

# La lettre de KAIVALYADHAMA



« Le yoga a un message complet pour l'humanité. Il a un message pour le corps, le mental et l'esprit humain. Des personnes sincères et désintéressées aideraient-elles Kaivalyadhama à porter ce message aux quatre coins du monde ? ».

Swami KUALAYANANDA

Lettre n° 4 Mars 2006

## Kundalinî, par Swami Digambarjî

Article paru dans la revue Yoga Mimâmsâ Vol XIII N° 3, octobre 1970. Traduction et notes: Claire.

*A la suite de la pratique de Prânâyâma, effectuée durant une très longue période, on expérimente intérieurement des sensations qui s'éveillent, en particulier, le long de la colonne vertébrale : palpitation, hérissément, chaleur, clarté, etc...*

*De telles sensations ressenties en d'autres parties du corps ne sont pas agréables, mais, dans toute l'étendue du dos, depuis le coccyx jusqu'à la nuque, elles sont des signes avant-coureurs d'authentiques expériences spirituelles yogiques.*

*Perçues sur ou près de la ligne médiane du dos, ces sensations qui naissent intérieurement sont précieuses pour favoriser la quête spirituelle du Yoga.*

*Nirvâna, c'est-à-dire la complète cessation de toute activité mentale est hautement estimé par les yogis. Des sensations, résultat d'une pratique régulière et constante du Prânâyâma, conduisent à un tel retrait du mental. Plus les sensations qui émergent du centre sont intenses, plus rapidement s'opère le retrait du mental des objets externes, ce qui stimule les organes des sens et nous donne toutes sortes d'expériences.*

*Dans ce contexte, on parle de trois divisions principales de la partie dorsale :*

1. *Yonimandala, la région pelvienne jusqu'au nombril.*
2. *Vahnimandala, la région abdominale au-dessus du nombril et*
3. *Somamandala, dans la tête.*

Dans la littérature yogique ces régions sont à égale distance.

Selon l'échelle de Prâdesha<sup>1</sup>, nous avons six divisions au lieu de trois :

<sup>1</sup> Prâdesha : signifie, qui montre la direction, qui indique direction, partie du corps ou membre du corps (cf kantha, hridaya...) prâdesha shâstra, nom d'un livre contenant des exemples. Prâdeshakârin : Nom d'ascète.

1. du coccyx à l'os pubien
2. du pubis au nombril
3. du nombril au niveau du cœur
4. de la région du cœur jusqu'au creux jugulaire
5. du creux jugulaire aux sourcils, et
6. des sourcils au sommet de la tête.

*Une palpitation peut se changer en secousses puis en un flash perçu dans l'espace intérieur entre les sourcils ou à peu de distance à l'extérieur du corps, de n'importe quel côté. L'éclair, à son tour, peut céder la place à un son intérieur. Les deux (flash et son) peuvent également être expérimentés simultanément. Cette fusion peut se transformer en une sensation cutanée et disparaître après un certain temps. Lorsque les sensations visuelles et tactiles se mélangent et sont localisées en une des parties dorsales mentionnées ci-dessus, les yogis décrivent une vision d'un lotus avec une multitude de pétales. En réalité il n'y a ni lotus ni pétales. Ce ne sont que des modèles de sensations perçus par les pratiquants. C'est une aperception<sup>2</sup> plutôt qu'une perception pure.*

*La pratique de Prânâyâma sans Kumbhaka (arrêt de phase respiratoire) pour un temps suffisamment long peut éveiller de telles sensations sans aucune stimulation sensorielle. Si le Prânâyâma Anuloma-Viloma seul n'y réussit pas, le Yogi peut adroitement l'utiliser en lui ajoutant la phase de Kumbhaka ; et si cela est encore jugé insuffisant, il peut compléter les Prânâyâmas par des Mudras et des Bandhas. En toutes circonstances, la première nécessité est l'effort de maintenir une pression à la base de la colonne vertébrale, dans la région pelvienne. Avec le temps, la pression appliquée dans cette zone voyage automatiquement tout au long du dos.*

*Un autre point à rappeler : lors de l'autopsie d'un corps, l'examen post-mortem ne révèle aucune roue avec rayons ni aucun lotus avec ses pétales tels que le rapportent les Yogis. Pour la simple raison qu'ils sont seuls à les percevoir en fonction des effets de leurs pratiques alors que le courant de vie s'écoule à travers leur corps.*

Les auteurs d'écrits sur le Yoga ont, de ce fait, évité toute définition de ces phénomènes en termes statiques et leur

<sup>2</sup> Apperception : j'ai laissé volontairement le terme anglais utilisé par Swami Digambarjî.

ont donné le nom spécifique, et de leur point de vue hautement significatif, d'éveil de la *Kundalinî Shakti*.

Tel un feu de paille qui illumine nos yeux puis s'éteint, ne laissant aucune trace dans notre conscience, ainsi l'éveil de *Kundalinî* apporte à l'esprit du Yogi toutes ces expériences qui à la fin disparaissent sans rien laisser derrière elles qu'un océan de tranquillité, un vide parfait, qui est parfois comparé à *Shmashâna*<sup>3</sup> et par d'autres à *Nirvâna*.

Le sage *Jñânesvara* l'explique en ces termes : « lorsque les expériences de *Kundalinî* atteignent le niveau du milieu des sourcils elles sont transformées en énergie et se perdent dans le vide. »<sup>4</sup> L'échauffement créé par ces expériences est perçu seulement jusqu'au *Bhramadhya* (milieu des sourcils). Après avoir atteint leur destination, elles se transforment en énergie ressentie et énergie pure. Avant cela, diverses pathologies peuvent aussi se manifester. Dans ce cas, le *Guru* conseille au disciple de ne pas prendre de médicaments mais plutôt de pratiquer d'autres variétés de *Prânâyâma* ou d'autres postures de Yoga. Les symptômes vont alors s'apaiser naturellement. Toute médication à ce niveau serait nocive à coup sûr. Seuls, repos et patience sont requis. *Jñânesvara* préconise de même: des états ressemblant à des pathologies peuvent apparaître, mais on ne doit pas s'en effrayer. Ils passeront si on les endure avec patience.

Ainsi lorsque *Kundalinî* est activée par la force, *Yoga* et *Roga* (maladie) sont très proches. Le seul facteur distinctif est, en toile de fond, l'extraordinaire sentiment de bonheur ressenti dans l'un et sa complète absence dans l'autre.

Bien que nous ne connaissions pas la substance dont est faite *Kundalinî*, nous pouvons certainement avoir une idée de ce que ce mot signifie.

L'expérience que nous nommons *Kundalinî* est l'effet d'une stimulation optimum donnée à la colonne vertébrale. Elle se manifeste selon diverses sensations dans différentes parties du dos. Les expériences ne sont pas toutes exactement similaires chez différents individus suivant l'état subtil de l'épine dorsale.

Lorsque *Kundalinî* devient active, le mental se retire de ses objets de perception, de pensée et d'imagination et se concentre sur les sensations éveillées intérieurement. En termes yogiques, le commencement de ce processus est appelé *Dhâraṇa*, qui évolue en *Dhyâna*. Lorsque cette concentration est fermement établie, s'ensuit le *Samâdhi*.

Tout ceci est donc acquis par l'effet d'éveil de *Kundalinî* grâce à la pratique du *Prânâyâma* – et tout acquis est périssable.

Aussi, *Kundalinî* en tant qu'expérience se termine également quand les sensations qu'elle génère sont localisées dans le *Bhramadhya*, laissant l'aspirant en état de *Samâdhi*. Le Yogi, qui s'attend alors à toujours

progresser, se perd complètement lui-même, puisque ce qui est au-delà de l'état de *Samâdhi* est hors d'atteinte de quiconque – *Asamprajñâta*.

Nous voyons donc que l'éveil de la force vitale est d'une immense importance pour l'accomplissement d'*Adhyâtma*, mais on doit rappeler qu'*Adhyâtma* n'est pas réalisé automatiquement et spontanément après être parvenu à ce stade. L'expérience de *Kundalinî* est une chose, *Adhyâtma* en est une autre. Aucun grand penseur n'a soutenu que les deux sont une seule et même chose. Lorsque *Kundalinî* est réveillée, le Yogi expérimente des états qui le font s'approcher d'*Adhyâtma* plus aisément. Mais *Adhyâtma* est atteinte par une compréhension correcte et une compréhension correcte seulement (*Jñâna*). Quand il s'efforce d'éveiller la *Kundalinî*, le Yogi doit mettre tout en œuvre pour sublimer sa conscience humaine et, ultimement, l'immerger dans la *Conscience Divine*. La contribution spéciale de l'expérience de *Kundalinî* est de retarder les activités habituelles du mental qui sont un empêchement sur le chemin de *Jñâna*. En langage yogique, *Kundalinî* poursuit son approche jusqu'au *Bhramadhya* – la demeure du Seigneur *Shiva*. Le *Parampada* de *Vishnu* – le *Paramâtman* – est au-delà, dans la partie supérieure de la tête.

Le *Vishnupada* - parfois appelé *Sadâshiva* – est virtuellement le *Parabrahman*. Quand toutes ses expressions sous forme de sentiment, de son et de lumière disparaissent et que *Kundalinî* est réduite à une simple potentialité, celle-ci entre dans l'*Ajñâ Chakra* pour rencontrer le Seigneur *Shiva* et ce couple *Shiva-Shakti* se dirige vers *Sadâshiva*. A ce stade le Yogi n'effectue plus aucun acte et il n'y a plus rien que la pure *Jñâna*<sup>5</sup> sans aucune trace de dualité ou de relativité.

Cette phase, cependant, n'est jamais atteinte si l'adepte se laisse aller à la paresse. Elle nécessite un effort constant de maîtrise du mental, ce que *Patañjali* décrit comme *Virâma pratyayâbhyâsa* au *Yogasûtra* I,18<sup>6</sup> et qui est généralement compris à tort comme totale inactivité. Le yogi doit rester ferme, alors qu'il n'existe pas d'objet concret ou abstrait dans sa conscience. Un effort mental constant est nécessaire pour atteindre ce stade.

Il me reste une seule chose à dire ; à savoir que le mental peut se rétracter de tout ce qu'il effectue par ses *Indriyas* et *Antahkarana*. Ce retrait est l'essence du *Jñâna Yoga* sans éveil de l'énergie, sans qu'aucune expérience de *Kundalinî* ne soit jamais advenue. Si, après le retrait du mental, la quête de *Adhyâtma* se poursuit, elle aboutit,

<sup>5</sup> Connaissance Pure

<sup>6</sup> *yogasutra* I,18 “ virâma pratyayâbhyâsa-purvah samskâra shesho'nyah.”

L'impression résiduelle laissée dans le mental après l'abandon du *pratyaya* (contenu du mental) d'une pratique antérieure est l'autre (c'est-à-dire *asamprajñata samâdhi*).

<sup>3</sup> Mahâshunya ? Shunya ? Sushumna ? shunyâshunya ? unmani ?

<sup>4</sup> Mahâshunya ? Shunya ? Sushumna ? shunyâshunya ? unmani ?

après un certain temps, à la *compréhension juste*, mais en général ces expériences se produisent chez les personnes qui pratiquent des techniques de Yoga. Les *Jñānayogis* en font bon usage, bien qu'ils n'en soient pas spécialement friands tels que le sont les *Hathayogis* notamment. Toute pratique de *Hathayoga* conduit à l'éveil de *Kundalinî*. et c'est à cette fin que les *Hathayogis* créent et maintiennent une pression dans la zone pelvienne. *Pûrnamatsyendra âsana* est leur principal moyen pour y parvenir. "*Abhyâsatah kundalî prabodhah*" (*Hatha pradîpikâ* I, 27) ont-ils écrits.

Si cet Asana est pratiqué régulièrement et avec persévérance, il constitue un moyen qui suffit à lui-même pour sortir la *Kundalinî* de son sommeil. Les différents types de *Prânâyâma* avec ou sans *Kumbhaka*, les *trois Bandhas* – *Jâlandhara*, *Uddiyâna* et *Mula* sont aussi fréquemment utilisés pour mettre en activité la *Kundalinî Shakti* et simplement pour appliquer, sur le plan physiologique, la force physique qui parfois est nécessaire. *Mahâvedha* et *Mahâmudrâ* sont souvent recommandés dans ce but. Frapper avec les talons la région pelvienne, un peu au-dessous du nombril -voilà qui est un exemple d'application de la force physique - est également mentionné. A chaque coup une pression est créée ce qui peut stimuler les nerfs de la région pelvienne.

Il existe deux différentes formes d'*Uddiyâna*. Les nerfs dans la zone pelvienne sont entraînés (stimulés) par cet exercice après une expiration complète, mais une autre variété peut néanmoins être effectué sans un complet *Rechaka*<sup>7</sup> préalable. On peut appeler cela un *Uddiyâna* partiel, qui n'a pas de relation avec *Pûraka*, *Kumbhaka* ou *Rechaka*. Après quelques jours de pratique, il peut apparaître dans l'abdomen, sous le nombril, une dépression pouvant devenir un trait caractéristique permanent et agir comme un stimulus constant de certaines terminaisons nerveuses sensorielles. Ce creux de la peau, sous le nombril, est observable à l'œil nu.

Pour conclure, l'éveil de *Kundalinî* n'est pas la fin vers laquelle le Yogi doit aspirer. C'est une préparation de valeur, pour tendre vers le véritable *Adhyâtma*, qu'il est nécessaire de compléter par le *Jñâna Yoga*.

*Jñâna* redistribue les énergies des pratiques de *Hatha* en vue de la réalisation suprême – celle de l'expérience spirituelle authentique. La leçon IV de *Hatha-Pradîpikâ*<sup>8</sup>, qui traite du *Samâdhi* et de *Nâdânusandhâna*, est une explication lucide de la manière de procéder.

Les sensations qui s'éveillent intérieurement, couplées avec *Isvarapranidhâna* et *Jñâna* des Védantins sont le véritable *Adhyâtma*. De ce point de vue, le *Hathayoga* peut être considéré comme une démarche de grande valeur vers le progrès spirituel. Il rend également plus aisé le processus de méditation et *Patañjali* a, de ce fait, très

justement recommandé : "*Vishayavati vâ pravrttir utpannâ manasah sthitinibandhanî*." (*Yogasutra* I,35)<sup>9</sup>.

### Swami Digambarji (1903 -1990)

Disciple de Swami Kuvalayananda  
Directeur de Kaivalyadhama depuis 1966

Il fut l'un des premiers disciples de Swami Kuvalayananda, qu'il a rejoint longtemps avant la fondation de Kaivalyadhama.

Il fut le premier sujet pour les investigations scientifiques sur le Yoga, inaugurées par Swami Kuvalayananda en 1920.

Il fut le responsable du centre Kaivalyadhama de Rajkot (Gujarat). A la mort de son Maître en 1966, il prit la responsabilité de guider les activités de Kaivalyadhama-Lonavla (Maharashtra) en devenant directeur de l'institut.

Il fut un exemple vivant de "Sthitaprana" (sagesse accomplie) et suivit dans sa vie cette voie unique en mariant le Jnana, la Bhakti et le Karma Yoga.

Digambar veut dire nu ou vêtu d'espace.

<sup>7</sup> Rechaka est l'expiration consciente dans le prânâyâma

Pûraka est l'inspiration consciente dans le prânâyâma

<sup>8</sup> Hatha pradîpikâ selon l'Institut kaivalyadhama et selon d'autres Ecoles, le texte Hathayoga pradîpikâ

<sup>9</sup> Vishayavati vâ pravrttirutpannâ manasah sthitinibandhanî traduction : la venue en activité de sens (supérieurs) devient aussi une aide pour rétablir le calme du mental.

# Message de Tiwariji aux élèves de formation de Kaivalyadhama-France.

**Centre de l'Aube le 24 Juillet 2005**

Je tiens à vous remercier tous, non seulement pour votre sincérité mais aussi pour votre régularité et votre dévotion. Recevez tous mes compliments.

Un jour, je suis allé voir mon professeur et lui ai demandé : « Qu'est-ce qui est nécessaire d'avoir lorsque l'on est professeur de Yoga ? »

Après réflexion, il me répondit :

« En premier lieu, vous devez faire la distinction entre un professeur et un professeur de Yoga, parce que le Yoga est une science de l'expérience, un art de vivre. L'attitude d'un enseignant de Yoga est de toujours se sentir étudiant. Du moment où il ne se sent que professeur son évolution s'arrête ».

Au professeur, il faut un esprit très ouvert, un cœur très ouvert. Dès qu'il apprend quelque chose de quelque part, il doit essayer de l'intégrer.

Votre responsabilité est grande, vous pouvez dévier un peu, mais en gardant toujours la base de l'enseignement de Patanjali.

Un professeur de Yoga se doit toujours d'éviter de critiquer les différentes écoles qui ne sont pas les siennes. Il faut essayer de cultiver cette attitude. Très souvent nous sommes sous l'emprise du mental, nous finissons par croire que nous sommes le meilleur et que les autres sont moins bons. Surtout, que les élèves de Kaivalyadhama conservent cette attitude; ce n'est pas notre travail de juger les autres. L'apprentissage ne s'arrête jamais. Cet aspect d'élève doit rester vivant lorsque l'on commence à enseigner.

Gardez tous en tête que les Asanas ne sont pas des exercices purement physiques. Ils ne doivent pas devenir une pratique dynamique. Leur but consiste à grandir intérieurement. C'est pour cette raison que Patanjali nous éclaire particulièrement sur la manière de prendre une posture.

Il insiste sur le fait de ne pas être dans la force pour atteindre la position finale. Laisser faire, laissez la s'installer. Un temps assez long peut être nécessaire pour y parvenir, ce n'est pas grave.

La raison première de la posture est de calmer le mental. Sachez tous que la nature de base du mental c'est le Rajaguna. Il ne peut agir qu'en puisant de l'énergie dans le Rajaguna. Si en pratiquant nous augmentons le niveau interne du Rajaguna, alors nous passons totalement à côté de l'effet recherché. L'utilisation de la force peut effectivement nous permettre d'augmenter la masse musculaire, mais ce n'est pas le but de la posture.

La raison essentielle de la pratique est d'acquérir la force intérieure, la stabilité, la patience et il se développe effectivement une grande puissance et endurance intérieure accompagnée d'une sensation de bien être.

Si l'on ne désire que développer l'aspect musculaire de son corps, il existe des milliers d'autres exercices. Patanjali nous conseille également, dans l'exécution des Asanas, de fixer notre attention sur l'infini (la respiration, les sensations, peuvent être aussi choisies) afin d'empêcher le mental de trop vagabonder, d'être lent et utiliser le moins d'effort possible. C'est cela l'âme de la posture. Vous pouvez ensuite développer d'autres postures mais en gardant vivante à l'esprit l'idée de base.

Essayez d'éviter la compétition. Ne vous comparez pas aux autres. Il y a certaines attitudes que le professeur doit posséder. Chaque fois que vous donnez aux élèves, vous prenez aussi des élèves pour votre propre évolution. Si vous ne faites que d'enseigner sans pratiquer vous-même, votre situation risque de devenir très chaotique.

Lorsque vous pratiquez, vous pouvez vivre beaucoup d'expériences que vous pourrez par la suite partager avec vos élèves.

Gardez ces petits détails à l'esprit, ils vous aideront à devenir de vrais professeurs.

Mais l'effort est nécessaire, car l'ego va toujours nous attirer vers la compétition, le mental va nous inciter à la comparaison et la critique. Le Tamas va vous pousser à devenir paresseux, à simplement enseigner en oubliant la pratique.

C'est à vous de décider : Etes-vous que professeur ou aussi élève ?

Je vous souhaite beaucoup de succès et vous remercie tous pour votre patience à m'écouter.