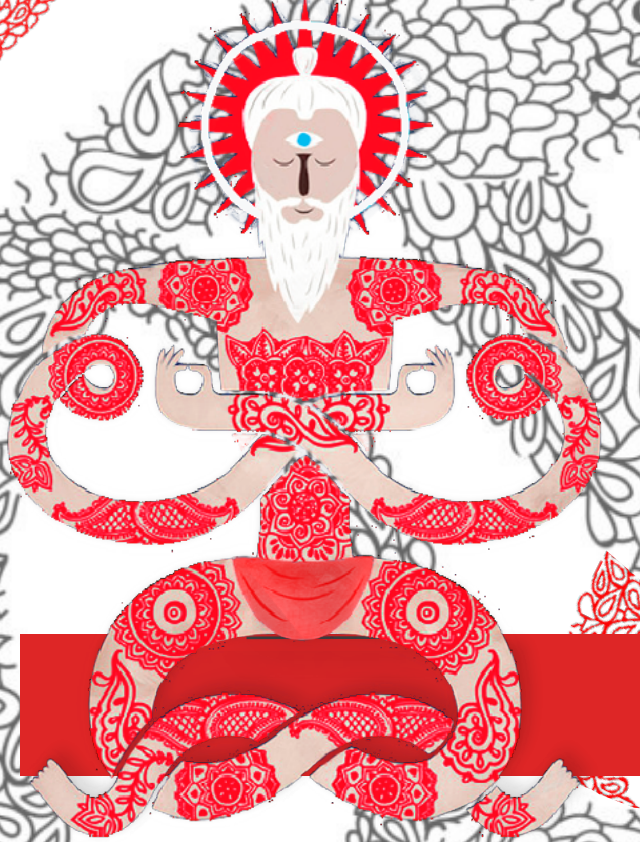


KUNDALINI YOGA



Mukhande Amenaarah

" Elle reconnaît alors l'univers entier dans son corps, comme n'étant pas différent de l'âme du monde. Cette voie de la Kundalini conquiert le macrocosme. "

Yoga-Kundalini Upanishad

Le Kundalini Yoga est une pratique holistique traditionnelle de l'Inde ancienne, basée sur l'ésotérisme du corps, avec ses couches subtiles, ses voies psycho-énergétiques et les dynamiques de l'âme. Les enseignements ont été incarnés et transmis par les Siddhas, puis par la lignée Sikh et plus récemment, par Yogi Bhajan (dont la personnalité ambivalente a pu porter atteinte à la valeur originelle des connaissances en question). En tant qu'exploratrice des voies ancestrales d'éveil de la conscience, l'autrice suggère - et invite à élargir l'étude proposée dans ce livret - que l'essence du Kundalini Yoga habite d'autres traditions du monde - particulièrement les traditions que l'on peut qualifier de "chamaniques " ou " tantriques ", de l'Amazonie à l'Ancienne Egypte.



SOMMAIRE

1
APPROCHE PSYCHO-ÉNERGÉTIQUE
D'UNE REDÉFINITION IDENTITAIRE
P.5

2
ACCOMPAGNER
LE PROCESSUS D'ÉVEIL
P.6

- DÉTACHEMENT ET SOURIRE P.7
- IDA, PINGALE & SUSHUMA P.8
- EAU FROIDE P.9

3
DANGER ET
PRINCIPE SPIRITUEL
P.10

4
UN PASSAGE
OBLIGÉ
P.12



SATNAM

Véritable identité

Le Kundalini Yoga est un outil pour préparer et accompagner les premiers élans de notre moi profond - la " Kundalini " étant comparée au *nerf de l'âme*. Il peut également enrichir les pratiquants plus avancés, en fournissant des structures énergétiques et vibratoires, pour contenir le jeu complexe et aventureux du Divin en perpétuelle révélation dans nos vies...



Le Kundalini Yoga dans sa forme originelle est un corpus de connaissances précis et savamment optimisé, pour précipiter la dissolution de nos limitations humaines. Notre intention est d'incarner notre " Véritable Identité (SATNAM) " dans le monde, c'est-à-dire devenir à la fois libres et pleinement investis, dans la continuité de la grande oeuvre de la vie.

AVERTISSEMENT

La pratique du Kundalini Yoga ne doit pas être mélangée au mode de vie négligé que l'on retrouve souvent dans nos sociétés de consommation. Elle n'est absolument pas compatible avec l'usage de drogues, d'alcool et avec certaines conditions de santé (y compris la grossesse) : veuillez toujours en informer votre professeur et demander l'avis de votre médecin.

Le Kundalini Research Institute développe avec succès des pratiques adaptées aux conditions d'handicap et aux conditions d'addiction : cherchez un praticien pour vous accompagner individuellement le cas échéant.

Le Hatha Yoga est recommandé pour aborder le Kundalini Yoga d'une manière plus confortable pour le corps physique.

Les cours devront être dirigés avec soin et progression. Traditionnellement, le " diplôme " et l'institutionnalisation des centres de bien-être occidentaux ne sont pas une garantie pour sécuriser l'approche du Kundalini Yoga. Adoptez une posture de chercheur sincère et communiquez avec une diversité de praticiens pour élargir votre compréhension du chemin.

APPROCHE PSYCHO-ÉNERGÉTIQUE D'UNE REDÉFINITION IDENTITAIRE

L'énergie sexuelle peut donner un avant-goût de la force extatique de la Kundalini. Cependant, il faudra la maîtriser, afin de ne pas amener plus de chaos qu'il y en a déjà dans le monde... Si le Kundalini Yoga compose avec l'énergie sexuelle, il propose une approche de rigueur, mettant en garde contre l'attachement et l'identification au plaisir, afin de pénétrer dans les dimensions les plus unifiées et éternelles de la vie.

La Kundalini est une dynamique d'éveil psycho-énergétique, qu'on peut considérer comme intrinsèque à l'aventure humaine.



Les circonstances de la vie tendent à nous confronter, à nous polariser entre différents désirs apparemment incompatibles. Le désir lui-même est une souffrance, en ce qu'il attend ce qu'il n'a pas et redoute déjà la fin de ce qu'il peut obtenir. Lorsque l'on accepte le " frottement " créé en nous, en portant notre attention sur le tiraillement de nos énergies vitales, on active l'énergie-conscience qui sommeille en nos soubassements et vise à défendre notre plus haute cohérence. Après un passage inconfortable étroit, nous terminons toujours par reprendre en main notre libre-arbitre et évoluons vers un nouveau référentiel identitaire: celui de notre être en maîtrise de son expérience de vie, de ses choix et de ses directions évolutives.



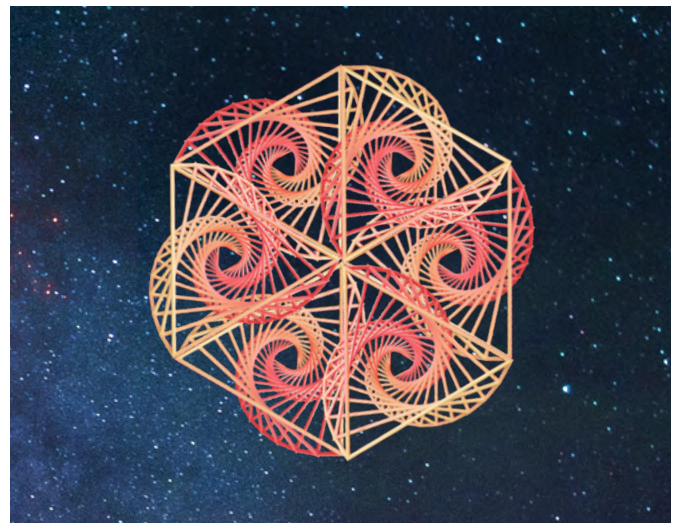
En chemin, notre système subit un réajustement global. " *L'humain en évolution tend à développer une personnalité plus élevée, dotée d'attributs qui caractérisent les hommes de génies et les témoins... cela par le raffinement et le développement du principe vital, avec des ajustements correspondants dans le cerveau et le système nerveux, d'une certaine manière, similaire à la façon dont un courant électrique plus puissant passant au travers d'un filament mieux ajusté dans une ampoule amène invariablement une illumination plus vive.*"
Çopi Krishna.

ACCOMPAGNER LE PROCESSUS D'ÉVEIL



En encourageant notre concentration et en nous proposant d'expérimenter des manières d'être et de vibrer, le Kundalini Yoga précipite notre individuation. Lorsque nous commençons à nous poser des questions sur le sens des choses et sur comment être heureux, nous rencontrons des perspectives multiples et souvent contradictoires. Nous pouvons nous demander qui a raison et être pris d'une grande confusion. D'un point de vue yogique, ceci est un bon signe, nous nous rapprochons de notre vérité. **Les pratiques quotidiennes** préparent intelligemment toutes nos structures, pour porter assistance à l'éveil et l'épanouissement de nos consciences.

" Les siddhas ont inventé le yoga kundalini comme un moyen puissant de réaliser le Soi (samadhi). C'était un produit de leurs propres efforts expérimentaux pour trouver des voies plus effectives afin de connaître la vérité des choses, au-delà des chemins lourdement intellectuel, ritualiste, dévotionnel et ascétique. Ils ont enseigné que notre propre expérience est la source de connaissance et de sagesse ayant l'autorité la plus fiable – et que pour l'acquérir, on doit se tourner vers l'intérieur dans les dimensions subtiles de la vie, par le Yoga et la méditation. " Govindan Marshall

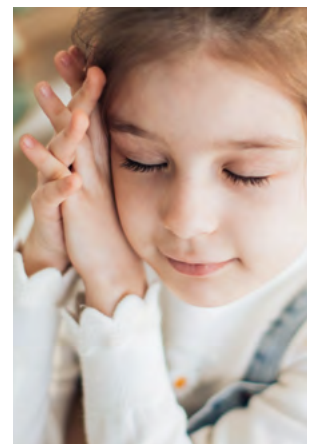


2.1

DÉTACHEMENT ET SOURIRE INTÉRIEUR



Le chemin spirituel nous invite à nous interroger profondément sur qui nous sommes, la base est un certain état de détachement, d'acceptation et de paix. Il ne s'agit pas de mettre de côté nos problèmes et nos souffrances, comme s'ils n'existaient pas; mais de les aborder avec équanimité, de pouvoir les contempler comme s'ils n'étaient pas tant personnels qu'impersonnels, de ne pas s'identifier à eux. Cultivez un visage de Bouddha constamment à l'arrière de votre réalité, souriant impassiblement à toute circonstance. L'espace bouddhique peut ensuite accueillir la folle transe de l'oracle et le courroux de la divinité protectrice. Mais sans lui à l'arrière-plan, les visages de la conscience complexe et multidimensionnelle peuvent nous engloutir dans des expressions polarisées et nous faire sombrer dans le déchirement intérieur.





IDA, PINGALA ET SUSHUMNA

Le Hatha Yoga est une bonne préparation pour le Kundalini Yoga,

car il recherche l'équilibre des polarités (polarités symbolisées par -ha, le soleil, et -tha, la lune), favorisant donc notre centrage et notre équanimité. La pratique s'attelle notamment à harmoniser la gauche et la droite de notre corps. C'est jusqu'à la respiration dans l'une et l'autre des narines dont nous cherchons à égaliser les flux et les rythmes. Le corps subtil est impacté par l'alignement physique et l'énergie circule alors convenablement dans deux canaux majeurs s'entrelaçant le long de la colonne vertébrale : Ida et Pingala, porteurs des polarités émettrice et réceptrice. Comme une conséquence naturelle, le méridien central, Sushumna, est finalement percé, et la pulsation de vie en nous se rassemble en *un axe de symétrie* irréductible. " *Quand Ida et Pingala se rencontrent, il y a seulement un canal existant, le Shushumna. Et quand le Shushumna est actif, il n'y a pas de pêcher, de punition ou d'autorité de quelque sorte qui peut vous emmener sur le mauvais chemin. Vous pouvez transmuter votre énergie sexuelle et sensuelle en une très grande clarté et pureté.*"
Yogi Bhajan.



Nous pouvons favoriser l'opérationnalité du nadi (méridien) Sushumna en y tournant notre conscience : voilà une pratique totémique du Kundalini Yoga. En attachant notre mental à notre souffle et en nous tendant vers la possibilité de cet axe subtil découvert par les yogis du passé, nous réveillons le dessin sous-jacent et occulte de notre mystérieux corps humain. En inspirant, nous voyageons le long de ce petit tube idéal, du bas vers le haut de la colonne ; en expirant nous y voyageons à l'inverse, du haut vers le bas. Pensée, respiration et énergie fusionnent pour activer l'émergence de ce ressort interne de droiture.

2.3

EAU FROIDE



L'exposition à l'eau froide est une autre pratique icône du Kundalini Yoga. Yogi Bhajan en vante ses bienfaits au niveau physiologique, émotionnel et psychologique : " *En faisant n'importe quel exercice pendant des heures, vous ne pouvez pas stimuler la psyché de vos cellules autant qu'avec l'eau froide. (...) Toute cette névrose et cette colère prendront fin.* " Il souligne aussi le sens ésotérique de l'hydrothérapie traditionnelle : " *L'eau est un bouclier paternel, paanee pita ; n'importe qui pouvant produire ce bouclier conquérant le froid de l'eau peut conquérir la mort.* " C'est-à-dire que le contact de l'eau froide stimule notre **invincibilité spirituelle** : une force nous permettant de venir à bout de notre morcellement identitaire sinon fatal.

Dans le tantrisme tibétain, des exercices complexes préparent et accompagnent l'exposition au froid. Ils sont basés sur la respiration, le son et la visualisation, dirigeant là aussi l'énergie dans le canal central. Une chaleur corporelle extra-ordinaire peut être dégagée. La tradition se réfère à cette source de chaleur interne comme à une divinité féroce et passionnée, nommée Tummo. Il est important de cultiver la vacuité et laisser le sentiment extatique imprégner tout ce qui nous vient ensuite à l'esprit.

**La glace,
un autel de la métamorphose.**



S'avancer avec gratitude et certitude intentionnelle. Soumettre le corps à une rencontre foudroyant ses apparentes limitations... Déclencher les mécanismes physiologiques et psycho-énergétiques templiers du Soi.. Révéler l'invincibilité mentale... Accueillir la Medicina. Écouter la voix qui se cherche, qui se cabre, frissonne et tressaille ses dernières souffrances, blessures, béances... Apercevoir la texture de vérité, profondeur, légende de l'âme... les visages et les chants infinis qui bouillonnent. Reconnaître l'élan de maîtrise qui s'insurge finalement, reprend ses droits, pour inviter à la danse, au rire, à la liberté. Fusionner, rassembler, tout réunir. Toucher le bindu, le point de connexion, le portail. Vers l'Éternel.



DANGER ET PRINCIPE SPIRITUEL

La force d'écoulement (...) était si forte, que Shiva a dû prendre en charge d'en réguler son intensité. Pour ce faire, il la laisse d'abord passer par sa tête.

On trouve de nombreuses mises en garde contre le Kundalini Yoga. En effet, le Kundalini Yoga – et les pratiques anciennes qui s'y apparentent – produisent en nous une expérience phénoménale, nous donnant accès à d'autres dimensions de la réalité... C'est comme si nous pouvions voir l'envers des décors, les fils de marionnettes tirés par d'autres mains, le jeu des acteurs plus ou moins réussi. Lorsque la pomme est mangée dans le jardin d'Eden, elle apporte la connaissance, mais aussi la chute de l'âme

dans l'expérience de la dualité. Notre âme commence à transpirer de nostalgie pour une union plus profonde, elle trouve ses habits trop étroits. Tout d'un coup, on peut avoir une impression que tout ce qui nous entoure est illusoire, faux ou déguisé. Et on ne peut pas vraiment faire marche arrière : les cadres, les conditionnements ont volé en éclat, au moins pendant le temps d'un éclair, ayant ébranlé nos structures ordinaires.

→

" Le Kundalini Yoga est la forme la plus dangereuse de yoga car elle est aussi la plus puissante... L'extérieur doit vouloir changer rapidement aussi. Cela demande discipline et focus. " SadhGuru

Pour nous prémunir d'une déconstruction intérieure trop violente et prématurée,

les Anciens nous invitent à inclure le principe spirituel au centre de notre pratique.

Ce qui peut stabiliser notre personnalité est dans notre lien à une puissance surplombante et sous-jacente, unifiante, matricielle, nourricière. En Inde ancienne, le disciple cultivait ce lien par la dévotion à son enseignant personnifié : le sens de ce protocole n'était pas tant de déifier l'enseignant, que de développer le corps spirituel du disciple. Nous pouvons développer notre bhakti (dévotion) en honorant un enseignant impersonnel : le guru tattva (principe du guru, celui qui fait le pont entre l'ombre -gu, et la lumière -ru). Il peut également s'agir d'une révérence vis-à-vis de la Kundalini elle-même, comme énergie primordiale mère de vie.

- " Les 18 Siddhas ont fait référence
- à la Kundalini, aussi éveillée et
- difficile à contrôler que la Déesse
- Kali Devi. Quand le pouvoir de la
- Kundalini peut être contrôlé et
- quand cela apporte la paix et la
- béatitude, les Siddhas y ont fait
- référence comme Durga, la belle
- déesse qui chevauche le Tigre.
- Quand la Kundalini est éveillée,
- elle se manifeste comme l'énergie
- créative, avec différents niveaux
- de raffinement. On la vénère sous
- de nombreuses figures de déesses :
- Lakshmi, Parvati, Sarasvati, et
- d'autres formes de la Mère Divine."
- Govindan Marshall



Dans le nouveau yoga de Sri Aurobindo, l'importance de la descente de l'énergie est mise en exergue, plutôt que de sa montée. Cela nécessite une ouverture du chakra de la couronne, au sommet de la tête. Une histoire ancienne sous-entend cet enseignement, celle de l'écoulement du Gange depuis un plan invisible, vers notre Terre. La force d'écoulement du Gange était si forte, que Shiva a dû prendre en charge d'en réguler son intensité. Pour ce faire, il la laisse d'abord passer par sa tête. Le centre psycho-énergétique de la couronne étant associé au lieu de l'union mystique, cela concorde avec ce que nous disions précédemment : il faut mettre l'emphase sur la fusion avec le principe spirituel afin de manoeuvrer l'éveil de la conscience.

UN PASSAGE OBLIGÉ AUJOURD'HUI



Notre époque est celle d'un nivelage de l'évolution humaine. Une capacité évolutive surprenante, dépassant les limites de nos croyances habituelles, a pu être touchée de manière sporadique dans le passé. Yogis, prophètes, saints, mystiques ont laissé de formidables réalisations, mais sont restés des cas isolés. Des civilisations lointaines et des populations natives ont certes également atteint des niveaux de conscience collective extraordinaires, mais sont finalement, pour quelque raison, tombées dans l'oubli. En notre époque globalement tumultueuse, c'est maintenant le moment d'avancer ensemble.



" La Vérité ou les abysses ", disait Mère (Mira Alfassa) dans les années 60, en invitant l'humanité à investir plus avant sa responsabilité en tant qu'espèce, sur une planète menacée. A la même époque, le courant hippy, bien qu'immature et utopiste, semait les prémices d'une nouvelle aspiration collective dans nos sociétés polarisées et suicidaires. Quant aux cosmovisions indigènes, elles ont toujours été claires sur le fait que la Terre attend que nous nous " décolonisions " massivement de notre avidité vis-à-vis d'elle, et de notre exploitation effrontée de ses ressources, ayant produit un état de déséquilibre mondial dramatique.

Ce qui imprègne les chercheurs d'aujourd'hui est le formidable processus d'éveil de notre maison mère, la Terre, et de son énergie primordiale...

C'est avec le jaillissement de " Maha Kunda ", la Kundalini planétaire, que nous apprenons à surfer. Séismes, cyclones, tsunamis et éruptions volcaniques sont, pour les chamanes, les manifestations de notre planète s'ébrouant, pour se délester de ce qui l'a gangrenée. Lydia Bison Tonnerre explique qu'un feu puissant, gardé par deux dragons, habite le coeur planétaire, destiné à détruire la " fausse matrice " – la trame d'illusion et d'auto-sabotage dont nous sommes, elle comme nous, prisonniers. Pour retrouver le diamant de la conscience planétaire à l'arrière du voile,

*il nous faut
" dompter
les dragons..."*



Gopi Krishna,
Autobiographie d'un éveil,
1967
Sri Aurobindo,
La synthèse des yogas,
1921
Mère (Mira Alfassa),
L'Agenda (13 Volumes),
1951-1973

Govindan Marhall:
www.babajiskryayoga.net
Lydia Bison Tonnerre :
www.sibaterma.com

www.3ho.org
www.isha.sadhguru.org



L'éveil de notre énergie-conscience Kundalini, comme pouvoir naturel, créateur et autonomisant, n'est plus une option.

Pour être souverain de notre santé, de notre bonheur et de notre intégrité, nous devons nous tourner vers nos ressources les plus prometteuses : notre énergie humaine et notre conscience. Beaucoup de substances que nous consommons peuvent être produites par la pratique psycho-énergétique du Kundalini Yoga. Notre addiction aux modèles de vie urbain peut être soignée par une plongée dans la richesse de nos intériorités. Le nécessaire passage d'un paradigme mécanique vers un paradigme vibratoire et quantique, pour guérir les complexités éreintantes de nos modèles de développement, tient à notre recherche de l'ultime réalité – l'Unité frémissante en nous.

**Épurer et redresser nos canaux.
Les flux originels et naturels
de la Conscience Suprême
Circulent dans nos corps,
et celui de la Terre.
Nous prenons goût, nous tenons bon,
Nous traversons
les effondrements systémiques.
Confinés à l'intérieur,
Épanchés vers le monde
depuis un autre centre,
Nous contribuons
à la renaissance de la Terre.
Apaisant ses catharsis
les plus violentes,
Nous rejoignons
les fractales
de son corps d'alchimie.**

Mukhande
Amenarah •



