

Leçon V

Les subtilités du PRANA

Leçon :

Notes:

L'énergie universelle de vie

À mesure qu'on renforce la connexion avec son être intérieur, sa vision de la vie s'élargit; on est alors plus à l'écoute à la fois de soi-même et des autres. On est aussi plus en contact avec la nature et le monde qui nous entoure. Le monde nous apparaît alors comme une vaste mise en scène où les événements surviennent en accord avec les lois de la nature. Où que l'on soit, on se sent en phase avec les événements et surtout avec la nature des choses. On se sent en communion avec la nature, comme faisant partie de quelque chose de vaste qui se manifeste à chaque instant de la vie. Mais, pour être en phase avec la nature, on doit faire appel à l'énergie universelle de vie. Or, pour y faire appel, on doit d'abord connaître son existence et savoir qu'elle est à notre disposition. On doit comprendre son besoin d'équilibrer l'énergie que l'on reçoit et celle qu'on utilise. Beaucoup de gens ne savent pas vivre en accord avec les lois de la nature et recevoir cet afflux d'énergie, de sorte qu'ils s'épuisent et tombent malades. Ces personnes vivent uniquement de l'énergie concentrée dans les cellules du corps. D'autres personnes ont le pouvoir d'attirer à elles cette force vitale, de l'absorber avec grande efficacité. Les techniques du yoga tels le yoga *nidra*, la pratique des *asanas*, la méditation et la relaxation profonde aident à accumuler et à emmagasiner cette énergie vitale appelée *prana* en sanscrit, *chi* en chinois et *ki* en japonais. Peu importe le terme qu'on lui donne, l'important est de savoir que l'on peut être en contact constant avec elle, à condition bien sûr de l'appivoiser et d'apprendre à reconnaître sa présence en toutes choses, chez les individus autant que dans la nature. On doit développer une relation étroite avec elle et connecter avec vastitude et son homogénéité. Il existe des techniques et des activités qui aident à devenir plus conscient de cette énergie. Outre le yoga et les autres sentiers spirituels qui mettent en contact avec cette énergie, la simple joie d'être attire à soi la force vitale. Lorsqu'on aime ce qu'on fait et qu'on s'y donne tout entier, on attire plus de *prana*. Il est possible de se connecter à la force universelle de vie, laquelle se trouve dans le soleil, le ciel, l'eau et la nourriture que l'on



mange en appréciant ces diverses manifestations du Divin et en s'y plongeant. En étant pleinement présent et joyeusement conscient de l'immensité du ciel et de l'océan, de l'intensité du soleil, de la pureté de l'air frais, de la beauté et de la majesté de la nature, on est inspiré et empli d'énergie vitale. Par ailleurs, la méditation accroît grandement la capacité à emmagasiner cette énergie. On n'a pas tous la même capacité à recevoir et à emmagasiner la force vitale. Cette aptitude se développe en renforçant la connexion avec le Soi. On doit être disposé à recevoir l'énergie du *prana*, et c'est ici qu'intervient la pratique.

L'utilisation que l'on fait de l'énergie influence la quantité et la qualité de *prana* que l'on peut recevoir. Si l'on dépense l'énergie uniquement pour des motifs égoïstes et de manière inconsciente, on se ferme aux vibrations d'énergie plus élevées. Si on a l'habitude de réagir avec colère, par exemple, et que l'on pratique des techniques qui augmentent son taux vibratoire, on ne fera que renforcer son irritabilité. L'énergie que l'on reçoit alors n'est pas d'un type de vibration élevée, ce qui ne change en rien le tempérament, au contraire. L'aptitude à puiser l'énergie ne fait pas évoluer automatiquement, elle décuple la force. Par ailleurs, lorsque, grâce à la pratique spirituelle, on emploie la force vitale pour renforcer sa discipline, sa concentration, son système nerveux, son équanimité et sa compassion, non seulement s'ouvre-t-on à des vibrations plus élevées mais on progresse spirituellement. Si l'on met de côté la pratique, l'afflux d'énergie cesse. Il faut à la fois accéder consciemment à plus de *prana* et savoir comment l'utiliser. En plus de savoir comment l'attirer à soi, on doit apprendre à le distribuer et à le partager avec intelligence. Plus on est généreux envers autrui, plus on s'ouvre à davantage de force vitale provenant de l'Univers. Le premier pas pour recevoir cette énergie vitale, ce *prana*, consiste à comprendre ce qu'elle est et d'où elle vient.

Qu'est-ce que le *prana*?

« Je connais le Seigneur depuis des temps immémoriaux. Mais les êtres célestes, eux, ne le connaissent point, emplis de doute qu'ils sont. Le Seigneur est la Lumière qui pulse dans mon corps sous forme de *prana*. Si moi je ne le reconnais pas, qui le fera? » – Thirumandiram, Vers 1797

Dans ce vers tiré du Thirumandiram, Thirumoolar, l'un des 18 siddhas tamouls, réalise et affirme que le *prana* qui pulse dans son corps est le Divin manifesté dans la forme en tant que lumière de vie. Il affirme aussi que le *prana* représente, dans la forme, l'expérience la plus directe que l'on peut avoir du Seigneur. Le *prana* est la pulsation du Divin en soi, celle qui nous anime et nous



donne la vie. Le *prana* est la forme que prend l'énergie pénétrant tout l'Univers. Cette énergie est la substance dont est constituée la maison dans laquelle on vit, la chaise sur laquelle on est assis et le papier sur lequel ces mots sont écrits. Le *prana* est le substrat qui anime et permet de comprendre les concepts énoncés ici. Sans le mouvement du *prana* dans les canaux énergétiques du corps, la pensée ne saisirait pas ce qui est écrit dans ce texte. C'est le *prana* qui crée l'organe de la pensée. C'est aussi grâce au *prana* si le monde de la forme nous apparaît comme il est. Toutefois, c'est aussi grâce au mouvement de la pensée si le *prana* circule dans le corps. Le *prana* est à la fois l'essence de la vie et sa manifestation. Peu de gens réfléchissent à ce que représente le *prana*, et encore moins tentent de le définir. Pourtant, l'importance du *prana* mérite que l'on s'y attarde et médite sur sa signification profonde.

Le traité classique du *hatha yoga* *Hatha yoga pradipika* définit le *prana* comme l'énergie vitale qui sous-tend la vie et pénètre toute la création, tant au niveau macrocosmique que microcosmique. On trouve le *prana* dans le macrocosme sous forme des super-univers ayant en leur centre un soleil central. Le microcosme duquel est constitué le corps est une réplique exacte du macrocosme. Selon la philosophie indienne tirée des Upanishads, l'univers entier est projeté du plan *akashique* (éther, l'un des 5 éléments ou *bhutas*) grâce à l'énergie de *prana*. L'*akasha* est la matière qui interpénètre tout l'univers. Les Upanishads affirment que « toute forme provient de l'*akasha* et retourne à l'*akasha* après la mort physique. » Le *prana* est partout, pénétrant le soleil et à l'origine du mouvement des planètes. Il est l'énergie cosmique de l'univers. Nous sommes constitués de la même substance que l'univers, c'est-à-dire d'*akasha* et de *prana*, les énergies qui l'animent et le vitalisent. Le *prana* qui donne vie à tous les organismes de la terre n'est rien d'autre qu'une forme plus dense du *prana* dont le soleil est constitué. Le *prana* se manifeste sous deux formes d'énergies distinctes : solaire et positive, et lunaire et négative. Les diverses manifestations de ces deux formes de *prana* constituent le monde tel qu'on le perçoit. Toute perception fut-elle visuelle, auditive, olfactive, kinesthésique ou gustative relève du *prana*. Le *prana*, couplé de l'organe de la pensée, est à l'origine de l'évolution de l'Homme.

Suggestions de contemplation

« La pensée évolue seulement dans la mesure où elle possède la capacité d'établir un lien entre la présence « Je suis » de l'ego (*ahamkara*) et les manifestations du *prana*. – *Yoga Vashista*



Le *prana* est l'énergie vitale ou le plasma de la création. L'énergie pranique nourrit et soutient le corps. La substance qui constitue l'atmosphère, laquelle vitalise toutes les formes de vie, est le *prana*. Cette force pénétrant tout l'atmosphère est inhalée à chaque inspiration. Le *prana* n'est pas l'oxygène. Il n'est pas un gaz mais une force vitale. Cependant, la respiration favorise l'accumulation de *prana* dans les centres de force du corps subtil (dans plusieurs textes le plexus solaire, le centre ombilical et la rate sont identifiés comme étant les centres praniques du corps). La respiration est naturelle et vitale. On peut la régulariser afin d'accroître l'absorption de *prana*. De plus, on peut augmenter l'apport de *prana*; en mangeant de la nourriture vivante, en buvant de l'eau pure, en s'exposant modérément au soleil, en méditant sur le son et l'espace et en pratiquant le *pranayama*. Lorsque les yogis entrent dans l'état d'absorption cognitive appelé *samadhi* et qu'ils cessent de respirer, c'est le *prana* qui les maintient en vie.

Comment le *prana* se déplace dans le corps

Le *prana* ne se déplace pas de manière aléatoire dans le corps. Il circule de diverses façons, chacune possédant une fréquence vibratoire différente. Il se déplace vers l'avant, vers l'arrière, vers l'intérieur et vers l'extérieur. Les différentes fréquences vibratoires du *prana* correspondent aux différents organes du corps physique et centres de force du corps subtil. Le *prana* gouverne la matière qui constitue le corps physique. De plus, le *prana* est constitué des 5 éléments (*bhutas*) composant la matière; la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther. Tout ce qui est lourd dans le corps et qui est résistant est composé de l'élément terre : os, muscles, tissus adipeux, organes. Les autres éléments tels le feu (rayonnement, chaleur, expansion et pouvoir), l'eau (mouvement ondulatoire, fluides, et couleur transparente), l'air (mouvement, déplacement) et l'éther (vide, espace) attribuent différentes caractéristiques aux parties lourdes du corps. Par exemple, le sang, les reins et la vessie sont associés à l'élément eau. L'estomac, le foie et la rate sont associés à l'élément feu. Le cœur et les poumons, quant à eux, sont plutôt associés à l'élément air. Lorsqu'il y a de l'espace ou un vide dans le corps, on l'associe alors à l'élément éther. Sur le plan physique, on peut voir les différents organes et systèmes qui composent le corps tandis que, sur le plan subtil, les centres de force et les énergies sont perçues de manière intuitive.

Le *prana* circule dans des canaux énergétiques situés dans le corps subtil appelés *nadis*. Les *nadis* parcourent les nerfs, les vaisseaux sanguins et les ganglions, mais on ne peut les repérer sur le plan physique. Les *nadis* sont une composante importante du corps subtil. Le *prana* circule à travers ces *nadis*, irriguant les organes et les tissus. Les *nadis* sont composés non pas de matière



dense mais d'énergie subtile, un peu comme de l'électricité sans fil en mouvement. Certains textes anciens affirment que le corps subtil comprend 72 000 *nadis*, d'autres parlent de 72 millions. Néanmoins, tous s'entendent pour dire que les *nadis* forment des canaux d'énergie reliés à la colonne vertébrale et parcourent le corps entier. Il en existe quatorze particulièrement important pour le contrôle des fonctions corps/esprit. Trois gouvernent l'afflux de l'énergie primaire et l'un d'entre eux est essentiel à l'évolution spirituelle. Les *nadis* dirigent l'énergie dans les dix principaux organes du corps : bouche, yeux, narines, organes de reproduction, organes d'excrétion, et le centre coronal situé au sommet de la tête. Les *nadis* nourrissent également les centres d'énergie appelés *chakras*, centres du système nerveux subtil qui s'ajoutent aux centres du mental et de l'intellect. La localisation de ces *chakras* coïncide avec les plexus nerveux du corps physique. Les pratiques yogiques de la tradition siddha sont fondées sur ce système de *nadis* et de *chakras*.

Les trois *nadis* qui nous intéressent le plus sont situés dans la colonne vertébrale. Le *nadi* situé du côté droit de la colonne se nomme *pingala* et gouverne tous les *nadis* se trouvant du côté droit du corps. Il est associé à l'énergie solaire. Le *nadi* situé du côté gauche de la colonne se nomme *ida* et gouverne tous les *nadis* se trouvant du côté gauche du corps. Celui-ci est associé à l'énergie lunaire. L'énergie solaire (chaude) influençant le canal *pingala* est responsable des énergies positive et masculine et c'est elle qui vitalise le corps physique. L'énergie solaire gouverne aussi le côté droit du cœur, les vaisseaux sanguins, le côté droit du corps et la partie gauche du cerveau. L'énergie lunaire (froide) influençant le canal *ida* est responsable des énergies négative et féminine et c'est elle qui gouverne la pensée et la fonction des organes. L'énergie lunaire gouverne aussi le côté gauche du cœur, le côté gauche du corps et la partie droite du cerveau. Le canal central, le *nadi sushumna*, se situe au centre de la colonne et gouverne les *nadis ida* et *pingala*, en plus d'être responsable de l'évolution spirituelle.

Comment maintenir l'équilibre du *prana* dans les *nadis*

Une bonne compréhension de la science du souffle est importante pour la santé mentale autant que physique de tout individu. Le *prana* modifie son courant à tous les 60 à 80 minutes par l'intermédiaire de trois *swaras* ou afflux de *prana*. On identifie les trois *swaras* selon qu'il circule dans la narine gauche, dans la narine droite ou dans les deux. Ainsi, lorsque le souffle est inspiré et expiré par la narine gauche, le *prana* circule dans le canal de gauche ou *ida* (qualité rafraîchissante, activité mentale, polarité négative affectant la partie droite du cerveau). À l'inverse, quand le souffle entre et sort par la narine droite, le *prana* circule dans le canal droit ou *pingala* (chaleur, activité physique, polarité positive



affectant la partie gauche du cerveau). Il y a aussi une phase de transition d'environ 10 minutes pendant laquelle le *prana* circule à travers les deux narines et donc dans le *nadi sushumna*, lequel est partiellement ouvert. Durant ces différentes phases, le *prana* se dirige dans les *chakras* le long de la colonne vertébrale et vers les canaux secondaires parcourant tout le corps. Tant que les échanges se font avec régularité, on est en parfaite santé. Mais lorsque survient un déséquilibre, tel un stress physique ou émotionnel, cela entraîne une modification du flot naturel du *prana*, affectant ainsi les courants positif et négatif. Ce dérangement peut résulter en un dysfonctionnement ou une maladie dans le corps. Il est vital de maintenir l'harmonie dans le corps et l'esprit ainsi que l'équilibre des courants positif et négatif du *prana*. La science du flot du *prana* – une science ancienne appelée *swara yoga* – sera l'objet d'une étude plus approfondie dans un cours ultérieur.

L'harmonie des courants positif et négatif est garante de la santé physique et mentale, tandis qu'un déséquilibre entraîne la maladie. La pensée est énergique. Or, si l'équilibre des *pranas* est modifié, la pensée est immédiatement affectée. À l'inverse, lorsque les *pranas* sont en harmonie, la pensée aussi est harmonieuse. Il existe donc une corrélation directe. L'action aussi résulte d'une forme de *prana*. Sans *prana*, il n'y a ni activité mentale ni activité physique. Toutes deux dépendent de l'équilibre des différents courants de *prana*. L'activité cérébrale associée à la partie droite du cerveau ainsi que les émotions et activités physiques relevant du système nerveux parasympathique sont plus efficaces lorsqu'elles sont effectuées sous la gouverne du courant négatif, froid, relaxant et introverti du canal *ida*. L'activité cérébrale de la partie gauche du cerveau et l'activité physique relevant du système nerveux sympathique, quant à elles, sont plus productives lorsque réalisées sous la gouverne du courant positif, chaud, énergisant et extroverti du canal *pingala*. Quand on n'est pas en phase avec les courants appropriés, nos actions manquent de justesse. Si on persiste à agir à l'encontre des courants naturels, on peut provoquer de grands déséquilibres dans le corps. Il peut même arriver que le *prana* ne circule plus aussi bien dans certaines parties du corps. Lorsqu'on est confus, le *prana* s'agite et n'irrigue plus les *nadis* de façon adéquate. Certains *nadis* s'obstruent, ce qui cause un déséquilibre dans le système. Si le *prana* cesse de circuler dans une partie du corps, cette partie perd son pouvoir d'action. Dans les cas extrêmes, cela cause la surdité, la cécité, la paralysie, etc. C'est aussi pour cette raison qu'on éprouve des problèmes de digestion. La mort naturelle est causée par un déséquilibre chronique des courants positif et négatif du *prana*. L'équilibre des courants de *prana* est absolument vital à la santé et au bien-être. Quand on comprend l'importance et



la fonction du *prana* et son mode d'action sur la santé, la pratique de yoga s'en trouve renforcée.

Comprendre le *prana-shakti*

La manifestation cosmique de la force vitale dans le corps est représentée par *kundalini* (qui prend sa racine dans le mot *kundala* qui signifie enroulé). Sous son aspect non manifesté, l'énergie divine créatrice est à l'état de *bija* ou racine-source de toute manifestation. Elle est la contrepartie féminine de la conscience pure ou *shiva*. Dans son aspect manifesté, elle est la Nature. On dit toutefois qu'elle sommeille enroulée trois fois et demi à la base de la colonne vertébrale. Elle est alors représentée par un serpent nommé *kundalini-shakti*. Le fait qu'elle soit enroulée symbolise le potentiel de la conscience. Le premier cercle représente l'aspect objectif de la conscience, le deuxième, l'aspect connaissance, le troisième, l'aspect subjectif, tandis que la demie symbolise l'union du sujet et de l'objet dans la Conscience Pure. On l'appelle alors *parakundalini* ou *parashakti*. C'est l'état de réalisation divine.

Pour la plupart des gens, la *kundalini* est employée pour manifester la vie de l'individu, on l'appelle alors *prana kundalini*. Le *prana kundalini* est présent dans tout être humain. La conscience divine se manifeste dans tous les êtres vivants d'abord sous l'aspect de *prana* (énergie provenant du réservoir intarissable de la *kundalini*), aussi appelé *prana shakti*. Le *prana shakti* se manifeste aussi dans six centres praniques ou *chakras* situés le long de la colonne vertébrale; le *muladhara* (racine), *svadisthana* (sacré), *manipura* (plexus solaire), *anahata* (cœur), *vishuddhi* (gorge), *ajna* (centre frontal). La totalité de la conscience, les pensées et les actions sont gouvernées par l'activité des *chakras*. Quand le plein potentiel de cette énergie sommeillant au niveau du *chakra* de la base ou *muladhara* (situé au niveau du périnée) s'éveille, celle-ci monte le long du *nadi sushumna* à travers ces centres praniques. À mesure que l'énergie s'élève et que chaque *chakra* est éveillé, la conscience prend de l'expansion. On entre alors en contact avec d'autres plans de l'existence. Ces centres d'énergie vitale absorbent et distribuent le *prana* aux corps physique, vital, mental, intellectuel et spirituel appelés *koshas*.

Le *prana* porte différents noms et occupe différentes fonctions dans le corps

Le terme *prana* a deux significations, l'une générale et l'autre spécifique. Au sens général, le *prana* désigne le *pranana*, le *varishtha* ou *prana* terrestre. Au sens spécifique, il porte différents noms selon sa fonction ou sa force dynamique appelée *vayu*. Dans la philosophie du tantra, le *vayu* est une force dynamique



mais il signifie aussi « vent » ou « courant. » Les *vayus* sont les forces dynamiques ou fonctions du *prana*. Tout mouvement dans les *vayus* affecte immédiatement le corps. Aussi importe-t-il de bien comprendre leur fonction respective, où ils sont localisés et aussi quel est leur champ d'action. De cette manière, on sera plus apte à diriger sa volonté afin de produire les changements désirés dans les courants positif et négatif. Il existe cinq *vayus* primaires, lesquels influencent des fonctions spécifiques du corps, et cinq *vayus* secondaires, qui sont en fait des sous-courants des *vayus* primaires. Ces *vayus* ou courants existent tant dans le corps physique que dans le corps subtil et agissent à la fois dans le corps, l'esprit et les sens. Les *vayus* primaires sont; *prana*, *apana*, *samana*, *udana* et *vyana*. Bien qu'un seul élément à la fois domine, tous sont à l'œuvre dans chaque *vayu*. Le *prana* est l'énergie vitale qui anime, qui permet de se déplacer et d'évoluer. Aussi, l'élément prédominant est l'élément air. L'*apana* est responsable de la capacité à se retirer, à éliminer et à évacuer. L'élément prédominant est la terre. Le *samana* gouverne l'aptitude à maintenir en équilibre, à retenir et à contracter. L'élément associé est le feu. Le *vyana* contrôle la capacité à s'exprimer. Il est influencé par l'élément eau. Enfin, l'*udana* est responsable de l'action de monter, de s'élever et de grandir. L'élément prédominant est l'éther. Ces cinq *pranas* sont les cinq manifestations de l'énergie dans le corps, ils en assurent l'harmonie.

On a vu comment la maladie provient d'un déséquilibre entre les afflux positif et négatif du *prana* dans les *nadis*. Or, celle-ci peut aussi être causée par un déséquilibre des cinq *vayus*. Lorsqu'un *vayu* vient à dominer à cause d'une mauvaise habitude, tous les autres sont affectés. Ils sont tous inter-reliés. Lorsque la pensée est agitée, les *vayus* sont perturbés et cela se manifeste tout de suite par une respiration saccadée ou par un déséquilibre dans le corps. Une mauvaise respiration peut entraîner des pathologies. Les maladies telles l'asthme, l'hypertension, l'irritation du colon, la migraine, l'hyperacidité en sont des exemples. Les problèmes physiques et mentaux sont généralement causés par de mauvaises habitudes alimentaires et de vie ainsi que par un manque de maîtrise de la pensée, affaiblissant ou obstruant ainsi les *nadis*, ce qui empêche au *prana* de circuler librement. L'obstruction des *nadis* principaux peut entraîner des maladies graves. Au contraire, lorsque le mouvement de la vie est gouverné par les cinq *vayus*, la guérison se fait de manière naturelle. Par la pratique du *pranayama*, du *hatha* yoga et de la relaxation, on favorise la régularisation des cinq *pranas* qui ont un impact direct sur la santé. À l'aide des techniques du yoga, on vitalise l'organisme en permettant à l'énergie de circuler dans tous les canaux.

Parmi les cinq *vayus*, deux sont primordiaux: le *prana* et l'*apana*. Le *vayu prana*, associé à l'énergie solaire, représente la force dynamique ascendante qui crée un champ énergétique du centre ombilical au centre de la gorge. Le *vayu*



apana, associé à l'énergie lunaire, représente la force dynamique descendante ou gravité, créant un champ énergétique du centre ombilical au centre racine. Ces deux énergies se déplacent en des directions opposées et sont à l'œuvre à chaque respiration. Le *prana shakti* est à l'œuvre à l'expiration tandis que l'*apana shakti* agit à l'inspiration. Dans la philosophie du tantra, le *vayu prana* représente au niveau du microcosme l'une des trois *shaktis* importantes, soit la *shakti kriya* (activité), liée au *nadi pingala*. Le *vayu apana*, lui, représente la *shakti jnana* (connaissance), liée au *nadi ida*. La troisième, la *shakti para* ou *shakti icchi* (volonté), source de toutes les *shaktis* et à l'origine de la Volonté Divine, est liée au *nadi sushumna*.

Le *vayu prana*, c'est l'énergie solaire ou le feu nécessaire à la santé du corps. Il est localisé dans le haut du corps, entre le cœur et le diaphragme, dans la région thoracique qui est responsable de la respiration et de l'absorption. Ce *vayu* gouverne la parole et l'appareil vocal, ainsi que le système respiratoire et ses muscles. Ce courant est impliqué dans les sensations, les sentiments et les émotions. Il contrôle aussi les *manas* ou le mental concret. Selon le traité Yoga vashista, le *prana* produit la chaleur dans l'espace du cœur et par la suite dans le visage. Le *vayu prana* s'élève, s'active dans le cœur et termine sa course à environ 30 cm au-dessus de la tête. On peut comparer le *prana* à une flamme qui s'élève. Tous les autres *vayus* y puisent leur énergie.

Le *vayu apana*, c'est l'énergie lunaire aux propriétés rafraîchissantes qui protège le corps de l'environnement extérieur. Il agit dans la région inférieure de l'abdomen, sous le nombril. Il est responsable de l'élimination à travers les organes de reproduction et d'excrétion tels les organes génitaux, les reins, le colon, le rectum et la vessie. Ce courant est descendant. Il part d'environ 30 cm devant le visage et descend jusque dans le cœur. Il est associé à la force de gravité. On peut le comparer à un courant d'eau fraîche descendant dans la partie inférieure du corps.

Le *vayu samana* est situé dans la partie médiane du corps. Il facilite l'assimilation du *prana* et de la nourriture et il équilibre les effets du *prana* et de l'*apana*. Il aide à la digestion et joue un rôle important dans l'équilibre et l'harmonie aux niveaux physique, émotionnel et mental. Sur le plan subtil, il se situe dans le centre ombilical ou *chakra manipura*, centre de l'énergie vitale. Le *samana* gouverne l'énergie des pieds au nombril. Il attise le feu de la digestion. La pratique d'*asana* favorise l'équilibre du *samana*. Le centre ombilical est souvent identifié comme le centre pranique auquel se relie tous les *pranas* tels les rayons d'une roue. La clef de la santé et du bien-être est de garder l'équilibre des *pranas* en cet endroit. On dit que lorsqu'on entre dans l'état de *samadhi*, le *vayu samana*



monte dans le cœur et qu'à ce moment tous les *pranas* s'harmonisent avec ce dernier.

Le *vayu vyana* pénètre le corps entier et est responsable du mouvement. Le *vyana* gouverne la relaxation et la contraction de tous les muscles (volontaires et involontaires) ainsi que les articulations et leurs tissus.

Le *vayu udana* opère dans la région au-dessus du larynx. Il est responsable de l'intuition et est associé au mouvement ascendant de l'énergie *kundalini*. Il gouverne aussi *buddhi* ou le mental abstrait. L'*udana* est à l'œuvre dans le *nadi sushumna*. C'est aussi ce courant qui dissout le *prana* et l'*apana* et les fusionne ensemble dans le canal central, le *sushumna*, provoquant l'état de *samadhi* ou la mort.

En plus de ces cinq *vayus*, il existe cinq *pranas* secondaires qui se manifestent dans les fonctions physiologiques telles le rot (*naga*), le clignement des yeux (*kurma*), le renflement et la toux (*kerkala*), le bâillement (*devadatta*), le sommeil, la production de flegme et aussi la décomposition du corps après la mort (*dhananjaya*).

Pratiques suggérées

CONCENTRATION (DHARANA) SUR LE VAYU PRANA. Concentrer la pensée sur le *prana* en observant l'inspiration et l'expiration, à l'intérieur et à l'extérieur du corps jusqu'à une distance de 30 cm au-dessus de la tête. La pensée doit être concentrée sur le début et la fin de la respiration, la distance à laquelle se termine l'expiration appelée *dvadasanta* (30 cm au-dessus du centre coronal). Se concentrer là où l'inspiration s'arrête et l'expiration commence au niveau du cœur, puis où commence l'inspiration et arrête l'expiration à quelque 30 cm du visage. Se concentrer sur l'intervalle entre l'inspiration et l'expiration.

Dans le yoga *saiva*, il existe une technique qui implique la concentration sur les différents aspects du *prana* et qui procure beaucoup de joie à plusieurs niveaux. Contempler conjointement le *prana* à l'expiration et l'*apana* à l'inspiration. Contempler le *samana* qui unifie les objets de l'expérience, tout en imaginant le *prana* et l'*apana* fusionner à ce moment. Contempler le *vyana* se déplaçant du cœur dans toutes les directions, pénétrant le corps en entier.

Méditer sur ce verset du *Tirumandiram*. Notez vos réflexions.



La danse de *Nadanta* dans la source de *prana*

« De l'intérieur de la tête, à une distance de douze doigts, le souffle du *prana* s'élève. Là se trouve le chemin que tu cherches, l'endroit où le Seigneur *Nadanta* danse, là est le temple sacré. » Verset 2764

Nadanta = fin de *Nada* (son – *pranava*)

Lorsque la *kundalini* monte dans le *sushumna*, les yogis atteignent le lieu recherché, le point appelé *dvasadanta* (12 doigts au-dessus du centre coronal). Le *prana* vibre et produit un son inaudible à l'oreille appelé *nada*. Ce son est présent de façon continue dans tout être vivant. Il ne peut être produit artificiellement non plus qu'il ne peut être tu. Le Soi siégeant dans le cœur de tous les êtres vivants vibre à la fréquence de *nada*. La conscience de ce son est une science très ancienne qui se nomme *varna* ou yoga *dhvani*. Elle fut approfondie par le siddha Gorakhnath et le Saint musulman Kabir.

Maîtriser et équilibrer le *prana* par la pratique du yoga

Les techniques du kriya yoga de Babaji harmonisent les *pranas*. Le *pranayama kriya kundalini* amène la maîtrise des *vayus prana, apana* et *udana*. Le *vyana* se contrôle par la relaxation profonde, la posture *shavasana* et *yoga nidra*. Le *samana*, quant à lui, s'équilibre par la pratique du *hatha yoga* et des *bandhas*. Si on est assidu dans son ascèse, les cinq *vayus* continuent de nous nourrir même lorsque notre niveau d'énergie est bas. Le but du kriya yoga est d'harmoniser la qualité solaire du *prana* et la qualité lunaire de l'*apana*, de sorte qu'ils fusionnent ensemble, provoquant ainsi l'état de *samadhi*. Lorsqu'ils fusionnent, le *prana* et l'*apana* se stabilisent, ce qui entraîne l'arrêt de la respiration. Il y alors une rétention (*kumbhaka*) naturelle du *prana* dans le cœur. La fusion des deux courants provoque la montée de la *kundalini* dans le *nadi sushumna*, élevant ainsi le centre de la conscience du plexus solaire au sommet de la tête, le *chakra sahasrara*. À cet endroit, les forces dynamique et statique fusionnent ensemble, de sorte que l'énergie et la conscience s'unissent et sont absorbées dans l'Absolu. À ce moment, l'individualité disparaît pour laisser place à l'unité du Soi Universel. On connaît alors la tranquillité suprême. En résumé, par la pratique de *pranayama*, on dirige consciemment le *prana shakti*, créant ainsi un champ magnétique ou une énergie atomique qui éveille la *kundalini*.



Comment régulariser la respiration

Dans ses aphorismes sur le yoga, le siddha Patanjali affirme que la maîtrise du *prana* signifie la régularisation de l'inspiration et de l'expiration. La régularisation s'accomplit soit en éliminant la pause entre l'inspiration et l'expiration, soit en l'allongeant par la rétention du souffle. Une respiration régulière et harmonieuse procure un état de paix mentale. Comme on le sait, c'est l'agitation de la pensée qui cause le stress et la maladie dans le corps/esprit. En général, lorsqu'on fait face au stress, la respiration devient irrégulière, superficielle, rapide ou saccadée. Ce type de respiration signifie qu'il y a un déséquilibre des *pranas* dans les *nadis*. La plupart des gens respirent mal, c'est-à-dire qu'ils forcent l'expiration ou retiennent leur souffle. La respiration devrait être subtile et son rythme constant. Quand on est fatigué, on a tendance à avoir de longues inspirations et de courtes expirations, alors que lorsqu'on travaille le contraire se produit. Les émotions affectent encore davantage la respiration. La plupart des gens changent plusieurs fois de rythme respiratoire dans un intervalle de 10 minutes. Or, l'inspiration et l'expiration devraient être de même longueur. De plus, le souffle doit être continu et non s'arrêter et reprendre. Il arrive que l'inspiration soit plus difficile mais une expiration irrégulière indique un dysfonctionnement dans le corps. On peut régulariser la respiration par la pratique de *nadi shodhana* ou respiration par alternance des narines. Cette technique, aussi appelée *nadi shuddhi* (purifiante) favorise un apport en oxygène dans tout le corps. Le dioxyde de carbone est alors expulsé de l'organisme, et le sang est purifié de ses toxines. Cette technique stimule aussi les deux hémisphères du cerveau et accroît la concentration, la clarté d'esprit, la mémoire et la créativité. De plus, elle procure l'homéostasie des systèmes nerveux sympathique et parasympathique. L'équilibre du *prana* dans les narines gauche et droite affecte également la circulation de l'énergie dans le corps subtil, les *nadis ida* et *pingala* et *sushumna*, favorisant ainsi l'évolution spirituelle.



Pratiques suggérées

NADI SHUDDHI: RESPIRATION PAR ALTERNANCE DES NARINES.

S'asseoir dans la posture *siddhasana* ou *siddha yoni asana* ou encore en *padasana* ou à genou assis sur les talons. Maintenir la tête et la colonne vertébrale bien droites et le corps détendu. Pratiquer la respiration complète pour une minute. Placer la main droite en *mudra visnu*. La main gauche est posée sur le genou gauche. Pour effectuer, le *mudra visnu*, replier l'index et le majeur dans la paume tandis que le pouce est du côté de la narine droite et l'annulaire du côté de la narine gauche. L'auriculaire, lui, est replié sur lui-même. Commencer en expirant par la narine gauche, Fermer la narine droite et inspirer par la gauche. Puis, fermer la narine gauche et expirer par la narine droite. Inspirer par la narine droite. Fermer la narine droite et expirer par la narine gauche. Ceci forme un cycle. Inspirer et expirer lentement. La longueur de l'inspiration et de l'expiration devrait être égale. Faire 9 cycles.

Les cinq corps ou panchakoshas

Le corps humain est un temple sacré, et c'est le souffle qui lui attribue cette qualité divine. L'enfant qui est dans le ventre de sa mère est divin et il n'a besoin de rien. Lorsqu'il naît, il oublie sa nature divine. Le seul moyen de redécouvrir sa véritable nature passe par la respiration et l'appropriation de ses cinq corps ou champs de conscience. Afin de réellement prendre conscience de leur existence, on doit définir ces corps subtils ainsi que l'impact qu'ont sur eux la respiration et le mode de vie. Le flot du *prana* n'affecte pas uniquement le corps physique. Celui-ci est tout aussi important sur les plans subtil et spirituel. L'Upanishad Mundaka dit : « La respiration n'est pas importante seulement pour le corps physique, elle représente un médium pour l'évolution de la conscience. »

Au delà du corps physique il y a l'énergie, au-delà de l'énergie il y a la pensée, au-delà de la pensée se trouve la conscience et au-delà de la conscience existe la supra-conscience. Chacun d'entre nous est un microcosme dans lequel brille l'étincelle divine laquelle est recouverte de cinq corps, de cinq couches ou enveloppes. On peut faire l'expérience du Soi sur ces cinq plans d'existence simultanément. L'individu moyen vit principalement sur les plans physique, émotionnel et mental de l'existence. Très peu de gens développent la conscience sur les plans plus subtils. Ces cinq corps ou enveloppes se nomment *panchakoshas* (cinq couches) en sanscrit. La connaissance de ces cinq corps est importante dans



la pratique du yoga ainsi que dans la recherche de l'illumination. Ces cinq enveloppes jouent également un rôle dans la mission de vie, le *dharmā*, qui consiste en dernière analyse à réaliser le Soi.

Selon les Upanishads, l'Homme possédait autrefois un corps harmonieux d'énergie. À cette époque, il était conscient de sa divinité. Le corps éthérique que l'on possède en ce moment ne contient qu'une réminiscence de cet état. Les autres enveloppes ne sont apparues que plus tard dans l'évolution. Les *rishis* (sages) et les *siddhas* ont compris que les différents corps s'expriment en accord avec les *gunas* (qualités de la nature) *rajas* (activité) et *tamas* (inertie) et auxquels ils ont donné des noms spécifiques selon leur fonction. Ils ont aussi avancé que la troisième *guna*, qui est *sattva* (pureté, lumière et équilibre), se manifeste de façon très subtile dans les différents corps. Si l'on pouvait voir les corps comme les voient les *siddhas*, on s'apercevrait qu'ils sont constitués de boules d'énergie de dimension semblable. En réponse aux trois *gunas*, la respiration donne de l'expansion ou contracte ces boules d'énergie. *Rajas* représente l'activité et l'expansion, *tamas* symbolise l'inertie et la contraction tandis que *sattva* est associé à l'harmonie et la luminosité. Selon comment elles sont alimentées, les qualités de ces boules d'énergie changent sans cesse.

La première enveloppe

est le corps physique ou corps grossier. En sanscrit, elle se nomme *annamayakosha*. L'état de conscience de veille y est associé et le *vayu apana* y joue un rôle prépondérant. Le corps physique est constitué des cinq éléments, lesquels doivent se trouver en proportions adéquates. L'enveloppe grossière elle-même est constituée de matière dense provenant de l'élément terre. Son centre se trouve dans l'appareil digestif. La terre produit la nourriture qui maintient le corps en vie; ce dernier retourne à la terre après la mort pour lui servir de nourriture. Cela constitue une chaîne alimentaire. Le *prana* est présent dans la nourriture que l'on mange et l'eau que l'on boit. Le meilleur moyen de prévenir les maladies, sur le plan physique autant que émotionnel, c'est de donner au corps une nourriture saine. Car la nourriture se compose de deux éléments, l'un grossier et l'autre subtil. La composante grossière nourrit le corps physique tandis que la composante subtile, elle, vitalise l'esprit. La qualité de la nourriture que l'on mange affecte le comportement moral, les habitudes et l'évolution.

Parfois, la nourriture que l'on mange agit sur l'esprit et l'on se met à avoir des pensées négatives. L'absorption de nourriture malsaine peut entraîner la maladie, la fragilité mentale et la paresse. La maladie est le moyen que se donne le corps pour dire que quelque chose ne va pas à un niveau plus profond. La nourriture et l'eau doivent être pures mais également dénuées de toutes basses vibrations,



lesquelles peuvent être transmises par les personnes qui transportent, cuisinent et servent la nourriture. Le matériel qui sert à cuisiner devrait être maintenu propre et les personnes qui cuisinent et qui servent la nourriture devraient le faire en ayant toujours de bonnes pensées à l'esprit. Avant de manger, il est bon de bénir les aliments en l'offrant au Seigneur par une prière. Ces consignes aident à purifier la nourriture. En plus de manger des aliments vivants et de boire une bonne quantité d'eau pure, ce qui maintient le corps physique en bonne santé, il est important de pratiquer régulièrement le *hatha yoga* et la relaxation profonde. On devrait aussi pratiquer le *karma yoga*, c'est-à-dire effectuer quelques heures de travaux physiques sans rien attendre en retour. La philosophie du yoga enseigne que la pratique du *karma yoga* avec abnégation purifie le corps grossier.

Pratique suggérée :

Comment purifier le corps grossier ou *annamayakosha*:

- Effectuez régulièrement quelques heures de karma yoga. Accomplissez un travail manuel sans rien attendre en retour. Notez comment vous vous sentez dans votre corps lorsque vous effectuez le travail.
- Faites quelques postures d'hatha yoga avec une conscience accrue et en les maintenant pour une période prolongée. Notez comment vous vous sentez pendant la séance et les jours suivants. Observez si votre respiration est plus profonde après avoir pratiqué les postures de cette manière. Notez si votre méditation est plus profonde.
- Faites quotidiennement un exercice physique qui vous plaît. Même la marche augmente le niveau de *prana* dans le corps. Tout l'organisme devient plus équilibré et plus harmonieux. La marche procure un sentiment de satisfaction, de vigueur et de joie.

La deuxième enveloppe

le corps éthérique, est associée à l'élément air. En sanscrit, elle se nomme *pranamayakosha* et le *vayu prana* y est prépondérant. Sri Aurobindo l'appelle le corps vital. Cette enveloppe est composée d'énergie vitale et contient les *nadis* et les *chakras*. Le corps éthérique est également associé à l'état de conscience de veille. Cette enveloppe qui sert de lien entre le corps physique et le monde extérieur opère à travers les systèmes respiratoire et circulatoire. Elle est activée par les cinq *vayus*. Pour survivre on a besoin d'oxygène, et celle-ci est distribuée



dans le corps éthérique à travers la respiration. Même si les deux sont distincts, le corps éthérique pénètre tout le corps physique, il le vitalise. Sans cette enveloppe, le corps grossier ne pourrait survivre. Afin de maintenir ce corps en santé, on doit maîtriser son souffle et sa pensée car les deux s'influencent mutuellement.

Le *pranamayakosha* se manifeste dans le corps grossier par l'intermédiaire des actions lesquelles naissent dans la pensée. Chaque pensée qui traverse le mental affecte aussi le corps physique. Le souffle sert de canal pour véhiculer ces pensées. Le pouvoir, l'enthousiasme et le dynamisme sont contenus dans cette enveloppe. Toutefois, celle-ci est souvent gouvernée par la personnalité, ses désirs, ses sentiments et ses passions. Pour purifier le corps éthérique, on doit éliminer l'égoïsme et développer l'altruisme, la bonté, la générosité et le courage. La pratique du *pranayama* aide à détendre le corps physique et à calmer la pensée, les émotions et l'âme. L'observation et la régularisation du souffle permet de demeurer centré dans les aléas de la vie et de trouver des solutions à ces problèmes. De plus, les respirations lentes et profondes renforcent le corps éthérique. Afin de rester équanime en tous temps, il est important de respirer un air pur exempt de pollution. Sans air frais, le corps physique s'affaiblit. En plus de la qualité, la quantité d'air est aussi importante. Le corps est comme une maison, si elle n'est pas bien ventilée, l'air y devient vicié. Si, au contraire, trop d'air y pénètre, cela menace les murs qui la soutiennent. Pour garder le corps en santé, on doit régulariser l'air qui entre dans l'organisme.

Le corps éthérique a aussi besoin de lumière pour demeurer en santé. L'exposition régulière et modérée au soleil vitalise et renforce cette enveloppe. Heureusement, on peut faire des réserves de lumière en prévision des mois d'hiver où l'exposition au soleil est plus rare. En plus de la lumière solaire, la gaieté, la bonté et la beauté servent de nourriture au *pranamayakosha*. Dans cet ordre d'idée, il importe d'éviter les obscénités, les propos agressifs et les films violents. Cette enveloppe est réceptive aux émotions fortes. Si exposée à un environnement de luxure ou de violence, celle-ci y puisera son énergie. Le corps vital ne doit pas être soumis à une ascèse trop rigide. Il doit plutôt être renforcé en étant nourri de beauté, d'amour et d'altruisme.



Pratiques suggérées

Comment purifier le corps éthérique ou *pranamayakosha*:

- Observez comment le *pranamayakosha* interagit avec le corps physique. Sentez vous l'énergie se déplacer dans votre corps telle une vibration? La sentez-vous aussi durant vos activités quotidiennes?
- Une émotion sentie dans le corps éthérique se manifeste en action dans le corps physique. Êtes-vous conscient de ce transfert d'énergie lorsque vous observez une émotion?
- Pratiquez le pranayama avec concentration. Pratiquez *nadi shodhana* régulièrement.
- Inscrivez dans votre journal tout sentiment d'avidité ou d'aversion envers une personne, un objet ou une expérience pendant un mois.
- Faites un effort quotidien pour être bon, généreux et vrai tant envers vous même qu'envers les autres, et ce en toute circonstance. Inscrivez vos progrès dans votre journal.
- Exposez votre corps au soleil au moins quelques minutes à chaque jour.
- On peut accroître la qualité du *prana* que l'on respire en récitant mentalement le son mantrique « *AUM* » à chaque inspiration et expiration.

La troisième enveloppe

est le corps mental concret, ou *manomayakosha* en sanscrit. Elle inclut la perception des sens, les pensées involontaires (qui surgissent en réaction à une situation) et l'expression de concepts par la parole. Le *manomayakosha* est gouverné par le *vayu samana*. Il se manifeste sous trois états distincts durant la journée; l'état de veille (solaire, positif), l'état de rêve (lunaire, négatif) et l'état de sommeil profond (fusion des deux dans le *nadi sushumna*). Ces trois états produisent des changements d'états de conscience dans le corps mental. Ce corps est associé aux cinq sens, au subconscient et au rêve, dans lesquels la conscience est absorbée dans les mémoires et les fantasmes de la perception sensorielle. La matière du corps mental, plus subtile que celle du corps éthérique, vibre à une plus haute fréquence que le *prana*. Cependant, ces deux enveloppes agissent l'une sur l'autre. Dans le Yoga Vashista, il est écrit que lorsque le *prana* se déplace dans la conscience, la pensée s'élève : « Le mouvement de la pensée est causé par le mouvement du *prana* et, inversement, le *prana* se déplace selon le



conditionnement de la pensée. » Ainsi, ils se nourrissent l'un l'autre. Les pensées de colère et d'avidité résultent de blocages dans le corps vital. Quand le *prana* circule librement, le mental est en harmonie. Le flot de *prana* affecte non seulement le mental mais aussi l'équilibre physique et la santé. Lorsque la circulation du *prana* est obstruée, cela agite la pensée et peut provoquer des maladies psychosomatiques. La méditation procure un équilibre qui affecte tant le corps, le mental que le *prana*.

La plupart des gens ont la pensée agitée. Le mental est soit attiré ou repoussé par les situations et les objets extérieurs. Ce jeu de va et vient dérange l'équanimité et crée une tension dans cette enveloppe, affectant la santé. Il est primordial de se rappeler que ce qu'on voit dans le monde extérieur n'est qu'un reflet de ce qui se passe dans ce *kosha*. Le *prana* ne fait que déplacer les pensées conditionnées. On croit ce que le mental pense. Les croyances et les concepts déterminent notre réalité tandis que les scénarios dramatiques sont projetés dans le monde extérieur. Nos croyances nous sont reflétées à travers cette enveloppe. On voit la réalité telle qu'on la crée. Aussi, le meilleur moyen de s'approprier le mental est de prendre la responsabilité de toutes les situations et expériences de la vie qu'on a créées. Afin de maîtriser le mental et les sens, on doit concentrer son activité sur de bonnes pensées et de belles actions et éviter les pensées et les gestes « négatifs. »

Le corps mental comprend l'imagination, la perception à travers les cinq sens, la mémoire de ces perceptions ainsi que le contrôle conscient ou non de tous les organes et systèmes du corps physique par l'intermédiaire du système nerveux central. Le mental est comme un ordinateur qui reçoit, traite et utilise l'information en fonction des situations de la vie. Pour faciliter une réponse, il crée des habitudes appelées *samskaras*. Toutefois, ces *samskaras* provoquent des déséquilibres et voilent la vérité profonde qu'est notre divinité.

Seule la mince enveloppe *manomayakosha* nous sépare de notre divinité. Ce sentiment de séparation est causé par la pensée. Le corps mental est composé de l'élément feu, l'élément destructeur. Toute ce qui naît doit un jour mourir. Le Yoga Vashista dit : « la libération n'est rien d'autre que l'affranchissement du conditionnement de la pensée. » La méditation transforme le mental de l'état confus à l'état d'équanimité où rien ne peut le déranger. La libération est un état où l'on n'a plus aucun désir. On poursuit alors sa vie sans s'inquiéter du futur. Lorsqu'on regarde le monde d'un point de vue extérieur, avec détachement, celui-ci nous apparaît sous un tout autre jour.



Pratiques suggérées

Comment purifier le corps mental ou *manomayakosha*:

- La concentration nous connecte avec le *manomayakosha*. Contemplez chacun de vos sens et observez comment ceux-ci vous influencent tout au long de la journée.
- Observez comment votre perception en toute situation détermine comment vous vous sentez. Inscrivez vos réflexions dans votre journal.
- Lorsque quelque chose vient troubler votre paix d'esprit, souvenez-vous qu'il s'agit là de votre propre création. En ayant un regard positif sur ses expériences, on demeure dans la joie.
- Cultivez l'humilité et la sincérité dans tout ce que vous faites. « Cultiver l'humilité dans les corps mental, vital et physique, c'est se souvenir que sans la présence du Divin ils sont ignorants, ils ne possèdent aucune signification et ne sont d'aucune utilité. » La Mère, Ashram Sri Aurobindo.
- Méditez quotidiennement et plutôt deux fois qu'une. Souvenez-vous que maîtriser le souffle c'est maîtriser la pensée. Aussi, soyez conscient de votre respiration et pratiquez *pranayama* à tous les jours.

La quatrième enveloppe

est le corps intellectuel ou mental abstrait (*buddhi*). En sanscrit, il se nomme *vijnanamakosha*. Tout comme le mental concret, le corps intellectuel est associé au subconscient et à l'état de rêve. Cependant, le *vijnanamakosha* analyse et cherche à comprendre leur contenu. Cette enveloppe procure le pouvoir de discrimination et l'inspiration. C'est aussi à travers le corps intellectuel que l'on raisonne, que l'on distingue le bien du mal, que l'on réfléchit et que l'on acquiert la conscience nécessaire pour changer ses comportements et ses habitudes. C'est le corps de la raison et de l'analyse, celui qui affecte notre compréhension de la réalité. Il est gouverné par le *vayu udana*.

Le *vijnanamakosha* permet à la personne non seulement de se connecter à sa raison mais aussi de se laisser guider par son intelligence supérieure. L'intelligence supérieure transcende la raison et la capacité à réfléchir. C'est le plan de la conscience. Le mental abstrait se manifeste par l'inspiration. Il représente la voix de Dieu, la vérité éternelle en soi. C'est le témoin toujours présent, et il suffit d'être à l'écoute pour l'entendre. Tout comme le corps physique, le corps



intellectuel a besoin d'être nourri. C'est la *buddhi* qui pave la voie à l'ascèse spirituelle, laquelle nous connecte au Soi. Toutefois, la sincérité et la discipline sont essentielles pour renforcer ce lien. Pour faire l'expérience de l'inspiration, le mental doit être paisible et équanime. En méditation ou lorsqu'on pratique *mantra japa* (répétition d'un *mantra*), le mental n'est pas agité par des pensées négatives ou inutiles, permettant ainsi à la lumière divine de venir nous éclairer et nous assister à cet instant précis, sous forme d'inspiration. Babaji dit : « Mon enfant, peu importe le *mantra japa* ou la méditation que tu pratiques, pratique régulièrement et de manière systématique. Reposer le mental dans le silence de façon régulière permet de vivre une vie en accord avec son *dharma*.

Pratiques suggérées

Pour purifier le corps intellectuel ou *vijñanamayakosha*:

- Apaisez le mental et concentrez-vous environ 5 minutes sur le centre cardiaque. Puis, déplacez votre attention vers le centre frontal pour établir une connexion entre ce centre et celui du cœur. Que ce passe-t-il? Notez vos inspirations et mettez-les en pratique.
- Choisissez un concept abstrait tel l'abandon complet, l'amour ou la vérité, et développez des idées autour de ces thèmes. Notez vos réflexions. Vos réalisations s'appliquent-elles de manière concrète à votre vie?
- Si vous possédez un mantra, répétez-le mentalement durant la journée. Si vous n'en n'avez pas, utilisez un mantra qui fait appel à la Présence Divine en vous, tel : *OM KRIYA BABAJI NAMA AUM*, *OM* (le son universel), *KRIYA* (la force dynamique derrière la vigilance dans l'action), *BABAJI*, (le divin dans la forme), *NAMA* (salutation) ou *AUM* (l'Om intériorisé).

L'appropriation de **chaque enveloppe se manifeste** par une expansion de conscience toujours plus grande. Néanmoins, le chemin qui mène au cinquième corps est souvent souffrant et pénible. Tout comme la chenille doit mourir avant de se métamorphoser en papillon, tel l'or qui doit être frappé, fondu et remodelé pour devenir pur, l'être humain aussi doit vaincre les obstacles et traverser maintes tribulations avant d'atteindre la perfection. Car le but ultime de la vie avec toutes ses souffrances, c'est l'évolution spirituelle qui mène à la béatitude suprême, ou *ananda*.



La cinquième enveloppe

et dernière, est le corps spirituel ou *ananda mayakosha*. Le *vayu* qui y est prépondérant est le *vyana*. Cette enveloppe se trouve dans le corps causal, celui de l'âme. La nuit, dans l'état de sommeil profond sans rêve, l'état de pure conscience, on est en contact avec ce corps. Cette béatitude ou *ananda*, est présente dans toute la création. Elle est l'Absolu. Tout y est Sat (être ou existence), Chit (conscience), Ananda (béatitude, félicité). La félicité est l'essence de toute la création, elle est continuellement présente. La plus grande vérité est que nous sommes divins, c'est notre nature. Nous sommes déjà là, même si nous n'en sommes pas conscient.

Pour connecter avec ce corps, on doit développer la conscience-témoin et cultiver le silence mental. Une pratique pouvant aussi aider est de se réveiller tous les matins en prenant conscience qu'on est pure félicité. L'expérience de la béatitude survient lorsqu'on pratique le contentement. En plus de permettre de demeurer présent à sa pureté et à sa plénitude, le contentement permet à notre véritable nature de rayonner. Dès lors, on est plus apte à comprendre qui on est, et à vivre dans cette conscience.

Pratiques suggérées

Pour purifier le corps spirituel ou *anandamayakosha*:

- Assoyez-vous en posture de méditation et portez votre attention sur le centre coronal. Pendant environ 15 minutes, visualisez une lumière à cet endroit et sentez l'expansion de conscience que cela procure.
- Lorsque vous récitez une prière ou un mantra, soyez centré dans le cœur.
- Méditez sur le Soi en répétant : « Je suis le Soi ».
- Observez le silence plusieurs heures par jour ou bien une journée par semaine.
- Cultivez la conscience-témoin dans vos activités quotidiennes aussi souvent que vous le pouvez.
- Voyez le Divin en tous et chacun. Prenez conscience que chaque geste à un effet sur le *prana* et que celui-ci affecte les corps physique, vital, mental, intellectuel et spirituel.

OM KRIYA BABAJI NAMA AUM



L'Ordre des Acharyas
du Kriya Yoga de Babaji