition de tout objet dans le retour à l'apparition du monde lors du barratement de l'océan de lait. C'est la fin de la sciure primitive de l'être en mâle et femelle. La fin de la séparation des sexes est la réalisation du Grand Androgyne primitif (*ardhanariçvara*), la résorption de tous les éléments les uns dans les autres. Mais en fait il s'agit donc plus d'amour et d'union que de sexe. Alors par cet auto-engendrement (*swayambhûtnath*) est revécue la scène primitive et réparée la déchirure de la naissance. Ainsi se réalise la victoire de l'*advaita* (l'un-sans-second) sur la dualité (*dvanva*). Se réalise alors la nature réelle des phénomènes (*samsara*) et donc l'entrée par l'éveil dans l'état désillusionné du *nirvâna*.

5. LE KUNDALINI-YOGA

La pratique de l'éveil de la Kundalini vient des Indes, où elle est toujours pratiquée, mais elle l'est dans le cadre du yoga. Et l'on peut dire qu'elle se sépare en deux courants : la méthode active et la méthode passive. Dans l'esprit de bien des gens le yoga correspond à la méthode active et c'est celle que nous allons étudier dans ce chapitre. La voie passive semble plus apparentée à la mystique et sera vue dans le chapitre suivant.

Le cadre théorique

L'éveil de la Kundalini est absent du texte fondamental, les *Yoga-sutras* de Patanjali. C'est

L'Éveil de la Kundalini

plutôt une voie psychologique qui, malgré ses huit membres (*Ashtanga-yoga*), fonde tout sur la méditation et le *samadhi*¹. Il en est de même pour le *vedanta*, qui est recherche de la non-dualité et pour le *raja-yoga*, fondé sur la méditation. Le *Kundalini-yoga* (KY), dans le tantrisme, se réfère à Adinath, qui l'aurait transmis à Masyendra, Goraksa, Svata-marama, etc., et tant d'autres *mahasiddha* qui par la vertu de la Kundalini ont échappé à la désintégration et se meuvent librement dans l'univers.

Les premiers textes ont été traduits par Tara Michael et Jean Varenne vers 1975. Dans *Corps subtil et corps causal, les six chakras et le Kundalini yoga* Tara Michael écrit : « C'est le dynamisme même du cosmos qui cessant d'être un obstacle, s'inverse et s'accomplit pour le yogin l'œuvre libératrice » (p. 27). Cet enseignement est resté secret car il s'insère dans un très vaste ensemble d'exposé du monde qui est à l'opposé de ce qui a été admis en Occident. Il est secret car il est repoussé comme inadmissible et extravagant. L'Occident a choisi la matière et une philosophie

1. Libération totale et union à la réalité ultime, qui constitue la dernière étape du yoga. (*N.d.É.*)

matérialiste dans laquelle s'est coulée la science, au point qu'actuellement cela semble indubitable. S'est donc établie une grossière confusion en science et matérialisme. Par conséquent vu de l'Occident le système hindou semble au moins paradoxal, sinon franchement délirant.

C'est un spiritualisme absolu, le «rien que conscience». Le monde n'est qu'une illusion (*maya*) et il n'y a pas de création divine. Ou plutôt le degré de réalité du monde sensoriellement perçu est celui du mirage ou de l'arc-en-ciel, qui ne sont donc pas complètement irréels. En revanche, ce qui se passe dans la conscience est la même chose que se qui se passe dans le corps humain et se qui se déroule dans l'univers (microcosme/macrocosme).

La Puissance qui repose en elle-même, pour se différencier doit d'abord se diviser en deux polarités (positif/négatif, masculin/féminin, Shiva/Shakti). La fonction de la Shakti (pôle négatif) est la négation, elle est énergie et désir. C'est la phase de l'objectivation, car le désir mène à l'objet et l'altérité s'introduit. Ayant un regard vers l'autre, elle cesse d'être soi et trouve en face sa propre manifestation qu'elle ne reconnaît pas et prend pour un objet extérieur. Ainsi la Shakti produit-elle

L'Éveil de la Kundalini

sa *maya* et va tisser l'univers par sa danse des sept voiles (*kanshukas*). D'abord apparaît le temps, qui fait que le Tout ne peut se situer qu'instant par instant, d'où le désir devant cette frustration permanente. Le désir produit l'attachement, donc la dépendance. Alors apparaît la connaissance illusoire des objets comme tous séparés les uns des autres et par conséquent l'activité pour réparer cet aspect fragmentaire. Dans l'expansion, se constitue la dimension spatiale de l'extériorité (*akasha*), puis le déplacement dans l'état gazeux (*vayu*) et par combustion dans l'état igné (*agni*), puis cohésif dans l'état liquide (*apas*), pour terminer dans le plus lourd et dense l'état terreux de la matière (*prithivi*), cet encroûtement du psychique.

Dans l'esprit, il en est de même. D'abord apparaît le faiseur de «Je» (*Ahamkara*) avec l'ignorance fondamentale, il est le jouet des trois processus, celui de séparation (du Tout et de l'Absolu), d'individuation par limitation, petitesse et solitude et du processus d'appropriation qui le fait parler de moi avec les pronoms possessifs. Puis dans l'espace s'installe les sons avec l'ouïe, dans l'air les formes et les couleurs avec la vue, dans le feu le contact avec le toucher, dans l'eau les saveurs avec le goût et dans la terre les odeurs avec

L'Éveil de la Kundalini

l'odorat. Alors le sixième sens, le bon sens, issu des cinq sens, engendre le mental (*manas, mind*) qui donne la signification des sensations.

Dans le corps va jouer le même processus de détérioration/densification. Comme les cinq *kan-shukas*, cinq fourreaux (*koshas*) d'énergie de plus en plus denses vont se superposer comme des poupées russes. Le premier corps est l'étincelle de béatitude (*Ananda*) dont je proviens et qui est mon être réel. Il s'entoure d'un corps de lumière ou de gloire (*Vijnana*). Puis apparaît le corps mental (*Mano*), par lequel en fonctionnant, *Ahamkara* s'entoure de ses pensées, ses souvenirs, ses images, ses désirs, ses volontés... Dessus est le corps d'énergie (*prana*), corps subtil, corps astral et corps éthérique, où se trouve la Kundalini. Finalement tout cela avec la nourriture (*Anna*) fabrique un corps d'os et de chair, le plus dense, épais, le seul connu et appelé «corps» en Occident, mais il n'est que le résidu final, ou la sécrétion d'une coquille, comme pour un crabe.

Le plus important pour nous est ce quatrième corps (*prana maya kosha*) ou corps d'énergie subtile. C'est en lui que s'établit cette «physiologie mystique» de la Kundalini. Il fonctionne à l'aide de dix énergies (*Vayus*, les vents ou souffles), cinq

L'Éveil de la Kundalini

majeures et cinq mineures. *Prana* est l'énergie de l'air, il assure la ventilation dans le corps et réside dans la poitrine ; c'est lui qui est le plus travaillé par le yoga en particulier par les respirations (*pranayama*). *Udana*, couleur de feu, est le courant ascendant qui gouverne tout ce qui est expectoration, vomissement, etc. *Apana*, couleur « nuage du soir » à l'opposé est le courant descendant qui gouverne tout ce qui est expulsé par le bas (excréments, éjaculation, règles, accouchement, etc.). *Samana*, le laiteux, correspond à l'assimilation et gouverne la digestion en ramenant tout vers le centre. *Vyana*, l'argenté, à l'opposé correspond à la diffusion et gouverne toutes les circulations (sang, nerfs, lymphe, etc.). Les cinq énergies mineures aident dans le hoquet, l'ouverture des paupières, le transit intestinal, le bâillement, la dilatation. Le travail principal du *Kundalini-yoga* va être de faire rebrousser chemin au *prana* et de retourner *apana* en le faisant remonter vers le haut pour les faire se rejoindre, ce qui réveille la Déesse. *Kundala* est un anneau et Kundalini, « Celle qui forme des anneaux », est lovée comme un serpent. Ce *Kundalini-yoga* a été propagé par les *yogis naths* qui pour manifester cette montée portent un anneau à leur oreille.

L'Éveil de la Kundalini

Ce corps d'énergie comprend aussi les soixante-douze mille *nadis* (conduits d'énergie ou méridiens) dont les trois principaux sont liés à la colonne vertébrale. *Ida*, le courant lunaire négatif, de couleur pâle, à gauche, féminin lié à la lune (*Shashi*) et au Gange, incarne le nectar ou *soma* rafraîchissant et va du testicule gauche à la narine droite. *Pingala*, le courant solaire positif, de couleur rouge, masculin lié au soleil (*Mihira*) et à la *yamuna*, à droite, incarne *Rudra* le brûlant et va du testicule droit à la narine gauche. *Sushumna*, au centre, dévore le temps. Par la suite on a été amené à distinguer à l'intérieur de la *Sushumna* d'autres *nadis* : *Vajra*, *Chitrini*, *Brahma* semblables à un mince fil de soie brillant. L'ensemble forme un nœud de courants énergétiques (le *kanda*), comparable au cocon d'un ver à soie et situé à la base, dans le périnée. Les *chakras* non encore épanouis constituent des nœuds (*granthi*) qu'il faut percer et dénouer celui de Brahma au périnée, de Vishnou au cœur et de Shiva au troisième œil.

« Alors parvenue à la terre, la Puissance s'arrête. Elle est engluée, son altérité est totale. Le mouvement énergétique est épuisé. Elle s'arrête au centre de la terre (*Prithivi-chakra*). Dans ce

L'Éveil de la Kundalini

centre est perdue l'infinie puissance, parvenue au bout du rouleau.

L'énergie s'assoupit, la Shakti s'endort. Pour cela elle s'enroule sur elle-même en trois spires, correspondant aux trois *gunas*, autour du *lingam* (phallus) de Shiva, le mâle immobile.

Elle est lumineuse comme une masse de diamants, délicate comme la pulpe du lotus. Elle palpite doucement. Le centre où elle repose est comme un vortex, ou roue (*chakra*), ou tourbillon d'eau ou d'air du cyclone.

Comme un serpent engourdi par le froid, sa tête repose sur le trou de Brahma. Sa bouche est grande ouverte, elle émet un bourdonnement d'abeilles, qui devient très vite le sifflement continu du cobra en furie. Sa tête sur le lourd *lingam* d'onyx noir, la scintillante danseuse s'endort, veillée par les deux gardiennes du seuil, *Savitri* et *Dakini*. Son nom est la Lovée, *Kundalini*. »

Yoga Vashishta, VII, 80, 36.

Tout ce cadre théorique a paru aberrant lors des premières publications en Occident et n'a plu qu'aux occultistes et aux doux rêveurs. Mais avec le temps une révolution stupéfiante a fini par se produire : la science le confirme. La

L'Éveil de la Kundalini

science contemporaine a beaucoup évolué avec la théorie des ensembles, la relativité d'Einstein, la mécanique quantique de Max Planck, puis sub-quantique, la physique nucléaire, la théorie des cordes et super-cordes en astronomie, etc. Le premier à l'avoir publié semble être Fritjof Capra: l'étude de la science moderne ne peut se comprendre que dans le cadre oriental de la danse de Shiva, ou à la rigueur du Tao chinois. Puis il y a eu les travaux de David Bohm, Rupert Sheldrake, René Tohm, Carl Pribram, Prigogine...

Il faudrait ajouter le bouddhisme, spécialement tibétain, qui trouve sa confirmation dans la science la plus moderne.

Cela change tout et voilà pourquoi les temps sont venus de pouvoir étudier scientifiquement cette «physiologie mystique».

Comment faire monter sa Kundalini ?

La presque totalité du *hatha-yoga* est tantrique et présente donc ce raccourci physiologique de la longue voie spirituelle et de la grâce mystique. Il suffit d'éveiller sa Kundalini pour avoir l'expérience suprême et accéder à la libération-réalisation

L'Éveil de la Kundalini

(*moksha*). Par conséquent, à l'exception des *Yoga-sutras* de Pantanjali, la quasi-totalité des traités traditionnels de *hatha-yoga* en parlent : *hatha-yoga Pradipika*, *Gheranda Samhita*, *Shiva Samhita*, *Goraksha Samhita*, *Yoga Kundalini pradipika*... Et l'on peut même considérer le *hatha-yoga* ordinaire comme sa préparation, même le petit « yoga occidental » des débutants qui ne s'en doutent pas. Mais on ne peut pas exposer ici dans ce livre tout le yoga, qui se transmet directement plus qu'il ne s'enseigne. Nous l'avons déjà exposé dans *Corps et extase* auquel nous renvoyons.

Donc nous ne reprenons que ce qui est plus spécifiquement donné pour faire monter la Kundalini.

D'abord le *Kundalini-yoga* n'est pas présenté pour tous, il n'est que pour les forts, les braves, les courageux. « Seul celui qui veut échapper à la ronde des réincarnations (*samsara*) est qualifié pour ce yoga. Si la Déesse est placée chez une personne indigne, elle nous consumera de sa colère. » Difficile est longue est la voie (*abhyasa*) pour qui veut « transformer le venin en remède », autant chercher à chevaucher un tigre. Il faut unir la Puissance (*Shakti*) à Rudra (le seigneur de la foudre, celui qui tue), autant se couper la tête

L'Éveil de la Kundalini

et boire son propre sang, comme le figurent les gravures tantriques.

Le *Kundalini-yoga* est un *laya-yoga*, celui de la dissolution, ou résorption, qui va tout simplement faire en sens inverse le chemin de la manifestation illusoire d'un univers matériel. Il va falloir reprendre conscience de la lente occultation, avant que se déclenche à nouveau la lumière de la conscience, plus claire que dix mille soleils.

En plus des cinq *yamas* (non-violence, véracité, honnêteté, chasteté, non-avidité) et des cinq *nyamas* (pureté, joie, ascèse, étude de soi, dévouement au Seigneur) du yoga classique le Kundalini yogi doit avoir des qualités supplémentaires «Celui qui a rejeté l'égoïsme, la violence, l'arrogance, le désir et la colère, celui qui dans la paix ne se préoccupe plus de sa personne, celui-là est prêt pour l'Éternel» (*Gheranda Samhita*). «La réussite dans le yoga n'est pas pour celui qui mange trop ou trop peu, qui dort trop ou trop peu» (*Gita*, VI-16). L'éveil peut être donné par quelqu'un qui a déjà éveillé sa Kundalini, grâce au *Shakti Sanchara*.

La question de la chasteté ou de la continence est fondamentale, mais beaucoup discutée, car elle est très différente du christianisme où elle est une vertu alors qu'ici c'est une simple technique.

L'Éveil de la Kundalini

La première discussion porte sur la durée. Il faut installer dans un corps un retournement du réflexe d'éjaculation, en remontée vers le haut (*urdhvaretas*). Des moines prétendent qu'il vaut mieux depuis la naissance n'avoir jamais émis son sperme (virginité immaculée). D'autres préconisent seulement une longue chasteté, depuis que l'on a prononcé ses vœux de moine ou que l'on a commencé son entraînement physio-spirituel (*sadhana*). D'autres considèrent que cela s'établit de soi-même, dès que la Kundalini s'éveille et que ce n'est important que pendant ces quelques semaines ou quelques mois de la montée. Mais ce qui change beaucoup, c'est aussi la pratique. Il faut distinguer l'acte reproductif classique des activités tantriques avec partenaire. En fait un certain nombre de ces moines ont une partenaire secrète avec laquelle ils ont des activités sexuelles où ils s'entraînent justement à transmuier le sperme (*tejas*) en énergie spirituelle (*ojas*) qui remonte vers le haut le long de la colonne vertébrale avec la Kundalini. La question fondamentale est infiniment complexe et compliquée. Elle est bien différente dans le tantrisme hindou, dans le bouddhisme tibétain *kargyupa* ou *gelugpa*, dans le taoïsme chinois ou japonais, etc. Mais

L'Éveil de la Kundalini

les exercices sans émission de sperme sont souvent compris par eux comme un rituel religieux de yoga non sexuel n'ayant aucun rapport avec l'activité reproductrice familiale.

Les postures (*asanas*) classiques du hatha-yoga sont au nombre de quatre-vingt-quatre, dont quatre postures assises pour pouvoir méditer sans bouger pendant des heures. Pour le *Kundalini-yoga* l'essentiel est d'avoir son talon sous le périnée (derrière les bourses pour un homme) et de pratiquer *mula-bandha*, qui est la rétraction des muscles du périnée et de l'anus vers le haut. On recommande aussi toutes les postures inversées (sur la tête, les épaules ou le dos) car elles facilitent l'inversion de l'énergie séminale et du sperme, qui se transforme par sublimation en énergie spirituelle (*tejas/ojas*). L'étirement assis de la colonne vertébrale (*pashimottan* ou *maha-mudra*) facilite la montée de la Kundalini.

À cela il faut ajouter les douze *mudras* ou gestes, les *bandhas* ou ligatures qui sont indispensables pour les rétentions de souffle. On vante beaucoup le *vajroli-mudra* (Sceau de la foudre), le *mahavedha*, le *sahajoli* et l'*amaroli*. Le *khechari-mudra* est le retournement de la langue derrière la luette pour boire le soma lunaire, qui en coule

L'Éveil de la Kundalini

et que certains nomment la Kundalini descendante. Le *yonimudra* (geste de la matrice) consiste à fermer avec les doigts toutes les ouvertures de la tête, pendant une rétention de souffle la plus longue possible, pour se retrouver dans l'état où l'on était dans le ventre de sa mère.

L'essentiel semble résider dans les exercices respiratoires (*pranayama*) avec les premiers entraînements qui purifient et fortifient les conduits énergétiques (*nadis*). Ainsi faut-il pratiquer pendant longtemps la respiration polarisée (*nadisodhana*, purification des méridiens): ne respirer pendant des semaines qu'avec la narine gauche, puis inverser et ne respirer qu'avec la droite. Pour cela les Occidentaux bouchent l'autre narine avec les doigts, alors que les Hindous se contentent d'aller boucher avec la langue le trou d'arrivée derrière la luette, ce qui demande néanmoins une sérieuse préparation. «Ainsi fera-t-on quatre fois par jour (matin, midi, soir, minuit) avec quatre-vingts tenues de souffle. En trois mois les deux canaux, *ida* et *pingala*, seront totalement purifiés, jusqu'à ce que s'installe la suspension spontanée de souffle» (Yogatattva Upanishad) Puis on pratique la percée de la lune (*chandra-bheda*): inspir à droite, rétention, expir à gauche. La percée du

L'Éveil de la Kundalini

soleil (*surya-bheda*) est l'inverse. Alors il devient possible de pratiquer l'alternance (*anuloma-viloma*, à rebrousse-poil et dans le sens des poils) en inspirant toujours par la narine par laquelle on vient de souffler. Pour plus d'effet on peut passer à *khapala-bati* en respiration polarisée: en contractant le ventre d'un coup sec, on vide tout l'air des poumons tantôt par une narine, tantôt par l'autre, sans jamais avoir l'impression d'inspirer. Le *swara* permet de respirer à gauche le jour et à droite la nuit. L'éveil du feu intérieur (*Agni sara kriya*) paraît très important: progressivement on apprend à rentrer et sortir le ventre, jusqu'à ce qu'on parvienne à isoler les grands droits, pour pouvoir les faire tourner (*navuli kriya*). Le *pranayama* doit être prolongé jusqu'à ce que le corps tremble comme une feuille au vent, puis saute comme une grenouille, enfin reste en l'air comme un oiseau.

Cela fait, on peut passer aux longues rétentions, selon de très nombreux rythmes (2424 à 1919), en progressant tous les mois très lentement et très prudemment. Le principe est toujours le même: taper sur la tête du serpent pour qu'il sorte de son engourdissement. Il faut l'étouffer, l'asphyxier, alors le serpent se réveille et siffle. Il se redresse comme un éclair, monte dans la colonne

L'Éveil de la Kundalini

vertébrale et perce tous les *chakras*. « Comme un serpent qu'on frappe avec un bâton se redresse brusquement droit comme une baguette. » Celle qui a déployé les mondes, s'est levée et son sifflement aigu de serpent a succédé au bourdonnement des abeilles amoureuses. Elle va rejoindre son époux Shiva au premier *chakra* et le nectar de joie en jaillit. Plus de sommeil pour l'éveillé qui entend sans cesse le son cosmique et pour lequel souffle le vent solaire. Elle apparaît semblable à un million de soleils, belle comme la lune, étincelante comme le soleil, fine comme la fibre de la tige de lotus, délicate comme la pulpe du plantain.

Puis viennent le *mantra-yoga* (répétition de formules sacrées en sanskrit) et toutes ses variantes les *kirtans*, *bhajans* (soirée de chant dévotionnel) et le *nada-yoga*. Le yoga du son (*nanda-yoga*) est plus apparenté au *Kundalini-yoga*, puisqu'il s'agit de sa première étape, qui est sonore. Cette branche du yoga cultive l'éveil du son intérieur. Il s'agit d'abord d'un phénomène physique indéniable : quand on approche un coquillage de l'oreille on entend le bruit de la mer. C'est ce bruit que l'on va entendre par la suite à volonté dès qu'on s'intériorise. Pour le susciter, on peut écouter les vibrations des bols chantants ou des

L'Éveil de la Kundalini

cloches tibétaines. Après ce que l'on perçoit, ressemble à un crissement d'insecte (du bruit de l'essaim d'abeilles au chant des cigales), puis on passe au sifflement du serpent et au son de divers instruments de musique pour aboutir à celui du tonnerre ou d'une énorme explosion.

Le cheminement est semblable pour la lumière intérieure (*gyotir-yoga*) où l'on passe de quelques étincelles à une lumière blanche centrale, comparée à la lune, pour aboutir à cette explosion de lumière que nous avons vu décrite.

Tout cela correspond aux visualisations et aux méditations, des combinaisons existent que l'on nomme *kriyas*. Il y a au moins trois sens à ce mot : il peut être synonyme des *shat karmas*, ceux du *kriya-yoga* ne peuvent être donnés que par l'initiation, enfin *satyananda* en présente soixante-douze, par exemple : « Inspirez par une seule narine en trois Om, rétention en douze Om, pousser le prana de l'air dans la colonne vertébrale jusqu'à la Kundalini dans muladhar qu'on doit sentir. Recommencer avec l'autre narine. » On peut aussi méditer avec amour sur la *devi Kundalini*, comme sa divinité d'élection (*Ishta devata*), sous forme d'une jeune fille de seize ans, dans la perfection de la prime jeunesse, les seins

L'Éveil de la Kundalini

hauts et dressés, parée de tous ses bijoux, le regard éclatant, brillante comme la lune et resplendissante comme dix mille soleils. Vraisemblablement, les femmes pourront visualiser Shiva et son *lingam*. On peut également visualiser ce mariage intérieur que décrit en détail Jacques Vigne.

Une fois tout cela réalisé, si la Kundalini n'est toujours pas éveillée, on recommande les purifications (*shat karmas*) pendant au moins six mois. Il s'agit de purifications du corps subtil à partir du corps physique. D'abord l'estomac peut être nettoyé (*dhauti*) par l'eau, l'air et le tissu. Le matin à jeun on commence par boire trois à dix litres d'eau salée, on les garde une demi-heure avec des barattements du ventre, puis on les vomit en se mettant deux doigts dans la bouche. Il est très difficile d'avaler de l'air comme de l'eau pour remplir son estomac et le restituer ensuite par en haut ou par en bas. On trempe une bande Velpo ou de mousseline dans du lait et au fil des jours on apprend à en avaler jusqu'à vingt mètres, après les barattements rituels le plus dur est de l'extirper peu à peu sans que la gorge se contracte. Puis le rectum et la vessie (*jala basti*) peuvent être nettoyés en apprenant à aspirer de l'eau par là.

L'Éveil de la Kundalini

On peut aussi laver tous les intestins (*shank prakashala*) en buvant et évacuant de l'eau salée des dizaines de fois à la suite jusqu'à ce qu'elle ressorte aussi propre qu'elle est entrée. Le nez est nettoyé avec une ficelle (*neti*) qui pénètre dans la narine gauche et ressort dans la narine droite, ou avec de l'eau qui suit le même trajet ou l'inverse, ou est aspirée par le nez ou par la bouche pour ressortir par le nez. On peut aussi racler la langue, couper le frein par-dessous et l'étirer jusqu'à ce qu'elle puisse toucher le troisième œil ou venir boucher l'arrivée des deux conduits nasaux situés derrière la luvette (*khechari-mudra*). Il existe encore bien d'autres purifications ; elles ont leurs partisans alors que bien d'autres s'en méfient et les trouvent inutiles. La plus simple et la mieux admise semble être la contemplation-méditation de la flamme d'une bougie pendant au moins une demi-heure toutes les nuits ; on peut y rejeter ses impuretés et y apprendre la stabilisation du mental. C'est une excellente préparation par laquelle tous peuvent commencer.

Ne pas oublier que Swami Shivananda écrit : « L'homme chez qui les pensées sexuelles sont profondément enracinées ne peut même pas rêver de comprendre le yoga et le *vedanta*, même s'il

L'Éveil de la Kundalini

devait se réincarner une centaine de fois» (p. 169). (Pourtant les *tantrika* et tous les moines tibétains méditent sur des images érotiques osées.) Il ajoute qu'il est indispensable de vivre seul dans un endroit isolé et dans le silence (*muni*) et en ce cas de ne pas écrire ou faire de geste. Même cinq ans de solitude peuvent être effacés en un mois de fréquentation des gens. «Ô jeunes adeptes enthousiastes et émotifs ! Il ne faut pas confondre les douleurs rhumatismales dans le dos avec la montée de la Kundalini ! »

L'éveil de la Kundalini

Traditionnellement, on reconnaît la véritable montée de la Kundalini à la félicité spirituelle (*ananda*), les tremblements du corps et des membres (*kampan*), la lévitation (*utthan*), l'inspiration divine (*ghurni*), l'évanouissement (*murcha*), le sommeil éveillé (*nidra*). On ajoute la capacité à vivre avec très peu de nourriture et le pouvoir de supporter le chaud et le froid.

Notre expérience nous a amené à insister sur «le grand frisson et les petits sursauts». Ce qui nous paraît ressembler le plus à la montée de la

L'Éveil de la Kundalini

Kundalini est le frisson, qui consiste en une série de légères contractions qui montent le long de la colonne vertébrale. Le frisson semble d'abord être un rééquilibrage calorifique du corps provoquant une série de contractions et une augmentation du métabolisme, un peu comme l'éternuement. Inversement la fièvre qui augmente la température du sang peut engendrer des frissons, qui sont commandés de l'intérieur par l'hypothalamus. Mais on peut également frissonner de peur, d'horreur ou de joie et de désir, etc. Il faut s'y rendre sensible et le cultiver, car la première forme physiologique de cette aspiration vers le haut dans le dos est «le frisson sacré qui parcourt de la base des talons à la racine des cheveux». Le langage populaire dit bien que «cela m'a fait froid dans le dos».

Le sursaut est aussi une réaction totale de l'organisme contre le froid et l'engourdissement, qui par une contraction générale peut faire bondir le corps. Puis il s'est associé à d'autres émotions, comme un sursaut d'horreur ou d'indignation ; il peut être lié à l'horripilation lorsque tous les poils se hérissent avec la chair de poule. Pour nous il est associé à toute irruption étrangère, comme un sentiment d'amour, de pitié, un changement

L'Éveil de la Kundalini

d'état de conscience ou une montée d'énergie. Il suffit de toucher au *kanda* pour qu'un sursaut se produise. Il doit être associé à la vibration (*spanda*) et au tremblement (*sphurana*), que nous étudierons dans le prochain chapitre. «Si vos paupières se ferment et ne veulent plus s'ouvrir malgré vos efforts et si des ondes électriques parcourent vos nerfs, sachez que la Kundalini s'est éveillée» (Shivananda, 27).

Alors elle va dresser en ouvrant et faisant s'épanouir les *chakras* les uns après les autres.

C'est en voyant le résultat complet de ce déploiement et de cette efflorescence des *chakras* que l'on comprend mieux la liste des malaises et désagréments donnée précédemment. De plus lorsque ce phénomène est totalement installé, on est passé de l'instantané au permanent.

Alors apparaissent les pouvoirs (*siddhi* ou *vibhuti*) ou perfections qui pour les Hindous sont très naturels, et pas du tout surnaturels ou paranormaux. Simplement ils sont très dangereux et il faut s'en méfier. On peut s'en servir, mais dans le besoin, poussé par la compassion et pour soulager une souffrance et encore faut-il le faire très discrètement et en se cachant. «Il ne

L'Éveil de la Kundalini

recherchera pas ces pouvoirs et, s'il les a, n'en tirera pas gloire. Il les considérera comme des obstacles sur le chemin de la réalisation. Bien au contraire pour tenir secret ses pouvoirs, il agira dans le monde comme s'il était un homme ordinaire, ou même un simple d'esprit, voire un sourd-muet» (Yogatattva Upanishad). C'est très exactement ce que suivait Swami Hariharananda, qui cachait soigneusement les pouvoirs qu'il avait, sauf pour transmettre la lumière. Pourtant des livres entiers de yoga en font au contraire des descriptions interminables (hyperthermie, lévitation, inédie¹, invisibilité, matérialisations, glosso-lalie, ubiquité, transfiguration, myroblitisme, immortalité, incorruptibilité...). Et autour de ceux qui ont vécu une montée de Kundalini (comme de ceux qui ont eu une expérience de mort imminente) s'agglutine rapidement toute une faune de gens fascinés par leurs pouvoirs. Ils se rassemblent comme des mouches sur un cadavre, essayant de leur pomper aussitôt une parcelle de pouvoir. Tous ceux qui ont eu l'expérience, ont décrit cette phase des pouvoirs (Gopi Krishna, Goel...) et en ont eu très peur.

1. Vivre sans manger.

L'Éveil de la Kundalini

Dans la réalité (telle que nous avons pu l'observer) les pouvoirs sont réels, mais petits et peu nombreux. D'abord et surtout, aussitôt après une montée de Kundalini, devenir un guérisseur : par des passes magnétiques, il soulage les douleurs et parvient à faire régresser certaines maladies, mais surtout il rend confiance et espoir. Puis vient la voyance : la personne a quelque fois des flashes où elle voit un épisode important du passé, du présent ou du futur. Une certaine forme de télépathie se manifeste : elle ne lit pas continuellement dans les pensées, mais plutôt sent les sentiments et a des intuitions. Certains ont des prémonitions, ou font des prédictions ou des prophéties, etc. Mais tout cela reste épisodique et s'affaiblit peu à peu. Surtout si la personne cherche à répéter régulièrement ses prouesses et à en faire un métier, elle perd tous ses pouvoirs en quelques années.

Le seul pouvoir réel est celui de la concentration et de la méditation, qui sont désormais instantanées : la Kundalini unifie l'esprit en un seul instant et installe l'ivresse de l'extase (*ghurni*). Ce qui semble inépuisable est la transmission de l'amour du bien et la consolation qui en résulte. Ainsi se font les plus grandes conversions instantanées du

L'Éveil de la Kundalini

type de celles réalisées par le curé d'Ars, Thérèse de Lisieux, Padre Pio, Marthe Robin, Yvonne-Aimée de Malestroit, etc. Lorsque l'expérience de la Kundalini se double d'une découverte du Soi, cela peut être transmis. Mais en ce domaine les *mahatmas* se comptent sur les doigts de la main : Ramakrishna, Ramana Maharshi, Ma Ananda Moï, Muktananda, Amma...

Le *sahaja-yoga*. Il faut soigneusement distinguer l'expérience et l'état. Bien des personnes parlent d'une montée de Kundalini et décrivent une expérience assez brève. Souvent elle ne s'est pas renouvelée soit qu'elles aient eu peur des conséquences désagréables, soit qu'elles n'aient pas pu la répéter malgré tout ce qu'elles ont essayé. Il s'agit donc plus un accident que d'une réalisation.

L'état est tout à fait différent et prend le nom de *sahaja* (spontané), lorsque la Kundalini s'est éveillée sans violence et est montée jusqu'au sommet de la tête, une totale transformation spirituelle s'ensuit. La Kundalini est désormais éveillée et elle l'est pour toujours. Elle est toujours sensible sous forme d'une vie, présence ou chaleur dans le sacrum qui, en tant que soudure

L'Éveil de la Kundalini

des cinq vertèbres sacrées, porte bien son nom. De même, elle est ressentie sous forme d'une vie au sommet de la tête, on dirait que l'on porte une couronne ou un parasol et l'on comprend bien les figurations matérielles qu'en portent les rois ou les moines bouddhistes *theravadas*. La sensation est souvent celle d'un oiseau qui se serait posé sur le sommet de la tête et qui serait là en train de voleter ; cela ne manque pas de faire penser à la descente du Saint-Esprit sous forme d'une colombe, ou avec la présence d'une flamme. Dans la vie courante la Kundalini est sensible dans le dos (comme le son cosmique ou la lumière intérieure), mais elle n'empêche pas de mener une existence normale, il suffit de s'occuper d'elle par le recueillement pour qu'elle devienne beaucoup plus active. Alors s'installe la pleine connexion avec l'amour universel et le dialogue amoureux de la vie mystique.

6. LA VOIE PASSIVE

À l'opposé du *hatha-yoga*, qui est la voie de l'effort violent, se trouve la voie passive, qui attend tout de la grâce par la transmission du maître. Et le contraste est grand avec toute la série des trucs volontaristes du *Kundalini-yoga* précédent. Le cadre théorique de la voie passive a été présenté à bien des époques avec le *vedanta advaita* ou avec le shivaïsme du Cachemire.

Le shivaïsme du Cachemire

Il est devenu de bon ton de nommer avec révérence le «shivaïsme *advaita* du Kashmir», mais il est plus facile de le nommer que de l'exposer avec

L'Éveil de la Kundalini

exactitude, car c'est un ensemble très complexe à aborder et plutôt difficile à comprendre. Dans cette brève présentation je suivrai sur ce thème les travaux de Lilian Silburn, Marinette Bruno et Colette Poggi.

Dans la Vallée heureuse de ce pays calme entouré de majestueuses montagnes, favorisé par un climat tempéré, les recherches mystiques, psychologiques, philosophiques et religieuses se sont perpétuées de façon ininterrompue pendant plus de mille ans. Parmi les huit systèmes qui se sont affrontés, il ne sera question ici que d'un seul, le monisme advaïta. En voici la lignée :

Tryambaka, dès le III^e siècle avant notre ère.

Samgam Aditya, au VII^e siècle.

Somananda écrit *La Reconnaissance de soi*, au VIII^e siècle.

Uptala Deva, *La Reconnaissance du Seigneur*.

Vasu Gupta, *La Vibration*, VIII^e siècle.

Lakshmana Gupta, IX^e siècle.

Abhinava Gupta, au X^e siècle, écrit *Le Monde des Tantras* et quarante-trois autres livres.

Ksema Raja a publié *La Reconnaissance du cœur*.

Elle se termina au XII^e siècle avec l'envahissement des musulmans.

L'Éveil de la Kundalini

Cette lignée hindoue était engagée dans une polémique avec les bouddhistes, en particulier avec Vasubandhu et le courant «Rien que conscience» (vijnanavadin) et par conséquent elle comprend trois branches: *krama*, *kaula*, *trika*. La branche *trika* veut unir et faire la synthèse des trois forces de l'époque: tantrisme, hindouisme, bouddhisme.

Le système peut être ainsi présenté. L'ultime réalité est la conscience universelle; elle est énergie et puissance absolue d'illumination. Grâce à sa liberté sans limites, elle se livre à un jeu: par sa *maya* (magie ou puissance d'illusion), elle suscite un univers de reflets lumineux, sous forme de vibrations (*spanda*). Elle fulgure instant par instant sous forme de pulsation. De même dans l'homme l'Esprit se couvre-t-il de gangues limitatrices, qui deviennent des cuirasses ou corps. Si un homme peut suspendre l'activité dispersante de ses idées, il rejoint la vibration primordiale et retrouve sa plénitude originelle de pure conscience, par la reconnaissance de soi. Cela est le système *pratyabhijna*, qui est la voie-sans-voie ou la non-voie: spontanément par la grâce d'un Réalisé, il y a reconnaissance de sa propre nature (*svarupa*).

L'Éveil de la Kundalini

Il faut donc récuser toutes les pratiques rituelles et religieuses pour retrouver la conscience cosmique par une profonde absorption. La lumière de la conscience et l'énergie vivante sont une seule et même réalité, et il n'y a qu'à en faire une prise de conscience émerveillée.

«La seule chose essentielle à dévoiler est sa propre nature: la lumière de la conscience» Abhinavagupta. (On croirait entendre un bouddhiste *dzogchen* ou un soufi demandant de se ressouvenir). La vibration de la Kundalini que l'on retrouve en soi est cette fulguration instantanée de l'Être. Sans l'énergie de la vibration cosmique et sans la conscience de cette liberté, l'Absolu resterait inerte. Il faut contempler intensément l'espace entier sous la calotte de son crâne, alors la lumière vient le remplir.

Le *Vijnana Bhairava Tantra* a été traduit et publié par Lilian Silburn en 1961. C'était un ouvrage secret qui voulait bien révéler ses secrets à demi. Aussi donne-t-il cent douze techniques pour éveiller sa Kundalini et passer dans l'autre dimension. La plupart appartiennent au tantrisme et au *Kundalini-yoga*. Il y a classiquement la répétition des *mantrams* et du plus important la Gayatri, la

L'Éveil de la Kundalini

construction et la méditation des *mandalas* et *yantras*, la pratique des *mudras* et *asanas* (postures de yoga), la méditation sur la mort face à un crâne ou au collier tantrique aux cent huit crânes (*Kapalika*).

Une forme de méditation, consiste à observer ses idées (*vipassana*), à les compter, puis à observer les intervalles entre les idées, à s'y fixer et à entrer soudain absorbé par le vide entre deux idées. Le même procédé peut être appliqué au temps: on ne fait rien, on regarde le temps qui passe, on découvre qu'il est discontinu et quand on a perçu les intervalles entre les instants, on s'y précipite pour vivre une expérience hors temps. Une des meilleures méditations consiste à se coucher un soir dehors sous un ciel sans nuages pour contempler la voûte étoilée pendant le plus longtemps possible et si l'on peut pendant toute la nuit sans dormir; on ne l'oubliera jamais et on ne se relèvera pas le même, surtout si l'on a vécu cela dans un lieu consacré des Indes ou du Tibet. On peut également profiter de l'excitation amoureuse pour vivre une fusion qui fait échapper à l'ego. Et ce qui m'a paru le plus pertinent: profiter du «petit sursaut» ou du «grand frisson» où tout le corps frissonne quand on a peur ou

L'Éveil de la Kundalini

froid. L'éternuement crée aussi un instant de vide, l'intervalle où l'on peut plonger ; le bon sens populaire avait gardé le souvenir de cette inquiétude où l'on pourrait perdre son âme puisque l'on doit dire : « À vos souhaits ! ». Et surtout il faut cultiver la sensation de vertige, qu'il soit intérieur ou extérieur (au bord d'un précipice ou d'un endroit élevé), on commence alors à décoller de l'ego et le vide étant là, la Kundalini peut s'y engouffrer et monter.

Le shivaïsme du Cachemire donne les cinq phases de la montée de la Kundalini.

1. *Ananda*, la félicité. Elle s'installe dès que cesse la pensée dualisante (*vikalpa*) ou pensée critique qui se distancie de l'objet pour le juger entre les deux bords d'une échelle d'opposés. Alors dans un état paisible se fait une prise de conscience émerveillée.

2. *Udhava*, le saut ou *pluti* le bond qui vient de la surprise et de la force de la montée. Là peuvent aussi s'installer les sursauts lorsque l'énergie réveillée touche le *kanda* et que la voie ascendante est bouchée.

3. *Kampa*, le tremblement, s'établit parfois lorsque la Kundalini atteint le cœur ou parce que

L'Éveil de la Kundalini

le corps n'est pas assez pur, alors les sursauts répétés se transforment en tremblements.

4. *Nidra*, le sommeil spirituel, survient lorsque l'énergie atteint *talū* le *chakra* de la voûte du palais. Alors la pensée s'arrête et le vide mystique se diffuse.

5. *Ghûrni*, le vertige, provoque un tournolement et l'on avance comme si l'on était titubant d'ivresse. C'est cet état d'extase que bien des mystiques, en particulier soufis, ont comparé à l'ivresse du vin. Il peut s'accompagner de la prise spontanée de postures et d'exercices de yoga, en particulier du soufflet qui s'installe dans le bas-ventre (*kapala-bhati*). Le yogi est alors devenu le seigneur des roues (*chakravartin*).

Les textes reviennent très souvent sur cette question de la vibration (*spanda*), quand l'énergie s'éveille le corps se met en vibration, c'est même un des critères d'un bon cours de yoga, avec en même temps l'apparition du son cosmique dans les oreilles et de la lumière intérieure. Mais il y a des formes diverses qui sont soigneusement distinguées. La vibration n'est pas le tremblement (*sphurana*) qui est assez facile à installer, il suffit de dépasser son effort en forçant : alors les muscles avant de se tétaniser se mettent à trembler. Non,

L'Éveil de la Kundalini

la vibration n'a rien à voir avec la maladie de Parkinson. Peut aussi apparaître un frémissement (*calatta*) assez semblablement au frémissement des naseaux des chevaux. Le fourmillement (*pipilika*) n'est que le début de l'arrivée de l'énergie lorsque qu'il semble que des fourmis courent partout. Le travail de la Kundalini commence à s'établir avec une effervescence, puis s'installe un baratement de façon circulaire et continue. Dans la rétention respiratoire prolongée apparaît un rythme, comme un serpent frappé à coups de bâton. Puis se fait le jaillissement de l'énergie de la félicité. Il faut trouver le bon rythme et le point d'équilibre au cœur d'une pulsation.

De même il convient de distinguer le rôle de *prana*, l'énergie vitale et de *virya*, l'efficiencia virile, *virtus*, la vertu qui est indispensable dans cette montée où *tejas*, le feu ardent va se changer en *ojas*, le fluide ascendant.

Abhinavagupta insiste sur le rôle des deux Kundalini. La première est la Kundalini inférieure (*adhab Kundalini*) qui réside dans *talou* au voile du palais et lors d'une longue rétention pleine, à la jonction des souffles inspirés et expirés, elle descend au Muladhara en tourbillonnant. L'autre (*urdhva Kundalini*) est celle qui se

L'Éveil de la Kundalini

dresse soudain en ouvrant tous les centres sur son passage. Elle dévore toute dualité et devient l'énergie omnipénétrante (*vyana*). Cette montée de *chakra* en *chakra* demande une demi-heure pour celui qui en a l'habitude, dans un fourmillement lorsque toutes les roues tournoient dans la félicité de la non-dualité (*samadhi*). Il distingue ainsi la Kundalini du souffle (*prana*) et celle de la conscience (*cit*), le brassage des souffles puis leur fusion se faisant dans le cœur.

Swami Lakshman Ji

Il était le dernier représentant du shivaïsme du Cachemire et a été l'un des maîtres de Lilian Silburn. Il enseignait la voie *trika*, qui se divise en quatre systèmes : *pratyabhijna*, *Kaula*, *krama* et *spanda*. Ils sont exposés dans les quatre-vingt-douze traités (*agamas*), dont soixante-quatre Bhaïrava, dix-huit Rudra et dix Shiva Shashtra. Pour lui la Kundalini Shakti est Shiva lui-même dans son entreprise de révélation-dissimulation. ParaKundalini est dans son travail cosmique. ChitKundalini se manifeste dans le yogi, « quand par la grâce de votre maître vous demeurez

L'Éveil de la Kundalini

plongés dans cette béatitude, elle perce *bhrûmadhya* entre les sourcils, avec une violente expiration, sans expiration, la respiration reste comme suspendue. Puis elle envahit le canal jusqu'au sommet du crâne, avec à nouveau une soudaine expiration et les yeux écarquillés. Et le monde extérieur semble baigner dans l'extase et la béatitude». Cela est le processus de *krama-mudrâ* pour les yogis guidés par la seule spiritualité. Ceux qui sont encore attachés aux plaisirs de ce monde ont *pranakundalini*: en expirant violemment l'énergie est aspirée vers le bas au fondement où l'on ressent un fourmillement. Puis elle remonte de *chakra* en *chakra* avec le son du tournoiement de la roue. Mais le *chakra* coronal n'est pas transpercé, on reste dans les plaisirs et les pouvoirs. Une troisième sorte où tout est inversé, stérile et sans valeur, *pisacavesah*, peut se produire; mais on ne choisit pas, c'est selon sa pureté préalable. Il en existe encore six variantes: *mantravedha* avec l'aide du *mantra* Aham, *nadavedha* pour ceux qui servent gratuitement les autres, *bindurvedha* pour ceux qui ne cherchent que la paix de l'esprit, *shaktavedha* pour ceux qui veulent une grande vigueur, *bhujangavedha* pour ceux qui sentent l'énergie comme un cobra

L'Éveil de la Kundalini

dressé dans leur corps et *bhramaravedha* pour ceux qui auront le pouvoir d'initier des disciples. Mais on ne choisit pas entre ces six variantes, c'est déterminé par sa nature. De toute manière, le bonheur est immense et la béatitude absolument ineffable.

Lilian Silburn : l'éveil de la Kundalini

La position de Lilian Silburn est en complète opposition avec le *Kundalini-yoga*, exposé dans le chapitre précédent.

« Si une vie mystique profonde peut se développer sans la connaissance ou sans la pratique de l'ascension de la Kundalini, il n'y a pas de pratique pleine et entière de cette ascension sans une vie mystique réelle.

C'est sur le fond continu d'un recueillement, qui n'a rien de commun avec la concentration, que la Kundalini peut s'éveiller et s'élever spontanément : il ne faut pas se concentrer mentalement, mais être naturellement "centré" dans le cœur.

Il serait en effet paradoxal de vouloir appliquer la pensée à la montée de la Kundalini, dont l'éveil

L'Éveil de la Kundalini

tient précisément à l'évanouissement de l'activité mentale.

... le guru à l'aide de sa propre Kundalini, pénètre dans le corps du disciple afin de percer ses centres et d'engendrer en lui certains effets de l'ascension de la Kundalini» (p. 11).

«J'aurai aimé dédier ce livre au Swami Lakshman Brahmaçarin, qui m'a toujours soutenue dans l'exploration des textes, ou encore à mon guru Sri Radha Mohan Lalji Adhauliya, dont la pure efficience mystique m'a fait vivre sans intermédiaire ni moyen la grande expérience de la Kundalini» (p. 13).

Et Lilian Silburn (1908-1993) sait donc ce dont elle parle. Après avoir appris le sanskrit, elle est partie en 1949 en voyage d'étude au Cachemire et aux Indes où elle est restée pendant cinq ans. Elle a contribué à sauver de l'oubli toute une série de textes de l'école shivaïte du Cachemire qu'elle a traduits et publiés. Puis elle est entrée au CNRS (Centre national de la recherche scientifique) où, après avoir passé sa thèse, elle a fait toute sa carrière comme directeur de recherches. N'ayant pas à faire de cours, elle a également voulu vivre dans la discrétion et a refusé tout honneur, toute interview,

L'Éveil de la Kundalini

tout passage à la radio ou à la télévision. Elle a publié en 1963 son livre sur *La Kundalini, l'énergie des profondeurs*. Mais aussi parmi ses nombreuses publications, elle a dirigé la Revue *Hermès* et a publié quatre numéros, sous forme de gros livres : 1981, *Les Voies de la mystique* et *Le Vide*, 1983 *Le Maître spirituel*, 1985 *Tch'an Zen*. C'est là qu'elle dévoile en détail l'essentiel de cette voie, qui est «la non-voie», sans pratique ni rituel. Elle se reconnaît à la puissance des états intérieurs que la proximité d'un éveillé peut susciter. Par son efficacité, l'éveil de la Kundalini est suscité, dans le silence et le dépouillement, par connexion et transfert de souffle à souffle, de cœur à cœur de conscience à conscience. Ce don merveilleux peut se faire en un instant, sans un mot et sans un regard. Le problème pour l'éveilleur est de proportionner son don à la capacité de réception du disciple, c'est donc une simple goutte qu'il faut donner de façon à ne pas le submerger sous les vagues d'amour, de lumière et d'énergie. Comme une fleur émet son parfum, ces maîtres font sentir tout autour d'eux ce calme, cette paix et cette félicité, avec beaucoup de douceur.

Là est, je crois, la plus totale différence entre cette transmission de la non-voie et les autres : la

L'Éveil de la Kundalini

montée de la Kundalini s'y fait dans la douceur. La montée se fait sans aucune douleur, on se sent calme et silencieux, absorbé comme une mère qui écoute son enfant dans son ventre. Engourdi par la douceur, on se laisse envahir de plus en plus par les vagues de l'amour divin. Cela parce que l'on est naturellement centré dans le *chakra* du cœur au lieu d'être dans son cerveau en train de se concentrer avec effort.

Mais cela s'établit ainsi à condition de ne pas se tromper. Aux Indes Lilian Silburn s'est toujours tenue éloignée des Kundalini-yogis qui prétendent pouvoir faire monter la Kundalini, sans vie mystique réelle. Alors la montée ne peut qu'être incomplète ou elle peut se fourvoyer, ce qui est pire encore. Car Lilian Silburn distingue plusieurs Kundalini. *Adhab Kundalini* descend de *talū* (la lnette) à *muladhara* alors que la montée d'*Urdhva Kundalini* se fait d'un seul bond, dans la stupéfaction passive, bouche béante et yeux écarquillés.

Mais quel est donc ce vide qui attire la Kundalini ou lui permet de monter comme dans une pompe aspirante ? Le numéro de la revue *Hermès* sur le vide en a distingué bien des sortes.

L'Éveil de la Kundalini

Traditionnellement on en distingue sept sortes : inférieur, intermédiaire, supérieur, universel (*vyoman*), égal (*samana*), supramental (*unmana*), abyssal. Il y a d'abord les vides morts, ou creux et les vides endormis ou soporifiques. Le vide inconscient est celui où l'on n'a plus de conscience pendant le vide, il y a donc absence. Le vide interstitiel est la percée de l'entre-deux, celui des idées ou des moments du temps. Le vide du dénuement est celui du silence ou du désert qui s'établit par le détachement et l'abandon. Le vide du rêve permet de se mouvoir comme dans un rêve, avec la conscience de rêve où l'on change si facilement d'identité pour devenir un oiseau ou une feuille qui flotte au vent. Les vides d'anéantissement sont obtenus lorsqu'ont disparu les notions d'ego, de moi et de je. Alors il ne reste plus ensuite que le rien et ce que les mystiques ont tous nommé : les profondeurs abyssales, le fond de l'abîme.

Une illustration vivante en a été donnée par cette confidence d'une disciple :

*L'oubli de moi,
la conscience annulante de cet oubli,
la joie sans fond de cette annulation,*

L'Éveil de la Kundalini

*la stupéfaction de la joie,
l'annulation intensifiante de cette stupé-
faction par son identité à l'évidence,
et la dissolution incessante de cette annula-
tion, de cette stupéfaction,
de cette joie, de cet oubli,
dans le jaillissement perpétuellement
immobile d'être là.*

7. LES REPRÉSENTATIONS DE LA KUNDALINI

Après avoir tellement traité de la Kundalini, il serait temps de la voir. Et de fait partout dans le monde on a cherché à représenter l'expérience et à en garder le souvenir pour toujours. L'iconographie de la Kundalini est très riche, tant en Occident qu'en Orient, et elle peut nous apporter beaucoup sur ses implications et ses influences. Tout un univers se dévoile soudain et l'on va de surprises en surprises. Là aussi se pose dès le début le problème de la définition. Bien des auteurs ont adopté une définition trop large : celle du serpent et finalement ont abouti à un livre sur le culte du serpent dans les différentes cultures. Pour éviter cet élargissement, nous ne retiendrons ici que les deux serpents entrecroisés dans ce

L'Éveil de la Kundalini

que l'on nomme partout le Caducée. Et cela est bien assez riche et surprenant, car les révélations soudaines se mêlent aux dévoilements inattendus : l'importance de la Kundalini est considérable. Et soudain tout prend sens, comme si l'on tenait le fil rouge du secret des secrets, à l'origine de la civilisation.

Sumer et le monde méditerranéen

Certains auteurs veulent faire commencer la connaissance de la Kundalini avec la préhistoire ou l'art des Celtes et retenir toute ligne onduleuse gravée dans la pierre, ce qui est fort possible. Il y a bien des représentations de serpents ondulés dans les grottes préhistoriques : le dôme des serpents de Rouffignac, Lortet, Lespugne, Baume Latrone, La Pileta à Malaga en Espagne, etc. Le Dr Baudouin, secrétaire général de la Société préhistorique française décrit ainsi dès 1918 des lignes ondulées doubles et symétriques en divers endroits : grotte du Mas d'Azil, Gavrinis (dalle n° 8), menhir de Manio et de Mané Lud... Cela reste une piste à confirmer, mais la « religion » préhistorique devait être très chamanique

L'Éveil de la Kundalini

et certains récits de chamans semblent effectivement évoquer une montée de Kundalini.

Les plus anciens témoignages indubitables semblent venir de la civilisation sumérienne vers 2500 avant notre ère. Ainsi la montée de la Kundalini n'aurait-elle pas été une exclusivité indienne, mais aurait été connue de toutes les premières civilisations. N'aurait-elle pas été de surcroît à l'origine de toutes les civilisations ?



Dans ce sceau mésopotamien, daté de 2200 ans avant notre ère, on voit le Dieu lunaire assis sur son trône devant l'autel du feu sacré, recevoir les hommages de trois adorateurs. Le premier semble être un prêtre barbu qui traîne par la main un initié tondu, pendant que le troisième a un serpent sur sa tête, avec une épaule droite

L'Éveil de la Kundalini

dénudée. Et ils sont encadrés par deux Caducées qui sont là pour montrer ce dont il s'agit, une opération de montée de la Kundalini, base de cette initiation. Mais nous manquons de textes pour nous renseigner sur le contexte de cette pratique: est-ce une religion, une opération magique, une cérémonie chamanique? Les deux personnages de droite sont vêtus d'une tunique longue blanche, le prêtre a une jupe plissée et le Dieu porte le célèbre *kaunakes*. Cette toison de fourrure à mèches semble avoir été le plus ancien vêtement construit par l'homme et elle s'est perpétuée dans tout le Moyen-Orient.

Un second document irréfutable est le vase de stéatite verte dédié par le roi Gudéa du royaume de Lagash. Il porte derrière l'inscription en caractères cunéiformes «À Ningizzida, son Dieu, *Le Seigneur de l'arbre de la vérité*, pour la prolongation de sa vie, Gudéa, Parési de Sirpoula, a consacré cette offrande.» Œuvre de Sumer vers 2150 ans avant notre ère, il a été découvert en 1884 à Tello en Irak par L. Heuzey, il est conservé actuellement au musée du Louvre à Paris.

D'autres sculptures sumériennes montrent des personnages avec un vase jaillissant qui peut



L'Éveil de la Kundalini

représenter la montée de la Kundalini. Ici, en tout cas, il y a la représentation des deux serpents enlacés, base du Caducée, qui serait donc connue dans la civilisation de Sumer deux mille ans avant notre ère. Derrière eux se trouvent deux génies représentés comme un serpent ailé qui ondule. Il y a concordance totale entre ce vase de libation religieuse et ce que nous décrivent tous les textes hindous, qui nous précisent que les deux gardiennes du seuil de la Kundalini sont *Savitri* et *Dakini*. N'oublions pas non plus la résurgence de l'*Achéra*, cet « arbre de la vérité » sumérien puis chaldéen avec l'arbre de vie, mis dans le paradis d'Éden, selon la Bible et dont l'approche aurait désormais été interdite aux hommes impurs : « Yahvé chassa l'homme et mit à l'orient du jardin d'Éden les chérubins et la flamme de leur glaive tournoyant pour garder le chemin de l'arbre de vie » (Genèse III, 24). Et de fait beaucoup de ceux qui veulent éveiller leur arbre de vie sont brûlés par la flamme de ce glaive.

Il semble que cette antique connaissance de la mutation possible de l'être humain grâce à la montée de Kundalini, ait pu se diffuser dans tout le Bassin méditerranéen par l'intermédiaire de la

L'Éveil de la Kundalini

marine phénicienne. Ainsi on retrouve bien des Caducées dans l'art carthaginois. La Déesse Tanit se tient entre deux Caducées dans les sculptures du musée Lavigerie de Carthage. Il y a également un Caducée sur le bandeau d'argent de Batna.

La civilisation crétoise du XIV^e siècle avant notre ère nous a légué aussi des Déeses torse nu qui brandissent un serpent dans chaque main. Ce pouvoir sur les serpents est un acte symbolique que l'on retrouve un peu partout. Moïse aurait lutté avec les Égyptiens à l'aide de serpents (ou vipère *Haje* qui se raidit si on lui serre la tête) et construit un serpent d'airain dont la seule vue sauvait des piqûres de serpent (Nombres XXXI, 6). Jésus à nouveau a donné à ses soixante-douze disciples le pouvoir sur les serpents (Luc X, 17) et bien des chrétiens traditionalistes ont admis à la lettre les dons du Saint-Esprit et font comme les Crétoises des cérémonies où ils brandissent sans peur des serpents venimeux (États-Unis d'Amérique Tennessee), comme le faisaient les gnostiques ophites et naasséniens.

Pour les Égyptiens, il y a souvent le disque solaire avec les deux serpents dressés, que l'on retrouve

L'Éveil de la Kundalini

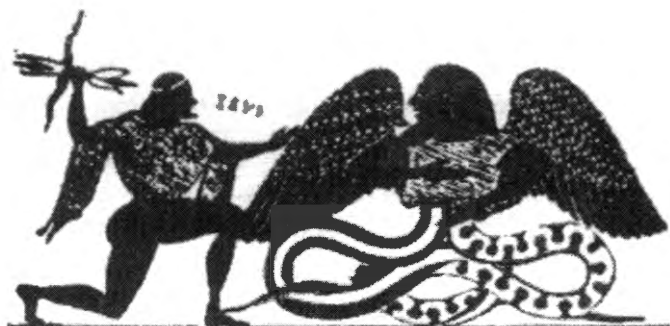
dans l'uræus que portent tous les pharaons. De façon beaucoup plus précise l'enveloppe de soie collée au crâne de Tout-Ankh-Amon porte le long de la scissure entre les deux hémisphères du cerveau deux serpents ondulants dont l'ensemble donne un Caducée. Est-ce un simple présage de longue vie et d'immortalité comme la croix ansée de l'*ankh* ou le signe d'une initiation sacrée réussie à la montée de la Kundalini ? Il se trouve à Oxford à l'*Ashmolean Museum du Griffith Institute*.

À cela s'ajoute le personnage de Thot, le Messager des Dieux égyptien, l'Ibis «Celui qui a ramené la Lointaine». Dans son temple nubien de Dandour, il tient à la main un sceptre *ouas*, où un serpent et un scorpion s'enroulent autour d'un bâton. Il est le scribe, le grand guérisseur, le patron des magiciens, le maître de la seconde vie. C'est bien ce bâton de longue vie qu'il va léguer à Hermès-Mercure.

La religion gréco-romaine

Typhon. Cette représentation ancienne du combat de Zeus et Typhon (Campbell, 1964, p. 23) nous avertit des dangers de la montée de la Kundalini,

L'Éveil de la Kundalini



pourtant utile pour rester un Dieu. Et dans ce domaine nous avons la chance de posséder à la fois l'image et le texte. Les Dieux de l'Olympe n'ont pu s'installer qu'en livrant un double combat contre les Titans, puis contre les Géants par la Gigantomachie. Et Zeus dut même en soutenir un troisième particulièrement redoutable contre Typhon. Typhon était le dernier fils de Gaïa et de Tartare, sa main droite touchait l'Orient et sa main gauche l'Occident, à partir de la taille son corps était entouré de vipères. On peut donc y voir la représentation de la Kundalini, restée redoutable pour les Grecs. À son attaque, les Dieux épouvantés allèrent se cacher dans les sables du désert égyptien sous la forme d'animaux. Zeus seul osa l'affronter et il est ici représenté lui

L'Éveil de la Kundalini

lançant son foudre. Le combat eut lieu à Pétra en Jordanie. Typhon blessé arracha les tendons (*nadis*) de Zeus et les cacha sous une peau d'ours gardée par un dragon femelle, Delphynée. Zeus inanimé fut enfermé dans la grotte Corycienne (cocyx?). Hermès et Pan dérochèrent les tendons et les remirent dans Zeus. Typhon alla manger les champignons magiques du mont Nysos, mais Zeus réussit à l'écraser sous l'Etna. Dans ce dessin il est représenté sous forme d'un serpent ailé, au double corps enlacé qui ne peut que faire penser à la Kundalini et aux difficultés de sa montée victorieuse.

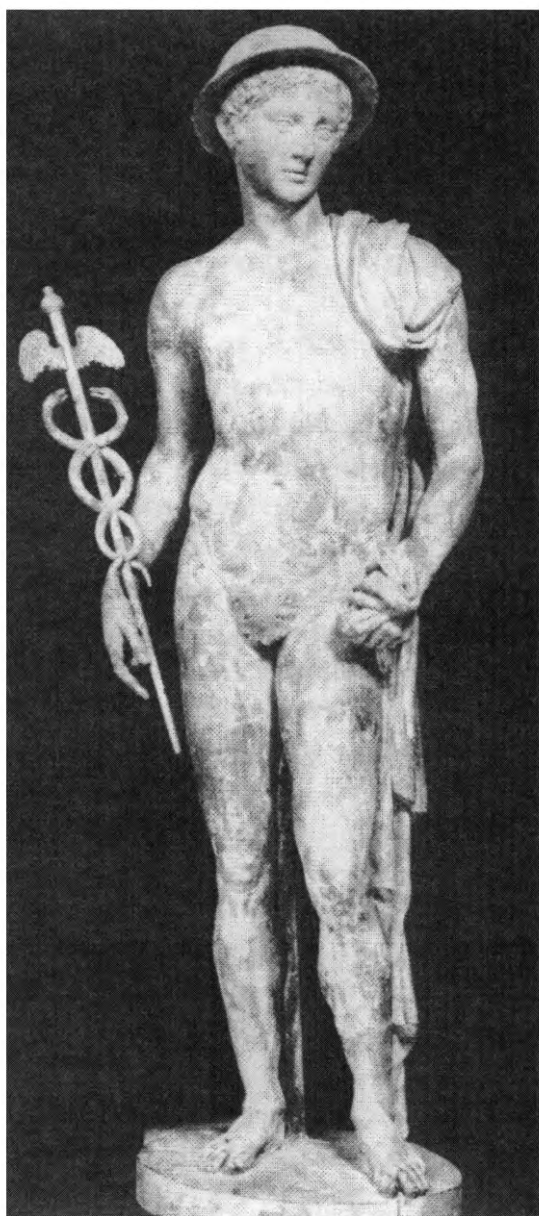
Dionysos, le deux fois né, est aussi le Dieu de Nysos, montagne sacrée du Karakorum, qui soumit la région par la puissance de ses enchantements. Et il en revint sur un char traîné par des panthères et entouré de Pan, de Silène et de Bacchantes en transe portant des thyrses. Ces femmes parcouraient la campagne en dansant, en chantant : *Evohé* et en poussant des mugissements. Les initiations aux Mystères de Dionysos, avec les couronnes de myrte, comportaient-elles des pratiques de Kundalini-yoga ? C'est vraisemblable puisque l'on dit que cela vient des Indes. Et

L'Éveil de la Kundalini

lorsque le savoir-faire s'est perdu, on a remplacé l'ivresse divine par le culte du vin, qui est plus facile et toujours à la portée de tous. Dans ces processions triomphales tous portaient des thyrses (du grec *thursos*) que Dionysos aurait rapporté le thyrses des Indes, qui était un bâton surmonté par une pomme de pin avec s'enroulant tout autour des pampres, des sarments de vigne ou des tiges de lierre. On trouve là la première figuration des trois canaux du corps subtil se terminant dans la glande pinéale ou épiphyse, ainsi nommée pour sa forme de pigne de pin. Il était porté lors des Bacchanales ¹ par ceux qui avaient fait monter leur Kundalini et en semblaient ivres ; par la suite les techniques tantriques ayant été perdues, on les aurait remplacées par l'utilisation du vin (comme chez Omar Kayyam et les soufis de Turquie). Et ainsi les disciples pouvaient être transformés en corybantes rendus fous furieux.

Hermès Trismégiste, le fils de Maia et Zeus, reste le patron des initiés, le grand Psychopompe et Hiérophante. C'est lui qui va sauver le petit Dionysos de la vengeance d'Héra en le cachant

1. Cérémonies religieuses de Bacchas.



L'Éveil de la Kundalini

de retraite en asile. Il a les pieds ailés et porte le Caducée aux deux serpents enlacés, manifestant ainsi que son pouvoir et son message viennent de Dieu. Il lui a été donné par Apollon, sous forme de sa verge d'or. Les Romains vont identifier à Hermès leur Dieu autochtone des marchands, Mercurius. Et pour expliquer ce Caducée, ils racontent qu'étant encore enfant, il a rencontré deux serpents enlacés qui se battaient et les auraient séparés en jetant entre eux sa baguette. On ne peut pas mieux dire de façon dissimulée (mais claire pour les initiés) que le passage par *sushumna* central sauve de la lutte entre *ida* et *pingala*.

Le devin **Tirésias** avait rencontré deux serpents enlacés et les avait séparés avec son bâton, ce qui le rendit femme pendant sept mois puis les recontrant à nouveau et les séparant, il redevint homme, mais garda son don de voyance.

Héraklès est dit avoir étouffé dès son berceau deux serpents, ce qui serait à l'origine de sa force prodigieuse. N'est-ce pas signifier encore clairement pour les initiés que sa force héroïque venait de l'éveil précoce de la Kundalini. Comme l'écrit le Romain Macrobe dans ses *Saturnales* : «Le Caducée



L'Éveil de la Kundalini

montre que Mercure est le soleil. Les Égyptiens le consacrèrent à ce Dieu sous la forme de deux dragons réunis, mâle et femelle. Le point où ils sont réunis se nomme le nœud d'Hercule.»

Il existe en Roumanie au musée de Constanja, la ville romaine de l'empereur Constance, une très impressionnante sculpture du serpent Kundalini à tête d'agneau, attribuée au sculpteur Glycon.

Les **Gaulois** semblent beaucoup s'intéresser à ce Mercurius (Lug) qui est souvent représenté tenant à la main un serpent à tête de bélier et semble être aussi le Dieu des marchands et des voleurs, ce qui allait de pair pour eux comme pour les Grecs. Les divers musées gaulois de France (Saint-Germain-en-Laye, Compiègne, Auxerre...) contiennent de nombreuses statues ou médailles de Lug-Mercure avec ce Caducée, ce qui prouve sa popularité.

Le Caducée. Pour bien le comprendre il nous faut d'abord nous interroger sur ce nom. Il vient du latin *caduceus*, qui désigne le bâton de l'ambassadeur et qui est la traduction du grec *kerukion*, désignant le bâton de celui qui a autorité,

du héraut. Ce héraut était un personnage de sang royal, qui portait les messages de paix ou de déclaration de guerre en tant qu'ambassadeur ; c'était donc un personnage sacré, qui avait une fonction inviolable, placé sous la protection de Zeus. Comme maintenant le parlementaire en temps de guerre porte un drapeau blanc, il manifestait son statut de non-belligérant en portant ce signe distinctif de la transformation sacrée, le bâton de commandement, qui avait aussi le nom de *skeptron*, le sceptre royal. Ainsi à Athènes les hérauts étaient-ils choisis dans une grande famille de prêtres : les *kerukes*. Ce sont ceux qui utilisent le *kerux*, le coquillage sacré servant de trompe (aux Indes comme en Océanie). Par là ils avaient une fonction de proclamation, de crieur public, mais aussi d'huissier, d'ordonnanceur des festivités publiques et des processions. En grec *kerusso* signifie proclamer, convoquer ou prêcher pour les chrétiens, ce qui a donné le Carroussel, la parade ou défilé que l'on faisait devant les Tuileries de Paris à l'Arc de triomphe du Carroussel. Notons aussi que si *caduceator* signifie « porteur d'un Caducée », *caducarius* désigne l'épileptique, celui qui tombe (*cado*) du haut mal, de ce qui peut ressembler à la danse de Saint-Guy, que l'on avait

lorsque le druide cueillait le gui du chêne sacré avec sa faucille d'or, ou à la crise convulsive de la montée ratée de la Kundalini.

Les magistrats de Sparte remettaient aux généraux, comme symbole de leur mission, un bâton de commandement la « *scytale* » avec des lanières de cuir enroulées. Et l'on retrouve ce bâton recouvert de velours bleu orné de fleurs de lys d'or comme sceptre des maréchaux du roi de France. D'autres pensent aussi à certaines crosses d'évêque se terminant par un serpent (à Angers, Saumur...).

Les Asclépiades. Asclépios, l'Esculape des Romains, est un fils d'Apollon, deux fois né comme Dionysos. Élevé par le centaure Chiron, il apprit des Thraces et des Scythes la médecine lui permettant de ressusciter les morts. Il avait reçu d'Athéna, le sang et les veines de Gorgone : la veine gauche contenait un poison mortel et la veine droite son antidote qui pouvait rendre la vie (n'est-ce pas indiquer à nouveau *ida* et *pingala* ?). Il ressuscita de si nombreux humains que Zeus, inquiet pour l'ordre du monde, le foudroya et puis le divinisa et le mit au centre du ciel entre les deux Ourses sous la forme du Serpent. Sur terre il eut de nombreux fils et filles, dont Iaso, la guérisseuse,

L'Éveil de la Kundalini

Hygie et sa coupe de la santé, et Panacée, qui guérissait tout. Ils établirent un peu partout des sanctuaires d'Asclépios, d'abord à Tricca, puis à Épidaure, Pergame. À l'époque classique on en dénombrait trois cent quarante et leur action fut considérable. D'après les stèles de remerciements retrouvées, ils accomplissaient de véritables miracles à l'aide de leurs serpents Paroos de couleur dorée ou cuivrée, qui glissaient partout dans les temples. Comme symbole de leur art, qui donne la vie, ils portaient le Caducée qui, par eux, passa peu à peu des hérauts aux médecins. En effet les deux pères de la médecine – Hippocrate chez les Grecs et Gallien chez les Latins – étaient tous les deux des Asclépiades ayant appris leur art dans un temple d'Esculape. Un autre asclépiade célèbre fut Apollonios de Thyane qui a voyagé dans tout le Bassin méditerranéen en accomplissant des miracles et en réformant les centres religieux. En 293 avant notre ère la peste de Rome fut guérie par l'arrivée d'un serpent d'Épidaure. Bien de ses statues ont été retrouvées en Gaule et sont au musée de Saint-Germain-en-Laye. Une autre, qui est à Carnavalet, a été retrouvée en 1867 à Paris, sous le nouvel Hôtel-Dieu, ce qui montre la filiation et l'antiquité de ce lieu de soin.

L'Éveil de la Kundalini

Des pièces de monnaie portent ce Caducée et ont été retrouvées partout en Gaule mais aussi en Allemagne ou en Grande-Bretagne.

L'Europe classique

Le Caducée se retrouve partout en Europe. Dans les villes, il signale souvent une maison de médecin ou de descendants de médecin.

Par la suite il devient un symbole royal. Ainsi François I^{er}, qui avait pour emblème la salamandre qui vit dans le feu, a-t-il décoré de nombreux Caducées son château de Fontainebleau, y compris sur son escalier d'honneur.

De même la grille de la galerie d'Apollon au Louvre, provient du château de Maisons-Lafitte, dont elle a été enlevée à la Révolution ; elle unit quatre serpents aux feuilles de chêne, aux deux ailes de la paix et aux épis de blé, avec les armes des Boulenc de Crève-cœur.

Le Caducée se retrouve également dans les blasons de nombreuses familles françaises dont les Viot de Mercure.

Curieusement on le retrouve dans le décor du papier à lettres du Directoire exécutif de 1795.



L'Éveil de la Kundalini

Et puis il devient l'insigne choisi pour les boutons des uniformes des officiers de santé de la Marine le 7 février 1798, étendu à tous les autres officiers de santé des armées le 8 août 1798. Parfois le bâton central est remplacé par trois baguettes, avec des variantes pour les vétérinaires puis pour les pharmaciens.

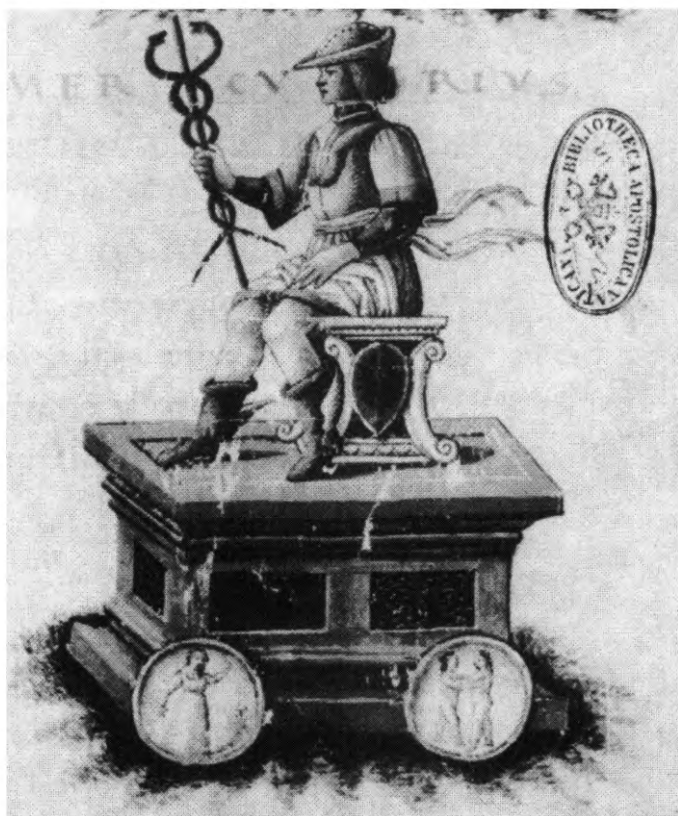
En Allemagne le bâton d'Esculape est accordé aux médecins militaires depuis 1808 en en Grande-Bretagne depuis 1898. Il est de même pour les Belges et les Italiens, et aux États-Unis d'Amérique depuis 1902. Mais pour les Suisses l'insigne comporte un seul serpent qui s'enroule autour d'une croix en tau. Une polémique s'est développée au sujet du serpent unique d'Esculape enroulé autour d'un bâton pour la médecine, contrairement au Caducée à deux serpents que certains voudraient réserver au commerce. Mais finalement la tradition est demeurée d'en faire un signe de vie ou de non-mort.

En définitive, ce sont tous les médecins, même civils, qui ont choisi le Caducée, puis les professions de santé (infirmières, kinésithérapeutes) à ceci près que les pharmaciens ajoutent la coupe d'Hygie, utilisée pour la première fois en 1222 par les apothicaires de Padoue. Il y a eu la



L'Éveil de la Kundalini

concurrence de la croix rouge, devenue une croix verte, puis un croissant vert sur lesquels se sur-ajoute ou non le serpent d'Esculape entouré autour d'une coupe.



L'Éveil de la Kundalini

Ainsi s'est poursuivie l'omniprésence du symbole, mais pas du souvenir, car le sens profond a été totalement perdu. Bien peu de médecins contemporains savent qu'il s'agit de l'opération de montée de l'énergie dans la colonne vertébrale décrite par le yoga.

Mais ce sens profond, perdu en médecine, avait subsisté dans des groupes cachés et ésotériques.

En particulier dans l'alchimie, on ne cesse de parler du Caducée. Derrière la médecine officielle se trouve cette médecine alternative, cachée ou occulte, et pendant des siècles bien des médecins pratiquèrent les deux. L'alchimie se donne pour but de faire de l'or, mais en réalité il s'agit de la transformation profonde de l'adepte, donc plus de psychologie ou de psychagogie que de chimie. C'est ce qu'a bien compris C.G. Jung, qui a longtemps médité sur toutes ses planches, et qui a fait dès 1932 un séminaire sur la Kundalini où il reconnaissait la réalité de cette expérience mais la considérait comme extrêmement rare en Occident. Pour obtenir cette transformation de l'homme, combien ont-ils vécu l'expérience secrète de la montée de Kundalini ? En effet ce Caducée n'est pas que l'attribut du Dieu Mercure, il est le principe

de la planète Mercure et de ce produit singulier que nous nommons mercure et qu'ils appelaient «vif-argent». Il joue un rôle fondamental dans l'obtention de la pierre philosophale, en opposition au soufre et il faut équilibrer leur lutte séculaire par le sel. Ainsi Nicolas Flamel au XIV^e siècle écrit-il dans *Les Figures hiéroglyphiques*: «Ce sont les deux serpents qui sont fixés autour du Caducée de Mercure, au moyen duquel Mercure exerce son grand pouvoir et le transforme à son gré tant que la Nature n'est pas domestiquée l'opposition des deux forces se manifeste de façon destructive et empoisonnée.» On retrouve là le sens profond du geste de Mercure séparant les deux serpents grâce à sa baguette magique, la verge d'or qu'il avait reçue d'Apollon.

Par la suite le souvenir de l'opération de montée de l'énergie transformatrice s'est perpétuée à travers tous les mouvements occultistes, mais je ne sais si certains ont pu la réaliser effectivement avant que le secret perdu ne soit retrouvé à partir de 1950 dans la tradition du yoga des Indes où il s'était maintenu. Cependant on ne peut que comparer ce Caducée avec le bourdon des pèlerins de Saint-Jacques de Compostelle, les Maîtres-Jacques et avec la canne ornée des Compagnons



L'Éveil de la Kundalini

du tour de France – les Enfants de Salomon – avec son pommeau et ses deux rubans flottants ou enlacés.

Cet aspect occulte peut aussi être retrouvé en astronomie (avec le Serpent séparant les deux Ourses) et en astrologie (avec les Gémeaux placés sous l'influence de Mercure et tout ce qui est double comme les Poissons) et chez bien des occultistes comme les rose-croix, Arkane, etc.

William Blake (1757-1827). Nous devons accorder une attention très particulière à William Blake qui nous a donné en 1796 cette figuration, à mon avis la plus vraie et la plus saisissante, de la Déesse Kundalini. Vraisemblablement, pour pouvoir en donner cette vision, il a dû avoir cette expérience. De plus il est obsédé par ce sujet sur lequel il revient souvent. Il représente, par exemple, un corps humain nu traversé de part en part dans la colonne vertébrale par une épée. Sa vision de l'échelle de Jacob en forme de spirale en trois dimensions est l'évocation stupéfiante de cette montée de l'énergie. Il a aussi la vision du Léviathan, le grand serpent cosmique. L'arbre de vie est l'enroulement en spirale des énergies dans le corps. Le serpent en se déroulant déploie le

L'Éveil de la Kundalini

monde autour de son axe central. Mais cet aspect différencié du monde engendre la dualité et la fin de l'harmonie que l'homme est chargé de rétablir dans son corps en premier lieu, puis dans la société. Blake est d'abord un «voyant» avant de devenir un inventeur, un graveur inspiré, un peintre, un poète, un musicien. Il produit à l'intention des œuvres des purs initiés pour lesquels l'art est l'arc de lumière qui fait chanter la terre.

Notons à Braga au nord du Portugal un pèlerinage le long d'une colline, le *Bom Jesus do Monte*, construit sans doute par les Jésuites avec deux escaliers en spirale à droite et à gauche de la montée.

8. LE SERPENT COSMIQUE

Tous les textes traditionnels disent bien que la Kundalini est double: elle agit dans le corps de l'homme en remontant dans sa colonne vertébrale, mais aussi dans le monde en tant qu'axe cosmique. «L'éveil de la Kundalini est, en quelque sorte, l'éveil de l'énergie cosmique», nous prévient Lilian Silburn. Son symbole est le serpent océanique, le non-né au pied unique¹ et le système *kaula* considère la Kundalini comme origine, substance et consommation de toute chose. De même les Hindous distinguent bien les Dieux serpents (*nagas*) des serpents ordinaires, pour lesquels ils utilisent un autre mot (*sarpas*).

1. Voir la photo de couverture.

L'Éveil de la Kundalini

La Kundalini dans le monde

Nous avons vu selon les textes: «La Shakti suprêmement indépendante est la cause de l'émanation, du maintien et de la dissolution de l'univers» Ksémaraja. Elle est Lumière et illumination, par sa seule lumière tout apparaît. Le soi, sous-jacent à toute réalité, est le principe immuable de toute manifestation. La Shakti se multiplie dans les cinq Shaktis: – le pouvoir d'autorévélation qui la fait briller par elle-même; – la félicité absolue qui est sa nature même; – la volonté de faire apparaître ou créer; – la conscience ou pouvoir de se regarder et de se connaître; – le pouvoir d'assumer n'importe quelle forme en s'ouvrant.

La Shakti est cette intention de créer qui va s'endormir dans la Kundalini, avant qu'on ne l'éveille. Alors le monde des apparences changeantes est reconnu comme tel.

Le serpent axe du corps humain est aussi axe du monde avec le mont Mérou, dont on voit une figuration dans le mont sacré du Kailash au Tibet. Celle qui soutient l'univers entier est nommée Samasti ou la Grande Kundalini, on la représente sous la forme du serpent cosmique Ananta dont le nom signifie Infini. Celle qui se dresse dans

L'Éveil de la Kundalini

l'homme est celle qui déploie les mondes et qui est consubstantielle à eux (Jaganmayi).

La science peut-elle en donner une confirmation dans le monde comme dans l'homme de tous ces textes sacrés de l'Inde ?

Le savoir des Amérindiens

Une énigme encore plus excitante serait la connaissance du secret du serpent des profondeurs en Amérique à travers les diverses civilisations des Indiens : Mayas, Olmèques, Toltèques, Aztèques, Incas... Certes nous y trouvons d'abord le célèbre serpent à plume, Quetzalcoatl.

Quetzalcoatl. Ce serpent à plumes (*quetzalli* la plume verte précieuse de l'oiseau *Quetzal*, *coatl*, le serpent) est une divinité ancienne qui a traversé plusieurs civilisations. À Tula il est d'abord un Dieu de la végétation lié à la pluie. Chez les Toltèques il devient le Dieu de l'Étoile du matin et du soir, chez les Aztèques, chassé par le Dieu noir de la nuit, il s'immole sur un bûcher. Lié aux vents, il les soufflait à travers deux tuyaux. Avec son jumeau Xolotl il aurait traversé le brasier et

L'Éveil de la Kundalini

serait parti vers l'est pour en revenir un jour, blanc et barbu.

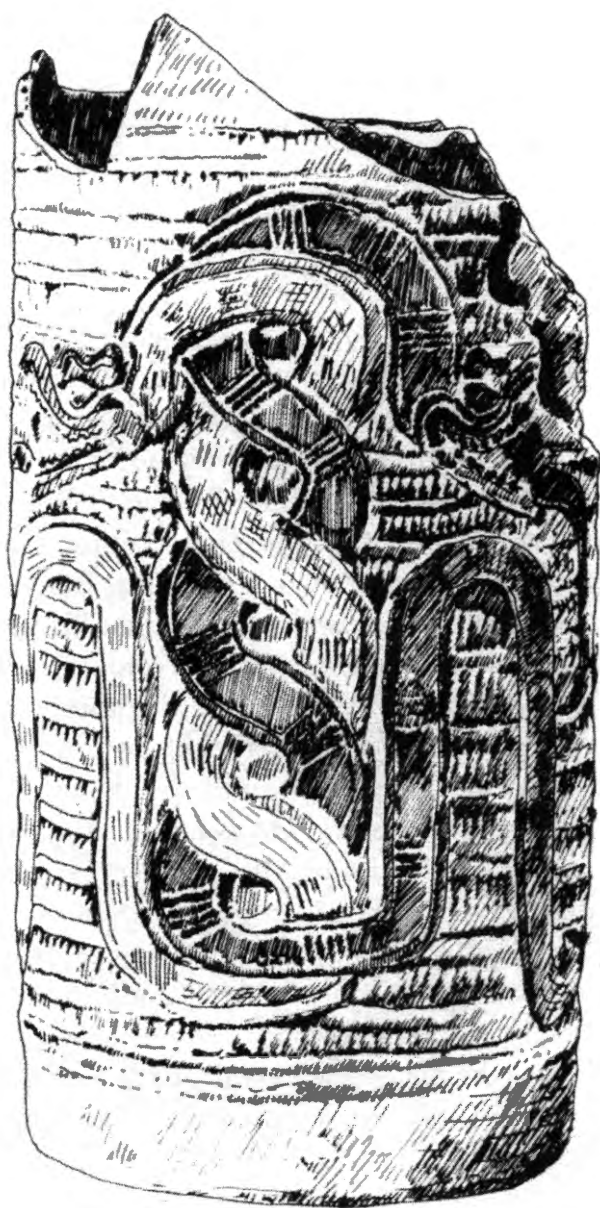
Leur mère, Coatlicue, est une Déesse à la jupe faite de serpents, une sorte de serpent cosmique qui aurait engendré deux frères le Dieu de la nuit et le serpent à plumes.

Il existe aussi un mur de serpents à Tula et des frises de serpents un peu partout en Amérique centrale, mais ce ne sont pas des Caducées.

Ce dessin d'un vase en terre cuite de l'époque Maya change tout car l'on y voit nettement les deux serpents enlacés du Caducée, de couleur différente. Il appartient à la collection Castillo au Guatemala et a été présenté à l'exposition Maya au Grand Palais à Paris. Faut-il le mettre en rapport avec la montée de la Kundalini, qui serait connue des Mayas et de quelle manière ?

Bien évidemment les Mongols et les Esquimaux qui par le détroit de Behring, alors à sec, ont pu passer et pénétrer en Alaska avaient avec eux leurs chamans. Faudrait-il croire que cette culture chamanique se serait développée ici comme aux Indes (et à Sumer) ?

L'empereur Montezuma avait à Chapultepec, au Mexique, un temple des serpents qui a stupéfié



L'Éveil de la Kundalini

les conquérants espagnols Diaz et Cortès à leur arrivée.

Le serpent guérisseur

Par la suite cette culture aurait été noyée dans les grandes religions maya, inca ou aztèque, puis ces religions se sont exterminées entre elles et ont été achevées par les Européens envahisseurs et conquérants. Certains chercheurs ont essayé de retrouver les anciennes connaissances cachées chez leurs derniers survivants. Ainsi Aby Warburg (2003) en 1896 a été initié à l'antique rituel du serpent chez les Indiens hopis, ce qui lui a montré le lien entre l'art et l'anthropologie culturelle. La danse des serpents est destinée à provoquer la pluie. Les prêtres, peints, arborant les costumes rituels et portant autour des jambes des carapaces de tortue et des sabots de mouton, dansent et chantent. Ils prennent dans leur bouche des serpents, dont des crotales venimeux, les jettent en un tas grouillant, avant de les ramasser par poignées pour les porter dans les crevasses du plateau, pendant que les assistants crachent dessus comme des serpents. (Un siècle

L'Éveil de la Kundalini

plus tard ce cérémonial est devenu un spectacle commercial.) D'autres sont allés se faire initier chez les Huichols, les Quichés, les Tarahumaras de la sierra Madre... où l'on trouve encore des représentations des deux serpents dressés.

Mais il semble surtout que ce chamanisme ait pu encore se cacher, et subsister à l'écart et à l'abri de la grande forêt amazonienne. Là se trouve encore une richesse animale et végétale qui n'avait pas été explorée, mais que les grandes multinationales pharmaceutiques commencent à exploiter systématiquement.

Les humains ont toujours rêvé du produit qui les transformerait et leur donnerait la double vue, l'omniscience, l'immortalité et la jeunesse éternelle, finalement qui ferait d'eux des Dieux. C'est bien ce que semble donner l'éveil de la Kundalini, mais à quel prix et avec quels dangers? Alors il est bien plus simple de rêver à la « chair des Dieux », l'ambroisie, le nectar... Et tout ce que l'on a pu trouver c'est le champignon magique, le peyotl, la coca, le pavot, le chanvre... Et chaque fois les autorités ont découvert que c'était une drogue provoquant une accoutumance et un asservissement et l'ont interdite. Alors on a toujours cherché la drogue sans drogue : le kif, le

L'Éveil de la Kundalini

bhang, la marihuana... Enfin la dernière découverte récente est la plante cachée de la forêt amazonienne, qui serait à la source de toutes les connaissances. Les chamans répètent qu'elle leur a tout appris: c'est la plante qui fait connaître les plantes guérisseuses. On la présente comme le médicament du corps et de l'esprit qui nettoie en profondeur. En plus elle débloque les traumas et les souvenirs oubliés dans l'inconscient, expanse la conscience et décuple les perceptions. Ce breuvage sacré des chamans guérisseurs de l'Amazonie est l'*ayawaska*. En réalité c'est un mélange de plantes selon des formules assez diverses: la liane des morts (*Banisteriopsis capi*), le *chacrana* (*Psychotris viridis*), le *wachuma* (*Trichocereus Pachanol*), le *toé* (sorte de *Datura stramonium*), etc. On l'ingère après deux jours de diète, car il vous vide violemment et totalement à la fois par le haut et par le bas. Puis viennent des visions d'une beauté indescriptible, comme avec la Kundalini. On revoit sa vie et on l'éclaire. Et ensuite certains parviennent à rencontrer les Dieux totémiques ou les images archétypales: le jaguar, l'anaconda et les autres serpents. Ils se mettent en communication avec les Esprits de la nature qui donnent leurs enseignements et indiquent les

L'Éveil de la Kundalini

plantes-remèdes de la forêt. Mais exactement de la même manière, la vision du serpent d'Asclépios indiquait le remède souverain. Devant la destruction irrémédiable de la nature, les Esprits de la nature auraient décidé de nous éduquer et de nous délivrer la science secrète des anciennes civilisations.

Jeremy Narby est un scientifique qui est allé vivre deux ans en Amazonie péruvienne dans la tribu des Ashaninka. D'abord incrédule, il a fini par se faire initier et ses enseignants ont été deux boas fluorescents de quinze mètres, d'où le titre de son livre *Le Serpent cosmique*. Et en 1979 l'on a découvert que l'*ayahuasca* contenait en fait une hormone secrétée naturellement par le cerveau : la sérotonine ou diméthyl-triptamine. Mais par voie orale elle n'agit pas, car elle est inhibée par une enzyme de l'appareil digestif, sauf si celle-ci est rendue inefficace par les autres substances qu'ajoutent justement les chamans. Eux qui ignorent la chimie, comment l'ont-ils su, sinon par les serpents ? Alors Narby entreprend une enquête de dix ans qui lui montre le lien entre ces Êtres appelés « doubles et enlacés » (*yoshto-yoshto*) et la double hélice de l'ADN, qui doit

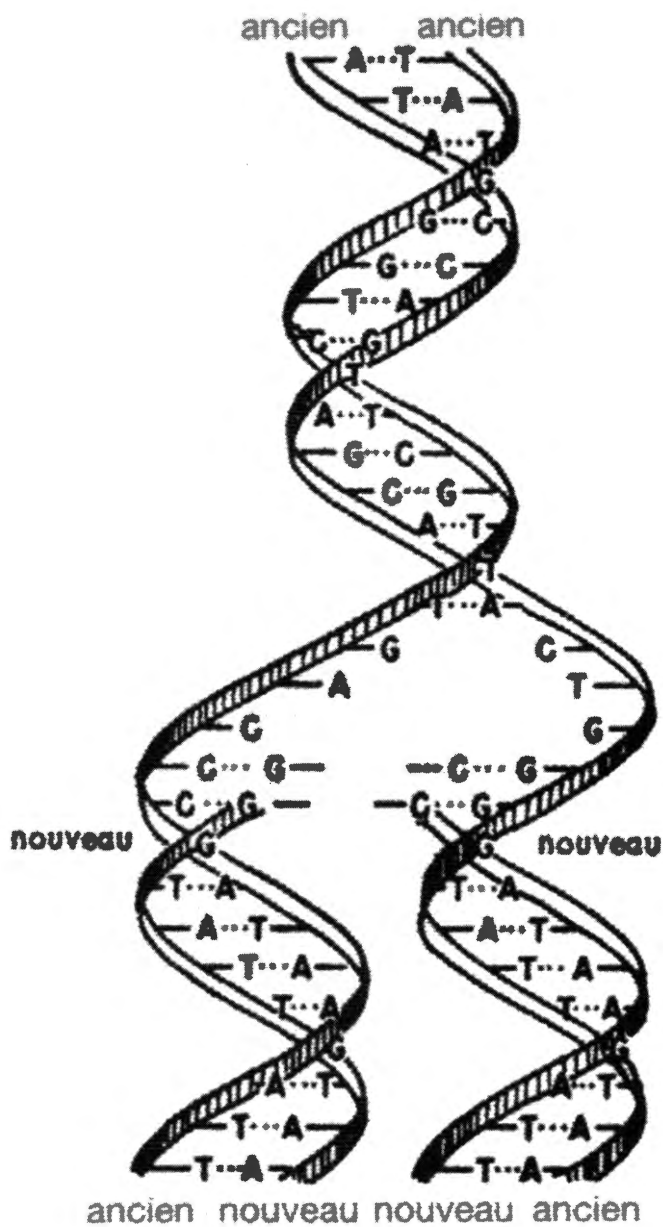
L'Éveil de la Kundalini

se dédoubler pour communiquer son information.

Caducée et structure biologique ADN

L'ADN est aussi un serpent, la similitude de forme est frappante pour Jeremy Narby. Il reprend par là la théorie des signatures de Jacob Boehme, selon laquelle la similitude de forme dans un univers cohérent doit faire penser à une similitude de structure. Ainsi les Indiens reconnaissent-ils une liane qui guérit du venin d'un serpent car ses feuilles portent deux petits crochets blancs semblables à ceux de ce serpent. De même la liane de l'*ayahuasca*, appelée « Vigne de l'esprit » ou « échelle vers la Voie lactée » est formée de deux tiges torsadées qui s'enroulent sur elles-mêmes en double hélice. Ce qui est quand même plus que troublant, car on ne peut pas continuer à tout rapporter au simple hasard.

L'ADN (acide déoxyribonucléique) a une structure en double hélice, comme une échelle de corde torsadée ou un escalier en colimaçon. Sa découverte faite en 1953 par Crick et Watson, grâce aux renseignements de Linus Pauling, leur



L'Éveil de la Kundalini

a valu le prix Nobel de physiologie et médecine en 1962. Il est curieux que cet assemblage de quatre protéines bases (adénine, guanine, cytosine, thymine) et de vingt acides aminés se soit fait en double hélice. Le principe vital a une forme serpentine, liée au dédoublement cellulaire, car la chaîne unique est constituée de deux rubans entrelacés et reliés en leur milieu par les quatre bases. Le génome du long fil d'ADN forme un serpent tordu en hélice, comme ce que décrivent les Hindous. Le serpent cosmique se trouve dans cet ADN d'une seule cellule humaine qui fait deux mètres une fois déroulé. Et tout l'ADN d'un homme fait cinq millions de fois le tour de la terre. Le long ruban d'ADN humain par endroits s'enroule sur lui-même pour former vingt-trois segments plus compacts appelés chromosomes.

Le secret de la Kundalini

Cette double hélice de l'ADN nous permet finalement d'éviter la méprise des représentations habituelles du Caducée. On le voit plat, en deux dimensions, comme contenu dans une feuille de

L'Éveil de la Kundalini

papier. Il faut en sortir comme avec «les images en trois dimensions» obtenues par ordinateur, qui sont extrêmement précieuses, car elles sont une démonstration décisive de la possibilité humaine d'une double vision. La première image, vue par tout le monde, est, par exemple, un banal paysage et, si l'on défocalise le regard, quelque chose (un objet comme un dauphin ou un mot) semble sortir de l'image pour être vu dans l'espace en relief. De même les deux *nadis* (*ida* et *pingala*) sont enroulés dans l'espace autour de *Sushumna* chacun dans un sens (dextrogyre et sinistrogyre), ce qui fait qu'ils ne se touchent jamais et ne touchent pas le mat central autour duquel ils tournent en sens inverse. C'est leur projection sur une feuille de papier qui donne cette représentation plate du Caducée avec entrecroisement entre les *chakras*, que l'on voit partout, alors que ce que l'on sent à l'intérieur de soi est tout différent.

L'énergie du Tao

Dans ce dernier dessin le Caducée est surmonté du mot sanskrit du son Om, qui est la vibration initiale qui se fait entendre à la montée de la



L'Éveil de la Kundalini

Kundalini, le son cosmique que cherche à retrouver le yoga du son. En dessous se trouve l'équivalent dans le *taoïsme*, nommé yin yang, mais lui aussi est une sphère qui doit être vue en trois dimensions. Comme dans le yoga, la totalité ou énergie primordiale du Tao doit pour se manifester se diviser entre deux polarités le yang solaire et masculin (*pingala*) et le yin lunaire et féminin (*ida*), mais sans être totalement séparé, car il reste toujours un peu de yin dans le yang et inversement. *Le Livre des transformations* (*yi-king*) montre le devenir des soixante-quatre hexagrammes du mélange. Et son fondateur Tchouang-Tseu écrit qu'ici cela commence avec un poisson d'une extrême longueur dans le Lac céleste, qui se métamorphose en oiseau et monte en spirale dans le ciel. On trouve dans le taoïsme chinois l'équivalent de la montée de la Kundalini, passée à travers le tantrisme bouddhiste. Il faut faire monter l'énergie sexuelle *tsing* à travers les trois fourneaux du ventre, du cœur et de la tête, en l'unissant au *K'i* et au *Chen*, la lumière spirituelle. Par la puissance du souffle, la chaleur intense du Lotus de feu cosmique remonte le long de la colonne vertébrale jusqu'à la porte de Jade, où s'installe la respiration fœtale qui permet de faire

L'Éveil de la Kundalini

sortir par le sommet de la tête l'Enfant de cristal, l'Embryon immortel. Mais les deux trajets sont souvent rectilignes et parallèles, et non pas enlacés comme dans le Caducée, cela constitue *Le secret de la fleur d'or* de Lu Tsou que l'on installe en soi par la rotation de la lumière dans le corps. C-G. Jung en écrivit en 1929 un commentaire «pour jeter un pont entre l'Orient et l'Occident».

Le serpent de Bouddha

La montée de la Kundalini est symbolisée dans l'éveil de Bouddha Gautama. Méditant assis sans bouger, il n'a pas pu aboutir pendant cinq semaines battu par le vent et la pluie et doit attendre l'aide du grand serpent cosmique Mucilinda, roi des *nagas*, qui se dresse et le protège de son capuchon. Et de plus il a reconnu avoir pratiqué les rétentions de souffle qui font que l'énergie de la *kunda* Shakti vient taper au sommet du crâne (*Lalitavastara*). Ainsi dès l'origine le secret de la Kundalini était là dans la bouddhisme.

Par la suite les *nagas* seront les gardiens des *Tantras* et des *Termas* (ces textes retrouvés) où

L'Éveil de la Kundalini

l'on trouve la transposition bouddhique du Kundalini-yoga.

Seuls les noms sont changés : il faut amener les souffles des deux *nadis*, gauche (*lalana*) et droit (*rasana*) dans le canal central (*avadhuti*) pour connaître la félicité-vacuité non-duelle. Plus particulièrement les Tibétains insistent sur l'éveil de la chaleur intérieure, ou *tumo*, qui permet de méditer des années sans aucun chauffage dans les cavernes de l'Himalaya, comme l'ascète Milarepa, nu ou vêtu de coton. Selon les six yogas de Naropa, pour le *tumo*, on visualise la veine centrale que l'on voit grossir et rougir. Le feu fait monter l'énergie féminine rouge et fait fondre l'énergie blanche du sommet de la tête qui descend dans les quatre *chakras* (de la tête, de la gorge, du cœur et du nombril), provoquant les quatre joies croissantes. Puis s'imaginant uni à une fée *Dakini*, (ou d'autres avec une *karma-mudra*) en se retenant, il fait remonter les quatre félicités en sens inverse jusqu'à la fusion de l'expérience suprême de l'éveil. Après on peut utiliser cette montée de l'énergie pour voir la Claire Lumière (*odsal*), changer ses rêves (*milam*), créer un corps illusoire, le transfert de conscience ou l'entrée dans le *bardo*. On utilise aussi les

L'Éveil de la Kundalini

gouttes (*bindu*) rouges, venues de la mère et situées sous le nombril et les gouttes blanches, venues du père et située au sommet de la tête, après les avoir purifiées, on les amène à se joindre.

Mais cela fait partie des *Tantras* supérieurs ou très secrets qui ne sont donnés qu'en fin de cycle, après de longues pratiques de purification corporelles, car les bouddhistes restent d'une grande prudence dans cette montée de la Kundalini. En Occident les bouddhistes ne commencent à travailler ces six yogas que pendant la retraite des trois ans, trois mois, trois jours.

La pratique du transfert de conscience ou *p'owa* est l'une de celles qui correspondent à la montée de la Kundalini. Le canal central est décrit comme droit comme une flèche, délicat comme la moelle du lotus et lumineux comme le soleil. Lorsque s'élève la lumière-mère des signes d'accomplissement se manifestent au sommet de la tête à la fontanelle postérieure. Nous avons pu constater des rougeurs, des démangeaisons, une pustule ou un bouton. Sogyal Rinpoché rappelle que traditionnellement se produisait à cet endroit une ouverture où l'on insérait une herbe spéciale (p. 308).

L'Éveil de la Kundalini

Parmi toutes les écoles, celle du *dzogchen*, avec la reconnaissance de son état naturel (*rigpa*) donnée par le lama, semble proche de la non-voie et de la transmission directe de Lilian Silburn.

CONCLUSION

Les temps sont venus pour la connaissance de la Kundalini. Dans l'Ouroboros grec, le serpent primordial mord sa queue, ce qui veut dire que la fin est aussi le commencement, comme dans le cycle des réincarnations et non comme dans la vision de l'éternel retour. Actuellement nous sommes partis à la recherche des plus anciens textes pour nous éclairer à son sujet. Et nous découvrons avec stupefaction que ce très ancien savoir était connu dès l'Antiquité et se situait au début de l'histoire et de la civilisation. Faut-il aller plus loin et considérer qu'il se situait en fait à son origine ? Il aurait été le secret des pouvoirs des chamans de tous les pays permettant de soigner et de communiquer avec tout un réseau des forces de l'au-delà.

L'Éveil de la Kundalini

En revanche, cette connaissance restait exceptionnelle et un tout petit nombre de personnes par génération parvenaient à la sagesse de cet éveil. Ce qui change depuis le XX^e siècle est leur relative multiplication. Les cas de montée de Kundalini sont signalés de partout.

La première objection va être de dire que cela existait déjà mais était confondu avec des possessions diaboliques, de la sorcellerie, de l'épilepsie, de l'hystérie. Pour une certaine part, c'est vraisemblable, et c'est le mérite de ce livre de pouvoir permettre d'éviter la confusion. En tout cas, c'est un de mes vœux, si grâce à la diffusion accrue du phénomène scientifique de « physio-Kundalini » et de ses prolongements spirituels, on pouvait éviter désormais de pathologiser ce phénomène sacré.

Le fait de la multiplication des cas de montée sauvage de Kundalini montre qu'il faut désormais peu de chose pour que cela se déclenche. Cela va de pair avec la multiplication des enfants indigos. Là aussi il y a toujours eu des enfants exceptionnels se signalant dès le plus jeune âge par une sagesse et des dons inhabituels à la manière du Petit Prince et l'on peut nommer Krishna, Thérèse de Lisieux, Krishnamurti, Amma... On peut

L'Éveil de la Kundalini

aussi invoquer une meilleure éducation, une considération et une écoute précoce de l'enfance. Il n'en reste pas moins que ces jeunes enfants socialisateurs et *leaders* semblent se multiplier tout autour de nous. Et cela va avec un plus grand appel à la spiritualité.

Certains invoquent la période actuelle de l'histoire de l'humanité : dans une grande crise, en pleine mutation, nous avons pu éviter depuis cinquante ans la grande guerre atomique mondiale. Mais nous ne pensons qu'à son retour possible qui nous oblige à nous unir dans un village global. Nous ne pouvons résister à toutes ces forces explosives, que par une véritable mutation sur le plan spirituel. Comme le disait Aurobindo, c'est ainsi que l'évolution se continue : elle est passée du physique, au chimique, puis du biologique au psychologique, pour déboucher enfin dans le spirituel. D'ailleurs il est dit que ce yoga très spécial aurait été enseigné par Shiva à Parvati, sa Shakti, sur sa demande réitérée. Et ce, dans le plus grand secret sur une plage déserte et retirée de l'Inde, mais dans l'eau un poisson a tout vu et en pratiquant ce yoga il est devenu un homme qui se nommait donc le Poisson-Homme Matsyendra, premier Nath enseignant du Kundalini-yoga.

L'Éveil de la Kundalini

Cela montre bien la connaissance de l'évolution du poisson à l'homme par les Hindous, bien avant que les Européens ne renoncent au fixisme. C'est sur le nouveau plan de la conscience que va se poursuivre l'évolution et la transfiguration de la conscience entraînera la transfiguration du monde. «La trouée évolutive est faite et nous sommes en train de la vivre malgré nous», Satprem, 1992.

De même nous avons vécu depuis deux mille ans dans des religions de la transcendance, qui n'ont pas cessé d'éloigner Dieu des hommes et qui l'ont aussi personnalisé par anthropomorphisme. Actuellement, dans le discrédit des religions instituées ou officielles, les jeunes ont fini par se tourner vers le divin intérieur, vers cette dimension dont leur parlait sans cesse les mystiques de toutes les religions, vers l'immanence. Mais le danger de l'immanence est sa relative inconsistance et son flou artistique, qui risquent de faire tomber dans le supermarché du *new age*.

L'expérience de la Kundalini vient à point pour lui rendre du sérieux et de la consistance. Elle ancre la spiritualité dans le corps. C'est vraiment la démonstration la plus probante de l'aspect psychosomatique du yoga, qui unit autant le corps à

L'Éveil de la Kundalini

l'esprit que l'esprit au corps, selon la division occidentale, car pour le yoga tout retentit à travers nos cinq corps. Mais pour les médecins et les scientifiques la nouvelle notion de «physio-Kundalini» est pleinement satisfaisante puisqu'elle mesure tous les éléments physiologiques correspondant à ce que l'on décrit: chaleur, température, pression sanguine, influx nerveux, catécholamines, synchronisation hémisphérique, etc. Donc dorénavant c'est un état au moins aussi bien connu que le coma ou l'hibernation.

Le danger est qu'à présent on ne réduise l'ensemble de la Kundalini à ce que l'on peut en mesurer dans un corps. Ce réductionnisme n'est pas très nouveau, des «scientifiques» ont toujours voulu comprendre l'expérience des mystiques qui les dépassait infiniment. Et sur ces corps ils ont toujours exigé de pouvoir réaliser séance tenante leurs «expériences» sauvages. On pense au Dr Dozous de Lourdes essayant d'osculer et de prendre la tension sanguine de Bernadette Soubirous pendant qu'elle parlait avec la Vierge Marie. Et des «médecins» ont fait bien pire avec Catherine Emmerich ou Padre Pio.

De même dans l'exemple d'expériences comme celle du livre *Serpent power* ou celui de Gopi

L'Éveil de la Kundalini

Krishna, on voit bien combien en en restant au biologique on rate l'essentiel : la transformation par la joie de l'identification au Suprême.

Dans l'esprit du public le succès de cette expérience peut amener à des modes et des vagues, comme, par exemple, celle des bains de mer et du bronzage. Il n'y a que trop de ces modes du type stages de chamanisme ou voyages pseudo-initiatiques dans les montagnes ou les déserts de sable.

C'est pour cela qu'on ne peut pas réduire la montée de Kundalini à ses seuls aspects physiologiques. Elle est essentiellement une expérience spirituelle de transformation intérieure dans le domaine du sacré. Mais, là aussi, on peut se tromper si l'on entre dans le domaine religieux mais pour le réduire à une expérience folklorique avec une Déesse serpent originale. Il y a bien évidemment à révéler une Déesse, mais pas extérieure, comme Ganesh le dieu-éléphant. Dans la montée il faut reconnaître que cette Déesse s'est réveillée dans mon corps et dans mon âme et je suis donc devenu cette Déesse. Hélas, bien peu parviennent à ce niveau de réalisation. Pour cela il ne faut pas en rester au physiologique ou à la recherche des seuls pouvoirs surnaturels.

L'Éveil de la Kundalini

La fulgurance de cette montée devrait dépasser les facultés limitées de concentration et les capacités méditatives imparfaites, car tout le travail est fait par l'Énergie cosmique elle-même. Encore faut-il que l'on ait pour elle un peu de vénération, d'amour et de ferveur.

Mais il conviendrait d'en dépasser le côté exotique pour découvrir qu'il s'agit de la révélation de sa vraie nature. Cette expérience facilite la réalisation du Soi en permettant de reconnaître la Citi, la Conscience omniprésente jusque dans ses formes les plus denses et dans les voiles sous lesquels elle se cache. Le dévoilement suprême se fait en rendant même hommage à l'activité d'occultation de la Maya (*Tirodhana-Shakti*). Comme l'explique Ksemaraja, il s'agit de «la perception directe du Soi au moyen de la reconnaissance, considérant pleinement l'être simultané de Dieu comme le Soi intérieur de tous» La réalité ultime est cette lumière intérieure. Et de plus la découverte de cette réalité profonde doit mener à avoir une compassion aussi vaste que l'océan lui-même. Si c'est pour en rester très malade et pour en devenir profondément irritable, cela n'a pas été l'expérience véritable, mais une aventure sauvage à laquelle on était mal préparé et qu'il convient

L'Éveil de la Kundalini

de mener rapidement à son achèvement. Le seul résultat authentique est l'amour de Dieu, la révérence envers la nature et le besoin d'aider les autres.

Dès lors apparaît donc le critère définitif d'un éveil réussi de la Kundalini, qui est la joie, la joie permanente, la joie profonde et la joie innée. On a retrouvé sa véritable nature le Soi et l'on en a la confirmation par cette sensation permanente de la divinité en soi, sous forme d'une chaleur fourmillante dans la colonne vertébrale. Et cela se vit dans la plus totale humilité en se demandant toujours : pourquoi moi et à quoi bon ? Si c'est au contraire pour rêver de pouvoirs surnaturels et tomber dans une dépression sévère, ce n'est pas une expérience réussie.

L'essentiel est par conséquent : en quoi cette expérience vous a-t-elle profondément transformé, en quoi vous a-t-elle changé et qu'en est-il résulté de positif, comme changement permanent, sensible autour de vous ?

BIBLIOGRAPHIE

- AUROBINDO, *Expériences psychiques dans le yoga*, Albin Michel, 1977.
- AVALON Arthur (John Woodroffe), *La Puissance du serpent*, Dervy-livres, 1950.
- BAUDOUIN Marcel, *La Préhistoire du Caducée*, Paris, 1918, imprimerie de la Bourse du Commerce.
- BAYARD Jean-Pierre, *Le Symbolisme du Caducée*, éd. Trédaniel, 1987.
- BENTOV Itzhac, *Stalking the wild pendulum*, New York, Dutton, 1977.
- BOYES Dennis, *Yoga de la Kundalini*, Épi, 1994.
- BRUNO Marinette, *Les dits de Lalla*, Les deux Océans, 1999.
- CAMBELL Joseph, *The masks of God: occidental mythology*, New York, Arkana, 1964.

L'Éveil de la Kundalini

- CHINMOY, *Kundalini, the mother-power*, New York, Om pub. 1992.
- CHOISY Maryse, *La Métaphysique des yogas*, Genève, éd. du Mont-blanc, 1948.
- , *Yogas et psychanalyse*, Genève, éd. du Mont-blanc, 1949.
- , *Exercices de yoga*, Genève, éd. du Mont-blanc, 1968.
- CLARKE Isabel, *Psychosis and Spirituality*, USA, Whuvr Pub. 2000.
- COQUET Michel, *Kundalini, yoga du feu*, Dervy, 1993.
- CORNU Philippe, *Dictionnaire du bouddhisme*, Seuil, 2001.
- DANIÉLOU Alain, *Yoga, méthode de réintégration*, L'arche, 1951.
- DELAUD Guy, *Le Serpent*, Montréal, éd. Le Jour, 1999.
- DROUOT Patrick, *Guérison spirituelle et immortalité*, éd. du Rocher, 1993.
- ELIADE Mircea, *Yoga, immortalité et liberté*, Payot, 1954.
- , *Techniques du yoga*, Gallimard, 1948.
- EVOLA Julius, *Chevaucher le tigre*, éd. de la Colombe, 1961.
- , *Le Yoga tantrique*, Fayard, 1971.

L'Éveil de la Kundalini

- GOEL, B.S. *Troisième Œil et Kundalini*, éd. Amrita, 1995.
- GOPI Krishna, *Koundalini*, Le courrier du livre, 1978, J'ai lu 2002.
- GREENWELL, Bonnie, *Energies of transformation : a guide to the Kundalini process*, CA Cupertino, Shakti River Press, 1990.
- GUENON René, *Kundalini yoga*, in Yoga, Cahiers du Sud, 1953.
- GURMUKH Kaur, *Bountiful, beautiful, blissful, experience natural power of pregnancy and birth with Kundalini-yoga and meditation*, Saint Martin's Press, 1995.
- HARIHARANANDA Swami, *Kriya yoga*, éd. Adyar, 1984.
- HEART Lotus, *L'Avènement*, Publisud Sahajayoga, 1989.
- JACOBS Hans, *Sagesse orientale et psychothérapie occidentale*, Payot, 1964.
- JOHARI Harish, *Chakras*, éd. Entrelacs-Médicis, 1974.
- JUNG C.G., *Commentaire sur le mystère de la fleur d'or*, Albin Michel, 1979.
- , *Séminaire sur le yoga Kundalini*, Albin Michel, 1999.
- KASON Yvonne, *L'Autre Rive*, Ottawa, éd. de Mortagne, 1996.

L'Éveil de la Kundalini

- KSEMARAJA, *Le Secret de la reconnaissance du cœur*, éd. Trédaniel, 1987.
- LAKSHMAN Ji, *Sivaïsme du Cachemire*, éd. Les deux océans, 1989.
- LEFÉBURE Francis, *La machine à faire monter Kundalini*, La Bastide d'Engras, 1989.
- LIMA CORREIA Glaucia, *Sindrome de fisioKundalini*, in *Psicologia da consciencia*, Lisboa, éd. Lidel, 2003, pp. 56-64.
- LUTKE Lothar, *Kundalini, théorie et pratique sikh*, éd. Trédaniel, 1995.
- MANOR Mikaël, *Kundalini, le lien du feu*, La Maisnie-Trédaniel, 1993.
- , *Kundalini-yoga*, La Maisnie-Trédaniel, 1994.
- MICHAEL Tara, *Corps subtil et corps causal*, éd. Le courrier du livre, 1979.
- , *Sivayogaratna*, Pondichéry, Indologie, 1975.
- , *Mythes et symboles du yoga*, éd. Dervy-Trismégiste, 1984.
- MOOKERJEE Ajit, *La Kundalini*, London, Thames and Hudson, 1995.
- MORRIS R. et D., *Des serpents et des hommes*, Stock, 1965.
- MOTOYAMA Hiroshi, *Recherches sur les chakras*, éd. Adyar, 1981.

L'Éveil de la Kundalini

- MUKTANANDA Swami, *Chitshaktivilas*, Pondichéry et Épi, 1974.
- , *Kundalini, le secret de la vie*, éd. Syd. 1981.
- MUMFORD John, *Chakra and Kundalini*, USA New leaf, 1990.
- NARAYANANDA, *The primal power in man*, Rishikesh, Prasadand Co. 1960.
- NARBY Jeremy, *Le Serpent cosmique*, Genève, Georg éd. 1995.
- NEWBERGER D'OLGIVY, *Pourquoi Dieu ne disparaîtra pas*, Sully, 2003.
- PAULSON G., *Kundalini and the chakras*, Llewellyn Publications, Saint-Paul, 1991.
- POGGI Colette, *Les œuvres de vie selon maître Eckhart et Abhinavagupta*, éd. Les deux océans, 2000.
- RAI U.C., *Recherches médicales et yoga*, Publisud, 1993.
- SANELLA Lee, *The Kundalini experience*, CA, Integral Publishing, 1992.
- SATPREM, *Évolution II*, Robert Laffont, 1992.
- SATYANANDA Swami, *Taming the Kundalini*, Bihar School of Yoga, 1967.
- , *Kundalini Tantra*, Bihar, Swam éd. 1995.
- SHARAMON, BAGINSKY, *Manuel des chakras*, éd. Entrelacs, 1991.

L'Éveil de la Kundalini

- SHUDDHA A., *Kundalini, le serpent primordial*, La Maisnie-Trédaniel, 1998.
- SILBURN Lilian, *La Kundalini*, éd. Les deux océans, 1983.
- , *Vijnâna Bhairava Tantra*, éd. Institut Civilisation Indienne, 1976.
- SIVANANDA Swami, *Yoga de la Kundalini*, Épi, 1973.
- SOGYAL Rinpoché, *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, La table ronde, 1993.
- TIRTHA Swami Vishnu Devatmanda, *Shakti Kundalini, divine power*, Delhi, Shivom, 1998.
- VARENNE Jean, *Upanishads du yoga*, Gallimard, 1971.
- , *Sept unpanishads*, Seuil, 1981.
- VIGNE Jacques, *Méditation et psychologie*, Albin Michel, 1996.
- , *Le Mariage intérieur en Orient et en Occident*, Albin Michel, 2001.
- VISHNU Tirtha, *Devatma-shakti*, Rishikesh, shri Peeth, 1948.
- VUARNET Jean-Noël, *Extases féminines*, Hatier, 1991.
- WARBURG Aby, *Le Rituel du serpent*, éd. Macula, 2003.
- WOLFE Thomas, *And the burn is up: Kundalini rises in the West*, New York, Academy Hill Press, 1978.

L'Éveil de la Kundalini

- YESUDIAN et HAICH, *Force sexuelle et yoga*,
Lausanne, éd. du Signal, 1970.
ZWANG Gérard, *Le Sexe de la femme*, La jeune
Parque, 1967.

Lectures sur la voie du tantra

- AVALON, *Sakti et Sakta*, Madras, 1972.
—, *La Puissance du serpent*, Dervy, 1985
(London, 1918).
DANIÉLOU Alain, *Le Mystère du culte du Linga*,
éd. du Relié, 1993.
DOUGLAS Nik, *Tantra Yoga*, New Delhi, Mun-
shiram, 1971.
EVOLA Julius, *Le Yoga tantrique*, Fayard, 1971.
—, *La Métaphysique du sexe*, Payot, 1968.
FEUGA Pierre, *Tantrisme*, Dangles, 1994.
HULIN Michel, *La Doctrine secrète de la Déesse
Tripura*, Fayard, 1979.
MICHAEL Tara, *La Légende immémoriale du Dieu
Shiva*, Gallimard, 1991.
MOOKERJEE Ajit, *Kali la force au féminin*, éd
Thames, 1995.
—, *Tantra asana*, Soleil noir, 1985.
—, *La Voie du tantra*, Seuil, 1977.

L'Éveil de la Kundalini

NASLEDNIKOV Mitsou, *Le Chemin de l'extase*, éd. Trédaniel, 1990.

SILBURN Lilian, *Vijnana Bhairava Tantra*, de Broccart, 1968.

—, *La Lumière sur les tantra*, éd. de Broccart, 1998.

SHOTERMAN, *The Yoni tantra*, Bénarès, 1972.

RAWSON Philip, *Tantra*, éd Seuil, et Thames 1973.

—, *L'Art du tantrisme*, éd Art graphique, 1973.

SOULIÉ, *Tantra*, Liber/Solar, 1982.

VERMA Dr Vinod, *Le Kamasutra des femmes*, Les deux océans, 1995.

Les *Tantras* (*Tantra loka*, *Mahanirvana*, *Kularnava*, *Shakti*, *Kulaçudamani*, *Hivajra*, *Prajna Paramita*...).

INDEX DE L'ICONOGRAPHIE

1. « Le Dieu serpent sur son trône » d'après Narby 1995, p. 185
2. Vase de libation du roi Goudea, cliché personnel, p. 187
3. « Zeus contre Typhon » d'après Cambell, 1964, p. 191
4. Hermès-Mercure, Museo Etrusco-gregoriano, photo Anderson-Viollet, p. 194
5. Dieu forestier gaulois, musée de Saint-Germain-en-Laye, p. 196
6. Château de Fontainebleau, escalier extérieur, photo Roger Viollet, p. 202
7. Grille du château de Maisons-Laffitte au Louvre, photo Roger Viollet, p. 204
8. *Rosarium philosophorum*, Bibliothèque de Saint-Gall, p. 205
9. William Blake, *Ève et le serpent*, fragment, 1796, p. 208
10. Vase maya, d'après Bayard 1987, p. 215
11. ADN d'après Narby 1995, p. 221
12. Document de l'auteur, p. 224

INDEX GÉNÉRAL

- Alchimie, 206
ADN, 219, 220
Anagarika, 66
Apaisement, 56
Asclépios, 218
Aurobindo, 64, 232
Ayahuasca, 218, 219

Blake, 209
Bouddha, 223

Cachemire, 167, 172, 175, 178
Caducée, 197, 201, 203, 206, 207
Chakras, 40, 118
Choisy, 67
Continence, 151

Daniélou, 68
Dionysos, 7, 192, 193

Eliade, 65
Evola, 67

Femmes, 95
Frisson, 160, 161

Gaulois, 197
Goel, 77
Gopi Krishna, 58, 70

Hariharananda, 80
Hermès, 193, 195

Krishnamurti, 64
Kriya-yoga, 19
KRN, 22, 89
Kundalini-yoga, 21, 106, 140

Lakshman, 175, 177

Maya, 213, 214, 215

L'Éveil de la Kundalini

Mélusine, 12	Sexe, 133
Mort, 128-131	Silburn, 39, 167, 170, 177
Motoyama, 81	Sivananda, 68
Muktananda, 15, 19, 75	Sumer, 184, 186, 188
	Sursaut, 160, 161, 162
Narby, 218, 219	
Nyasa, 137, 138	Tantra, 106, 107, 108
	Tao, 149, 223
Occasions, 24	Tara Michael, 8
	Témoignages, 24
PhysioKundalini, 83, 234	Troubles, 37
Pouvoirs, 162	Typhon, 190, 191, 192
Quetzalcoatl, 213	Vide, 179, 180, 181
	Vijnana Bhairava, 170
Satyananda, 70	Vigne, 9, 40
Sahaja, 79, 165	Yoga, 140, 141

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	7
1. Définition et modèle-type	11
Le modèle-type	13
La Kundalini : du biologique ou du spiri- tuel?	15
2. Les expériences sauvages de Kundalini ..	18
L'enquête	18
Les témoignages de montée sauvage de Kundalini	24
Les troubles et les maladies	37
Les pratiques d'apaisement des troubles ..	56

L'Éveil de la Kundalini

3. Les études scientifiques	62
Les publications	62
Physio-Kundalini	82
La montée de Kundalini chez les femmes	95
4. La voie du Tantra	106
Les principes du tantrisme	109
A. Le tantrisme blanc	114
B. Le tantrisme noir	128
C. Le tantrisme rouge	131
5. Le Kundalini-yoga	141
Le cadre théorique	141
Comment faire monter sa Kundalini? ..	149
L'éveil de la Kundalini et la psychologie des <i>chakras</i>	160
6. La voie passive	167
Le shivaïsme du Cachemire	167
Swami Lakshman Ji	175
Lilian Silburn : l'éveil de la Kundalini ...	177
7. Les représentations de la Kundalini	183
Sumer et le monde méditerranéen	184
La religion gréco-romaine	190
L'Europe classique	201

L'Éveil de la Kundalini

8. Le Serpent cosmique	211
La Kundalini dans le monde	212
Le savoir des Amérindiens	213
Le serpent guérisseur	216
Caducée et structure biologique ADN ..	220
Le secret de la Kundalini	222
L'énergie du Tao	223
Le serpent de Bouddha	226
 Conclusion	 230
 Bibliographie	 238
 Index de l'iconographie	 246
 Index général	 247

L'ÉVEIL DE LA KUNDALINI

Marc-Alain Descamps

Le Yoga et le Tantrisme viennent de révéler aux Occidentaux l'étrange secret de l'éveil de la Kundalini, cette énergie lumineuse ascendante qui remonte soudain le long de la colonne vertébrale.

Elle transforme complètement l'être, le branche sur une autre réalité, lui donne une nouvelle vision du monde et souvent des pouvoirs prodigieux.

Les montées sauvages de Kundalini se multiplient à notre époque et provoquent des malaises divers, mais encore trop de médecins et psychiatres ne savent pas les reconnaître.

Pourtant le plus stupéfiant est que la science confirme complètement cette découverte par la notion expérimentale de physiokundalini.

On trouvera ici l'étude scientifique de la Kundalini, ainsi qu'un manuel pratique pour accéder à cette expérience selon la méthode qui convient à chacun.

L'auteur : Marc-Alain Descamps est professeur de Psychologie et Psychanalyste. Après avoir voyagé dans tout l'Orient dont dix séjours aux Indes, il enseigne le Yoga et se passionne pour la spiritualité et les mystiques de tous les pays.



www.europsy.org/marc-alain

