

QUATRIEME CHAKRA

AMOUR
RESPIRATION
EQUILIBRE
RELATIONS
AFFINITE
UNITE
GUERISON

LE 4^{EME} CHAKRA : L'AMOUR

Méditation favorisant l'ouverture du chakra:

Nous sommes issus de l'amour.

Des vagues de passion ont éveillé notre esprit et nous nous sommes manifestés dans notre mère...la mater...la matière. Le pouvoir d'attraction de l'amour nous invite au cœur de la Terre, au cœur de l'union du père et de la mère.

Nous avons rampé au sein de la matrice – la matrice chaude et sombre de la terre et de l'eau. Dans la matrice de l'amour – sure, obscure et apaisante comme une berceuse.

Nous avons grandi.

Dans la noirceur il n'y avait qu'un seul son – le son de la vie, le son de l'amour, le son du cœur. Papam...papam...papam...papam...

Entendez-le maintenant dans votre propre cœur. Sentez son rythme pomper la vie et l'air et faire circuler dans chaque partie de votre être. Sentez-les vous renouveler, vous imbiber de l'air, de l'espace, du souffle, de la vie.

Sentez votre cœur au fond de votre âme, entourez-le de vos mains. Sentez-le languir, pleurer, aimer, espérer, guérir. Sentez-le en vous, aussi vieux que vous, qui bat depuis les profondeurs de la matrice. Songez à toutes ces années depuis qu'il bat.

Il bat toujours et ne s'arrête jamais.

Aimez-vous ce cœur ?

Respirez profondément. Inspirez l'air... comme si c'était une source de douceur, de profondeur et de sagesse. A mesure que vous respirez, l'esprit divin pénètre dans votre cœur et vous touche... vous remue... vous change. Vous acceptez et vous vous en abreuvez. Soyez reconnaissant envers ce vaisseau récepteur.

Emportés par une vague de chaleur, nous nous envolons avec allégresse dans le ciel, au-dessus de la terre, au-dessus de l'eau, au-delà du feu, dans les airs. Nous étendons nos ailes et nous flottons librement dans le vent. Mais nous sommes vite ballottés et éclatons en larmes : Où est le cœur ? Où est le cœur ? Où est ma maison ?

Nous tendons l'oreille pour entendre le rythme et nous pénétrons dans les profondeurs du son. Nous revenons les pieds sur terre, nous ralentissons. Nous demeurons immobiles pour mieux l'écouter. Ce son si paisible. Nous tendons doucement les mains vers ce cœur si tendre.

Nous le caressons doucement, car il a peur. Nous ouvrons les mains pour accueillir l'amour qu'il renferme, cet amour qui unit, qui caresse et qui guérit. Offrez cet amour maintenant.

Demandez qu'il pénètre dans votre propre cœur.

Tendez bien l'oreille et entendez ce son inaudible au fond de vous. Anahata, Anahata,

Anahata, Anahata. Tendez bien l'oreille et inspirez ce son, le souffle, les ailes de la guérison. Inspirez... et expirez... inspirez.... Et expirez... inspirez.... Et expirez.... Inspirez la nouveauté et expirez le passé. Sentez chaque respiration vous renouveler. A chaque respiration, sentez un vent pénétrer en vous et vous entourer, un doux zéphyr, une tempête de vie, les ailes du changement.

Que réclame votre cœur ? A quoi aspire-t-il ? Qu'est-ce qui l'apaise ? Laissez ses espoirs et ses rêves s'envoler sur les ailes du changement et revenir sur les ailes de l'amour, comblé au-delà de vos rêves.

Vous n'êtes pas seul. Vos cris résonnent dans mille autres cœurs. Si vous écoutez bien, vous pouvez les entendre battre : papam, papam, papam, papam.

Trouvez le cœur qui bat dans chaque être. Trouvez le cœur qui bat partout autour de vous.

Nous trouvons le cœur qui bat au fond de nous. Chaque fois que nous entrons en contact avec quelqu'un, nous touchons son cœur.

L'amour se trouve en chacun de nous, attendant de se déployer. Libérez cet amour à chaque respiration et laissez-le s'envoler au loin. Touchez le cœur de ceux que vous aimez, et écoutez leur souffle... qui inspire.... Et qui expire.... Qui inspire.... Et qui expire.

Comme vous ils rient, pleurent et jouent, à un rythme incessant, à chaque jour. Leur cœur si semblable au votre : qui espère, guérit, respire et ressent. Il ne doit y avoir aucun son foudroyant, seulement le son de l'amour et de l'affection.

Qui entre dans la danse de l'amour, celle qui unit la Terre et les mondes au-delà, et nous unit les uns aux autres, tous frères et sœurs. Chacun de nos cœurs porte en lui le germe de la paix, prêt à éclore. Nos cœurs s'envolent sur les ailes du changement et nous crions au plus profond de notre être : Anahata, Anahata, Anahata, Anahata. Le son de l'amour.

LES SYMBOLES ET CORRESPONDANCES DU 4^{EME} CHAKRA

Nom sanskrit : Anahata

Signification : Son inaudible

Emplacement : Cœur

Élément : Air

Fonction psychologique : Amour

Manifestation intérieure : Compassion, Amour

Manifestation extérieure : Gaz

Glandes : Thymus

Autres parties du corps : Poumons, cœur, péricarde, bras, mains

Troubles physiques: Asthme, hypertension artérielle, maladies coronariennes, maladies pulmonaires

Couleur : Vert (et Rose)

Sens : Toucher

Mantra : Yam

Vibration voyelle : é

Gunās : Rajas ou Sattva

Cartes du tarot : Epées

Sephirot : Tiphereth

Corps céleste : Vénus

Métaux : Cuivre

Verbe correspondant : j'aime

Voie du yoga : Bhakti

Encens : Lavande, jasmin, racine d'iris, millefeuille, origan, reine-des-prés

Minéraux : Emeraude, tourmaline, jade, quartz rose

Nombre de pétales : Douze

Symboles du Lotus : Douze pétales, avec au centre une étoile à six branches. Le shiva lingam repose au centre d'un triangle inverse situé au milieu du symbole du mantra « Yam ». Les divinités Ishvara (dieu de l'unité) et Kakini sont représentées dans le lotus. A la base, une antilope en pleine course symbolise la liberté.

Animaux : Antilope, oiseaux, colombe

Divinités hindoues : Vishnu et Lakshmi (ceux qui se préservent), Krishna, Ishvara, Kama, Vayu, Aditi, Urvasi

Divinités d'autres panthéons : Aphrodite, Freyja, Pan, Eros, Dian Cecht, Maat, Asclepios, Isis, Eole, Shu (ainsi que le Christ qui, bien qu'il ne soit pas concrètement une divinité, pourrait être associé à l'énergie du chakra du cœur)

Archange : Raphael

Principale force opérante: Equilibre

LE CŒUR DU SYSTEME

Au commencement est né l'amour. Ni les dieux, ni les esprits, ni les hommes ne peuvent l'atteindre... Amour, tu es le plus grand ! Plus grand que le ciel et la terre, plus grand que toutes les rivières, plus grand que le feu qui brûle. Le vent ne peut te surpasser, ni le feu, ni le soleil, ni la lune : tu es plus puissant qu'eux tous, toi, l'amour ! – Atharva Veda 9.2.19

Maintenant que nous avons allumé les feux de notre volonté, pris notre vie en main et éliminé nos blocages les plus récalcitrants, nous pouvons laisser nos feux s'apaiser un peu. Pendant qu'ils se transforment en braise, nous nous concentrons sur notre centre d'énergie, réchauffés, purifiés et prêts à découvrir le prochain niveau de conscience.

L'énergie enflammée du plexus solaire nous entraîne dans une nouvelle dimension fort différente. Du point de vue du corps et de la manifestation, nous pénétrons dans le monde subtil de l'esprit. Après nous être concentrés sur les désirs et actions de notre soi intérieur, nous nous ouvrons à un champ plus vaste et nous effectuons notre modeste danse dans cette grande toile de relations. Nous transcendons notre ego et nous évoluons vers quelque chose de beaucoup plus grand, de beaucoup plus profond et puissant. Notre conscience s'élargit au fil de notre évolution vers les dimensions de l'au-delà.

Nous avons maintenant atteint le point central du Système des chakras. Même dans notre langage, le cœur fait référence au centre des choses, à l'essence, au noyau de la vérité, comme dans l'expression « aller au cœur des choses ». Il représente notre centre spirituel, notre noyau, le lieu où les forces des chakras supérieurs et inférieurs s'unissent, de l'intérieur et de l'extérieur. Le quatrième chakra a pour fonction d'intégrer et d'équilibrer les différents aspects de notre être. Et ce faisant, il procure à l'ensemble de notre organisme un sentiment rayonnant de plénitude qui nous aide à apprécier encore mieux l'exquise interpénétration de l'esprit et de la matière. C'est dans ce sentiment de plénitude que réside la paix intérieure.

Le chakra du cœur est le centre de l'amour. Tout comme l'esprit est combiné à la matière, Shiva et Shakti sont unis à l'intérieur du cœur. Dans leur danse éternelle de la création, leur amour rayonne dans toute l'existence, lui donnant la permanence qui permet à l'Univers de poursuivre son expansion. Représentés sous la forme de Vishnu et de Lakshmi, ceux qui préservent, ils gouvernent la partie centrale de notre vie et nous procurent la constance et la continuité dont nous avons besoin. Leur amour peut être considéré comme la force de « liaison » qui unit tous les éléments constitutifs de la vie.

L'amour que nous expérimentons au niveau du chakra du cœur est nettement différent de l'amour beaucoup plus charnel et passionné du 2ème chakra. L'amour sexuel est centré sur une chose extérieure – la passion est stimulée par la présence d'une personne en particulier. Dans le 4ème chakra, l'amour ne dépend pas d'une stimulation extérieure. Il s'agit plutôt d'un état d'être. Il rayonne donc vers l'extérieur, exprimant de l'amour et de la compassion à l'endroit de tout ce qui pénètre dans notre champ. C'est la présence divine d'un lien empathique plutôt que l'extension d'un besoin ou d'un désir. Nous devrions avoir comblé ou transcende nos besoins par la force de notre volonté. L'amour, quant à lui, émerge du sentiment de paix qui naît de l'absence de besoin, de l'acceptation de la place que nous occupons dans le monde et de l'harmonie intérieure qui nous illumine. Contrairement à la nature changeante du 2ème chakra, avec ses passions transitoires, l'amour du cœur est durable, éternel et constant.

ANAHATA – LE POINT CENTRAL DES ENERGIES

Le symbole du chakra du cœur est un lotus à douze pétales, avec au centre une étoile à six branches (voir figure 5.1). Les triangles représentent le courant descendant de l'esprit dans le corps et le courant ascendant de la matière à la rencontre de l'esprit. Ce symbole (aussi appelé « Etoile de David ») représente le mariage sacré : l'interpénétration harmonieuse du masculin et du féminin. Il est l'étoile du rayon émanant d'un chakra du cœur qui est ouvert. Les six branches peuvent aussi être associées aux six autres chakras, étant donné qu'elles sont toutes intégrées à ce centre.

Dans le corps, ce chakra est associé au plexus cardiaque (voir figure 5.2), et agit sur le cœur, les poumons et le thymus. Tout comme chaque chakra constitue un vortex énergétique, l'ensemble du corps et de l'esprit peut être considéré comme un chakra. Si nous traçons une spirale d'énergie à partir du chakra couronne et la faisons circuler à travers chaque chakra, nous constatons que le cœur constitue le point final de la spirale – le centre, la destination (voir figure 5.3). C'est l'œil de la tempête, là où tout est calme au milieu de la furie. Le cœur représente effectivement un centre de paix.

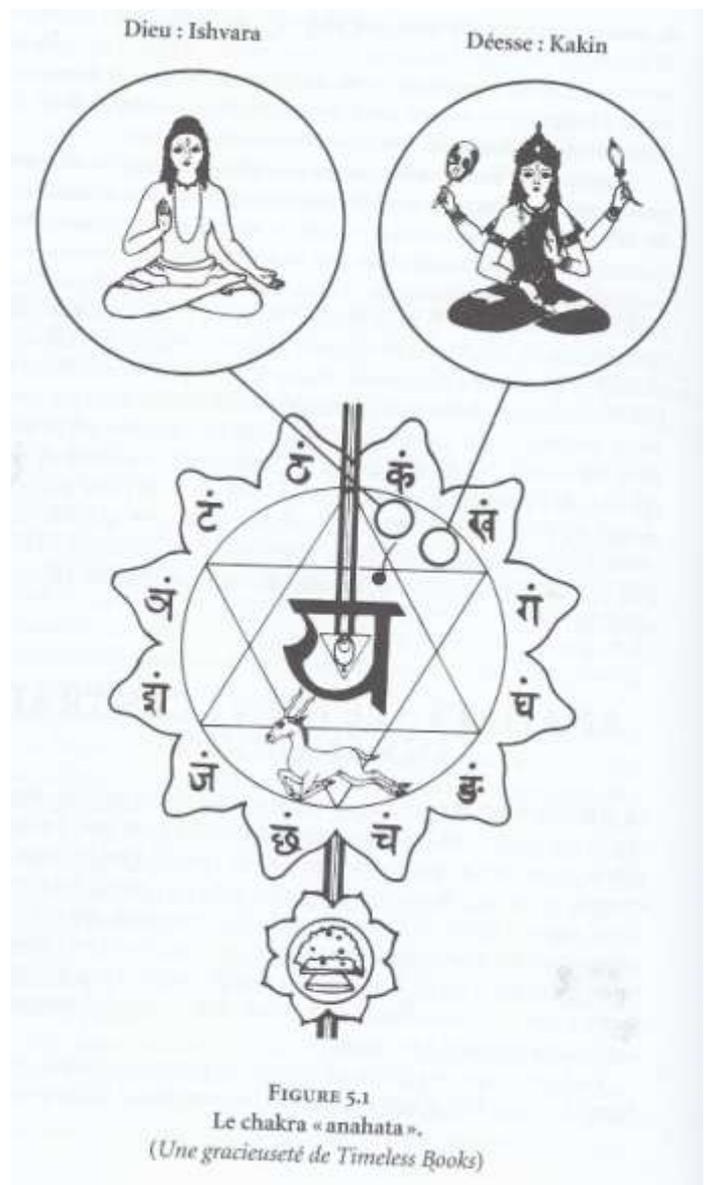




FIGURE 5.2
Le quatrième chakra, le chakra du cœur.

Le nom sanskrit de ce chakra est « anahata » qui signifie « son inaudible », le « non-atteint », « qui se régénère ». Quand le chakra est libéré du chagrin qui provient de vieilles blessures, il s'ouvre avec innocence, fraîcheur et splendeur. La résistance du 3ème chakra est remplacée par l'acceptation du 4ème. Quand notre 3ème chakra est équilibré, nous acceptons plus facilement les circonstances de notre vie.

L'élément du 4ème chakra est l'air, le moins dense de nos éléments physiques (jusqu'à présent). En tant qu'élément, l'air est couramment associé à la connaissance et à ce qui est expansif et effervescent. L'air représente la liberté, tel le vol des oiseaux. Il représente aussi l'ouverture et la fraîcheur, telle l'aération d'une pièce. L'air représente la légèreté, la simplicité et la douceur. Quand nous tombons amoureux, nous avons l'impression de marcher sur un nuage. L'air implique un sentiment d'espace que nous obtenons quand nous lâchons prise. Quand nous nous accrochons trop à l'être aimé, nous l'étouffons, un peu comme si nous le privions d'air. Nous disons que nous avons besoin d'espace quand nous souhaitons que l'autre nous « laisse respirer ».

L'air, en tant qu'état gazeux de la matière, diffère des autres éléments dont nous avons parlé parce qu'il a tendance à se disperser dans tout espace qu'il occupe (sauf à travers les gaz qui sont beaucoup plus légers ou lourds que notre atmosphère). L'eau repose au fond du bol. La terre demeure dure et figée. Le feu s'élève dans les airs, mais demeure toujours accroché à un carburant. Mais l'air se disperse. L'encens qui brûle sur un autel se répand graduellement dans la pièce. Un sentiment d'équilibre, de calme et d'uniformité y est associé. De même, le chakra du cœur reflète une sorte de sérénité par rapport aux interrelations complexes qui existent entre toutes les choses.

En dernier lieu, l'air représente la respiration, le processus vital qui permet à nos cellules de demeurer en vie. Les hindous l'appellent « prana » (de « pra », « première », et de « na », « unité »). Dans la philosophie du yoga, « prana » fait référence à l'énergie primaire, à la force vitale, à l'unité de base de toute vie. Cette énergie représente une interface entre le monde physique et le monde mental. Ainsi,

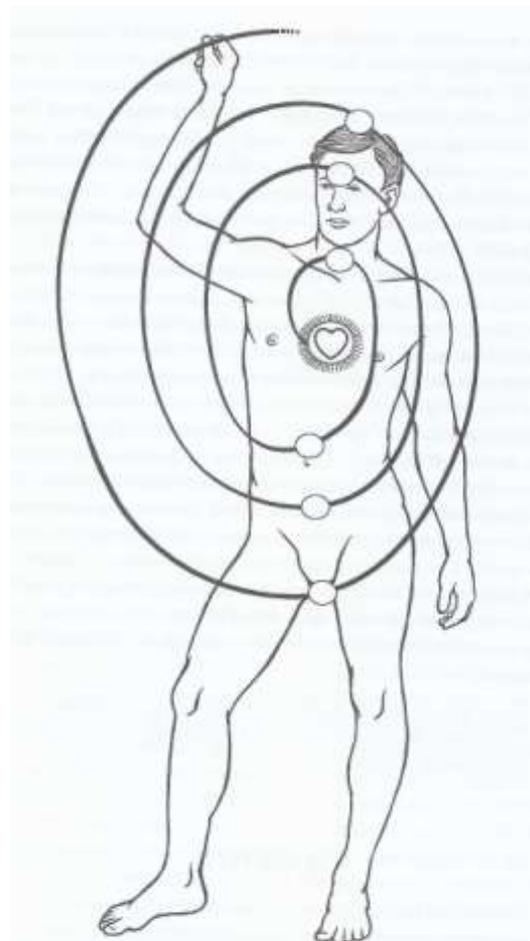


FIGURE 5.3
Le cœur constitue le point d'extrémité de la spirale.

l'esprit peut avoir une influence sur le corps par le contrôle de la respiration, tout comme le contrôle de la respiration aide à calmer l'esprit. Le prana serait donc le lien essentiel entre les deux – tout comme le chakra du cœur joue un rôle d'intégration entre les chakras supérieurs et inférieurs.

Pour ouvrir le chakra du cœur, il faut savoir combiner la compréhension et la technique. Nous apprenons d'abord à percevoir le monde sur le plan des relations – ce qui pousse les choses à s'unir et à demeurer en interaction les unes avec les autres. Ceci inclut bien entendu nos relations personnelles avec les autres et le monde qui nous entoure.

Le cœur exige de bien comprendre ce qu'est l'équilibre et de le mettre en pratique : l'équilibre entre le corps et l'esprit, entre les dimensions intérieures et extérieures, entre le moi et l'autre, entre la capacité de donner et de recevoir. Pour ouvrir notre cœur, nous devons transcender notre ego, nous abandonner à des forces qui surpassent le soi. Enfin, pour ouvrir le chakra du cœur, il faut comprendre et contrôler la respiration, cet outil de transformation physique et mentale.

Nous décrivons chacun de ces aspects du cœur dans les prochaines pages en espérant que cela vous aidera à libérer votre cœur de ses chaînes et que cela vous procurera la paix, car, comme il est écrit dans les Upanishads :

Lorsque tous les nœuds du cœur sont dénoués, alors, même ici, dans cette vie humaine, le mortel devient immortel. C'est l'enseignement suprême.

L'AMOUR

L'amour est l'attraction exercée, sur chaque élément conscient, par le Centre en formation de l'Univers. – Pierre Teilhard de Chardin

L'amour. De tous les mots de la langue, c'est sans doute celui qui a le plus de signification ou, du moins, le plus de nuance. En plus d'être si fondamental à notre âme, l'amour devient l'essence même qui gouverne notre vie. Comment trouvons-nous l'amour ? Comment le préservons-nous ? Comment le partageons-nous ? Et bien au-delà des mots, la question subsiste encore : « Qu'est-ce que l'amour ? »

Tout comme le pouvoir, chacun d'entre nous a besoin d'amour et chacun désire en recevoir. Peu de gens peuvent prétendre en avoir assez. Beaucoup le craignent. Et presque personne ne le comprend. Et pourtant, nous sommes tous en quête d'amour, et nous évaluons notre vie en fonction de celui-ci quand nous le trouvons. Mais quelle est cette force mystérieuse ? Pourquoi joue-t-elle un rôle aussi puissant dans notre vie ?

L'amour est une force unificatrice – elle attire les choses ensemble et les maintient en relation. Cette unité crée une forme de continuité sous-jacente qui permet aux parties distinctes de demeurer en relation avec quelque chose de plus grand. Ainsi, pour grandir dans un sentiment de sécurité, nous avons besoin d'apprendre de nos parents qu'ils seraient présents, jour après jour. Une force unificatrice permet à une chose d'exister suffisamment longtemps pour qu'elle évolue et atteigne des dimensions encore plus profondes et cohésives. L'amour peut être source de changement et de liberté tout en assurant une certaine cohérence au centre.

En pénétrant dans le 4ème chakra, nous transcendons notre ego pour nous débarrasser des limites que nous nous imposons et pour fusionner avec l'extase de l'amour. Il n'y a pas de meilleur moyen pour attirer l'amour que d'en donner. Comme nous avons besoin d'amour pour vivre, nous gravitons autour des gens qui nous procurent un sentiment de sécurité et qui nous apprécient. Et en offrant ce sentiment de sécurité et d'acceptation à une autre personne, nous invitons le champ de l'amour à s'étendre encore plus. Transmettre une énergie d'amour, que ce soit par des compliments, de la reconnaissance empathique ou de l'affection physique,

attire en retour le même type d'énergie. Souvent, les personnes qui cherchent à obtenir davantage de pouvoir ou d'argent sont simplement en quête d'amour ; habituellement sous forme d'admiration ou de reconnaissance. En visant directement la reconnaissance, nous pouvons nous éviter certains comportements moins fonctionnels que nous adoptons pour trouver l'amour.

L'amour et l'approbation sont essentiels à notre croissance personnelle du fait qu'ils sont à la base de l'acceptation de soi – une étape nécessaire à une bonne estime de soi. Durant notre enfance, l'approbation ou le manque d'approbation de nos parents jouent un rôle prépondérant dans notre développement. Leurs réactions et leurs commentaires contribuent à l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes à un très jeune âge. « Oh ! regarde ce qu'a fait Sylvie ! N'est-ce pas créatif ? » Cette forme de rétroaction positive suscite la réciprocité. Par exemple, si je vous disais que ce que vous portez aujourd'hui vous va très bien, cela vous ferait sûrement plaisir. Et vous auriez sûrement envie de me dire quelque chose de gentil en retour. Et cela me rendrait heureuse. Et cela se poursuivrait et nous nous sentirions toujours plus réconfortés et appréciés l'un de l'autre.

Beaucoup de choses, cependant, sont susceptibles de réduire le courant d'énergie d'amour qui circule d'une personne à une autre. Un attachement déraisonnable pour quelqu'un peut réduire le courant d'énergie qui pourrait provenir de beaucoup d'autres personnes. La jalousie réduit le courant d'amour en dictant les limites dans lesquelles il doit circuler. L'homophobie, l'âgisme et le racisme restreignent l'amour. « Tu ne peux pas le caresser, il est du même sexe que toi ! », « Elle est trop vieille ». « Ils ne sont pas de la bonne couleur, de la bonne grandeur ou du bon milieu. » Ce genre de restrictions nous empêche de comprendre le fait que nous sommes unis et interdépendants, une notion faisant partie intégrante du chakra du cœur. Lorsque nous considérons l'amour comme une source infinie, abondante, plutôt que rare, nous pouvons vraiment voir combien il ne cesse de se perpétuer.

L'ouverture du chakra cœur permet à l'individu d'élargir ses horizons quand vient le temps d'échanger l'énergie de l'amour. Les personnes provenant de milieux différents sont plus susceptibles de favoriser leur croissance personnelle que celles venant du même milieu. Plus nous apprenons à comprendre les autres, plus nous augmentons notre capacité d'aimer. Le chakra du cœur perçoit le monde par rapport à ce qui l'unit et non par rapport à ce qui le sépare.

Lorsque nous nous empêchons d'exprimer de l'amour, nous diminuons également notre capacité d'en recevoir. Il s'agit d'un cercle vicieux. « Je ne crois pas que Jean m'aime. Il me trouverait sûrement ridicule si je lui disais combien je l'admire. » Pendant ce temps, Jean vous considère plutôt comme une personne froide et détachée. Le fait de briser ce cycle permet d'éliminer quelques-uns des blocages qui séparent les gens au niveau du chakra cœur. Sans compter qu'avec l'énergie du pouvoir du 3ème chakra, il est plus facile de faire le 1^{er} pas.

L'une des plus grandes peurs de l'être humain est le rejet. Ce n'est pas étonnant quand on comprend combien il est important que notre noyau central, le 4ème chakra, demeure sain. Le rejet menace notre équilibre interne et notre acceptation de soi. Puisque le chakra du cœur joue un rôle d'intégration, le rejet est susceptible de nous « dés-intégrer ». Notre système de rétroaction positive se trouve alors court-circuité. Nous retournons ce « non-amour » contre nous-mêmes et commençons à nous auto-détruire. Au lieu de nous sentir en relation avec les autres, nous vivons séparés et isolés. Il est plus facile pour certains de vivre sans amour que de risquer de s'ouvrir, d'échanger de l'amour et de connaître des échecs. Cette peur fait partie intégrante de la compréhension du 4ème chakra. Elle sert d'outil de protection en aidant à équilibrer le courant d'énergie d'amour qui y pénètre et y sort. Elle est la gardienne de la délicate énergie du chakra du cœur.

Maintenir cette barrière, cependant, est un couteau à deux tranchants. La quantité d'énergie

qui entre dans un chakra est proportionnelle à celle qui en sort. Plus notre barrière se referme, plus nous limitons le passage de l'énergie à travers tous les chakras. Cette restriction inhibe non seulement le transfert d'énergie de l'intérieur du corps vers l'extérieur, et vice versa, mais elle limite aussi la circulation entre nos chakras supérieurs et inférieurs, nuisant alors à un bon équilibre entre le corps et l'esprit. L'énergie du chakra du cœur finit par s'épuiser, et nous nous emmurons dans un monde de solitude.

Apprendre à aimer nécessite beaucoup d'énergie, et ce, à différents niveaux. Tous nos chakras doivent être fonctionnels pour créer et maintenir cette énergie. Nous devons être capable de ressentir, de communiquer, de jouir de notre propre autonomie et pouvoir, de voir et aussi de comprendre. Mais, plus important encore, nous devons nous détendre et laisser les choses se produire d'elles-mêmes. Le chakra du cœur correspond au yin, et, parfois, l'amour le plus profond est celui qui ne cherche pas à tout contrôler.

L'amour se reflète dans l'expansion et l'équilibre de l'air, dans l'aube qui se lève à l'est, dans la douceur d'une colombe, dans l'esprit de paix. C'est le champ qui nous enveloppe. C'est à travers lui que nous trouvons notre centre, notre âme, notre pouvoir et notre raison de vivre.

L'amour n'est pas une question d'entrer en relation : il s'agit plutôt de constater que nous sommes déjà en relation avec les autres au milieu d'une toile tentaculaire qui ne cesse de grandir durant toute notre vie. Il s'agit de réaliser qu'il n'y a « pas de frontières » - que nous sommes tous issus de la même essence, que nous traversons le temps sur la même planète, que nous sommes aux prises avec les mêmes problèmes et habités par les mêmes espoirs et les mêmes peurs. C'est un lien qui nous unit au plus profond de notre être. Voilà pourquoi la couleur de la peau, le sexe, l'apparence ou l'argent n'ont aucune importance.

Mais plus que tout encore, l'amour correspond au sentiment d'être uni par un lien spirituel, au sentiment d'être touché, ému et inspiré bien au-delà des limites normales. Il s'agit d'un lien doté d'une vérité profonde et fondamentale qui touche toutes les vies et qui nous unit tous ensemble. L'amour transforme le trivial en sacré – afin que nous en prenions soin et le protégeons. Quand nous cessons de nous sentir unis avec tout ce qui est vivant, nous perdons la notion du sacré et nous cessons de prendre soin et de protéger ce qui nous nourrit.

Nous sommes cet amour. Nous sommes sa force vitale, son expression, sa manifestation, son véhicule. C'est à travers l'amour que nous grandissons, que nous nous transcendons, que nous triomphons et que nous nous abandonnons pour croître encore plus. Notre vie alterne entre les déchirures et les renouvellements. L'amour constitue la force de l'éternel, le stabilisateur. Bénie soit cette roue centrale de la vie qui fait tourner toutes les autres.

L'EQUILIBRE DES RELATIONS

Pour vraiment comprendre une personne, il faudrait idéalement non pas savoir comment elle réagit à un stress intense, mais comment elle supporte le fait de devenir vulnérable quand elle tombe amoureuse. – Aldo Carotenuto

Arrives au 4ème chakra, nous quittons les cycles des chakras inférieurs et nous découvrons la façon dont ils fonctionnent ensemble. Ishvara, une des divinités de ce lotus, est le dieu de l'unité. Il représente l'interdépendance des 3 états fondamentaux, ou gunas (« tamas », « rajas » et « sattva »), que nous expérimentons, de même que l'équilibre entre ces trois qualités. Cet équilibre est parfois perçu comme une illusion, étant donné qu'il est maintenu à travers un flux constant d'énergie. Pour passer de l'état de séparation à celui de l'unité, il faut d'abord entrer en relation.

Pour comprendre notre structure jusqu'ici, examinons la relation entre les chakras inférieurs. Le 1^{er} chakra est lié aux besoins matériels qui sont distincts et solides. Ces objets varient en

grosseur, allant des particules subatomiques (si tant est qu'on puisse parler d'objets) aux planètes et aux étoiles. Au 2ème chakra, nous avons examiné la façon dont les objets bougent – les forces qui les animent. Au 3ème chakra, nous avons examiné la réorganisation provoquée par ce mouvement, à mesure que les objets entrent en collision, se transforment, s'embrasent et dégagent de l'énergie. Nous avons alors vu que ces cycles se retrouvent dans tout et se combinent pour former de plus grandes structures.

Ces cycles ne peuvent se poursuivre que s'ils sont dans un certain type de relation. Les pôles ne s'attirent pas quand ils sont trop éloignés pour agir. Et ce ne sont pas tous les carburants qui s'enflamment. Une force supérieure permet à ces sous-programmes de fonctionner – la force du 4ème chakra -, celle que nous appelons « l'amour ». Cette force perpétue l'éternelle danse des relations de manière à ce que les plus petites composantes puissent poursuivre leurs sous-programmes et nous aider à fonctionner. L'amour de notre corps nous motive à respecter nos besoins physiques. L'amour unit les partenaires d'un couple afin qu'ils puissent vivre ensemble et élever leurs enfants. C'est grâce à l'amour si les membres d'un groupe ont le goût de défendre une cause commune et de mener à bien leurs tâches. L'amour d'apprendre nous incite à acquérir des livres ou à faire des études. C'est l'amour qui nous maintient en relation.

Cette force mystérieuse est pleine de paradoxes. Elle agit autant par gravitation que par rayonnement. Nous tombons amoureux, et l'expérience nous donne des ailes. L'amour lie sans limites. Il a besoin de proximité et de distance. Il est l'essence de l'équilibre – il repose au fond de chacun de nous.

A mesure que nos modèles et nos cycles se répètent sur une plus petite échelle, notre esprit les perçoit et les régularise de manière à en assurer la continuité au moyen de la volonté. Nous voyons ces aspects en termes de relations – nous voyons l'espace entre les choses plutôt que les choses elles-mêmes. Nous percevons le monde comme un immense casse-tête.

Comme entre chaque chakra, la principale différence entre le 3ème et le 4ème chakra est le niveau de conscience. C'est à travers la création et la répétition des modèles que l'organisme prend conscience de lui-même. Nous agissons en nous basant sur nos instincts et émotions et nous apprenons de nos erreurs. Nos connaissances deviennent plus complexes : elles sont emmagasinées dans les centres supérieurs sous forme de concepts, de mémoire, de logique, puis elles redescendent là où notre conscience peut influencer nos actes.

Les relations constituent l'interface entre la matière et l'information et jouent un rôle à tous les niveaux. D'ailleurs, toute information pourrait se définir comme étant la conscience d'une relation. Ces modèles nous fournissent les concepts sur lesquels sont fondées nos pensées, notre communication et notre perception. Ils sont à la base de qui nous sommes. Le niveau de conscience du 4ème chakra perçoit le monde comme une toile de relations tissées ensemble par la force de l'amour.

Une fois que nous comprenons les objets et leurs actions en tant que relations, nous pouvons voir la perfection, l'équilibre et la nature éternelle de ces relations. Par exemple, lorsque nous pensons aux planètes, nous voyons un cycle infini de relations, parfaitement coordonnées et équilibrées – les planètes qui se déplacent en orbite, soumises à la force d'attraction du Soleil, et qui répètent éternellement leurs révolutions. Nous voyons chacune des étoiles dans le firmament, chacune à sa place, même si elles se déplacent et émettent des pulsations. Nous voyons chaque brin d'herbe qui recouvre le sol, même s'il meurt chaque année pour renaître au printemps suivant.

En percevant ainsi ces modèles, nous pouvons constater que tous les modèles durables résultent d'un équilibre dynamique entre leurs éléments et que les éléments de la vie sont tissés, chacun à leur place, dans une toile beaucoup plus grande. Cela nous permet de trouver notre point d'équilibre dans notre environnement. Ce point, autour duquel notre vie s'organise avec la cohérence d'un mandala, devient partie intégrante du grand tout. Lorsque

nous prenons conscience de la perfection des relations qui nous entourent, notre cœur s'ouvre.

La même règle d'équilibre s'applique dans nos relations interpersonnelles. En effet, les relations perdurent quand il existe un bon équilibre d'ensemble. Elles se terminent quand l'un des partenaires (ou les deux) juge que la relation est déséquilibrée et qu'elle ne peut être rétablie. Cela peut résulter d'un déséquilibre au niveau de la capacité de donner et de recevoir, ou d'un déséquilibre de la force vitale. Il peut s'agir d'une question d'évolution spirituelle, d'argent, de sexe ou de pouvoir, ou encore d'un mauvais partage des tâches ménagères, de l'éducation des enfants, d'un manque de communication, ou de tout autre aspect propre à une relation. Il ne faut pas oublier que cet équilibre est dynamique plutôt que statique – il fluctue avec le temps. Il faut donc le considérer dans son ensemble pour évaluer si une relation a des chances de survie.

Pour maintenir des relations équilibrées avec les autres, nous devons d'abord jouir d'un équilibre intérieur. Ce dernier nous permet de percevoir et de faire partie de l'équilibre de la figure ordonnée du mandala, qui devient alors un point d'ouverture et de stabilité. Ni le corps, ni l'esprit, pas plus qu'un seul des chakras ne peut l'atteindre seul. L'équilibre doit rayonner de l'abondance du cœur qui est au centre de l'être.

Une fois que notre volonté a consciemment modéré et comblé nos besoins, notre esprit est plus en mesure de comprendre les relations. Et cette compréhension nous permet de vraiment trouver « notre place ». A partir de là, toutes nos relations, ainsi que leur commencement et leur fin, sont en harmonie avec un schéma plus grand. Les relations qui sont les plus équilibrées, et de ce fait les plus harmonieuses, dureront nécessairement plus longtemps. Celles qui sont plus transitoires servent de tremplin à la création d'un schéma plus grand. La prise de conscience de cette perfection dispose le cœur à recevoir.

Chaque chakra reçoit sa charge d'énergie en étant aligné avec le sushumna, le canal central d'énergie. Lorsque nous sommes déséquilibrés, nos chakras ne sont plus alignés, comme cela peut arriver aux vertèbres de la colonne vertébrale. Malheureusement, il n'y a pas de « chiropraticiens des chakras » pour les réaligner. Nous devons le faire nous-mêmes.

C'est le chakra du cœur, le point central de notre mandala personnel, qui souffre le plus et qui cause le plus de dommage quand il est désaligné. Les déséquilibres au sein du cœur (le noyau central) peuvent rendre instable l'ensemble du système. Non seulement l'équilibre entre les chakra supérieurs et inférieurs et entre le corps et l'esprit est nécessaire, mais aussi entre les dimensions intérieures et extérieures, entre le soi et la transcendance. Pour aimer, nous devons transcender notre ego et renoncer à une partie de notre indépendance pour expérimenter une plus grande unité. Nous abandonnons une partie de notre individualité pour cette union.

A mesure que l'énergie de cette union s'élève le long du courant de la libération, nous expérimentons les effets libérateurs et euphorisants de l'amour – un sentiment de connexion et de transcendance, ainsi qu'un état sacré et quelque peu altéré de la conscience. Le désamour nous ramène dans un lieu plus exigü. C'est le retour au soi trivial et à la solitude. L'effet euphorisant de l'amour se dissipe, comme une drogue. Voilà pourquoi nous développons une dépendance à l'état amoureux.

Cet état de grâce amoureux comporte cependant un risque : celui de nous faire perdre notre ancrage. Pour assurer la survie de l'amour, nous avons besoin d'une base solide pour le nourrir et lui donner des racines. Nous devons conserver une partie de notre individualité – une partie de la substance d'où émergent notre passion et notre volonté.

Quand nous transcendons trop notre individualité, nous cessons d'être pleinement présents. Cela signifie que nous avons éloigné la flamme du carburant et que nous nous écrivons au sol pendant qu'il se consume. Nous avons perdu notre équilibre et nous ne pouvons plus nourrir la relation. Quand nous nous perdons dans l'amour, nous perdons notre centre, nous perdons

notre propre cœur et nous remettons notre relation entre les mains de l'être cher. Comme le disait D.H.Lawrence : « (...) quand un partenaire s'oublie entièrement en faveur de l'autre, il s'ensuit un terrible gâchis. Il faut savoir équilibrer l'amour et l'individualité et sacrifier, en fait, un peu de chacun. »

Vivre de manière équilibrée, c'est vivre dans un état de grâce, de délicatesse et de gentillesse. L'amour est ce qui perdure. Ce qui est fait avec amour perdurera, ce qui est déséquilibré ne survivra pas. Ce n'est qu'en étant nous-mêmes équilibrés que nous pourrions vivre dans un monde sain. Pour maintenir notre équilibre, nous devons être conscients de chaque partie de notre être. Cela ne se fait pas rationnellement, comme effectuer l'inventaire d'une boutique. Cette prise de conscience vient plutôt d'une expérience dynamique de notre centre – de notre cœur – qui organise et équilibre organiquement ce que nous sommes quand il en a la liberté. Enfin le chakra du cœur a besoin de recevoir et de transmettre de l'énergie de manière équilibrée. Tout comme la respiration assure un équilibre entre inspirer et expirer, notre énergie doit elle aussi refaire son plein d'amour pour pouvoir en donner. Chaque chakra possède une bonne provision d'énergie quand il est traité avec soin. L'amour se multiplie à mesure que nous en donnons. Et pourtant, beaucoup de gens perdent leur équilibre à force d'en donner trop. Ils ne sont plus ancrés, ou ils donnent de l'amour alors que leurs ressources sont épuisées. On nous enseigne que l'égoïsme est un défaut – qu'il est mal de vouloir rétablir les comptes de temps à autre. Et pourtant, en perdant notre équilibre, nous risquons d'épuiser nos ressources au point de ne plus rien avoir à donner. Et cela peut avoir des répercussions fort désagréables.

Mais entre toutes choses, nous devons cesser de penser en fonction des polarités du « bien » et du « mal ». Il n'est pas nécessaire d'être rigoureusement bons pour flatter notre ego ou d'être égoïstement méchants. Le véritable amour circule d'un centre à l'autre, permettant à chacun d'effectuer librement sa propre danse. Comme le chakra « anahata » correspond au yin, l'un de ses défis est de « laisser » les choses se produire plutôt que de les « provoquer ». Ce n'est qu'ainsi que nous pouvons vraiment voir le schéma tel qu'il est.

L'amour n'est pas lié à un objet. L'amour est un état : celui d'être en harmonie avec soi. Voici comment Ken Dychtwald a décrit l'amour après un long jeûne au cours duquel il a longuement médité sur le sujet :

Aimer, c'est reconnaître que nous sommes tous des petits grumeaux dans la même soupe terrestre qui est elle-même un petit grumeau dans une grande soupe cosmique. Aimer, c'est donc prendre conscience de cette merveilleuse relation énergétique et reconnaître cet état. L'idée n'est pas de trouver l'amour...mais plutôt d'en être conscient. L'idée n'est pas d'inventer l'amour mais de le découvrir.

L'amour est la relation naturelle entre tout ce qui est vivant et sain. Il suffit de croire qu'il est toujours présent autour de nous et en toute chose pour le trouver en nous.

L'AFFINITE

L'« affinité » est un terme utilisé en chimie pour décrire « la tendance d'une substance à entrer et à rester en symbiose avec une autre substance. » Cela se produit parce que la structure atomique de la substance est intrinsèquement compatible. Le résultat de l'affinité est la liaison. Quand deux substances ayant une affinité entrent en relation, elles s'unissent et forment une combinaison encore plus permanente. Chacune possède une chose que l'autre n'a pas. En termes plus simples, c'est l'attraction des contraires en quête d'équilibre.

Les liaisons humaines ressemblent tellement à la liaison chimique que nous y faisons souvent référence en parlant de « chimie ». Nous ne comprenons pas toujours pourquoi nous sommes attirés par quelqu'un, mais nous le sentons dans chaque fibre de notre corps et la sensation est souvent irrésistible. Le plus souvent, la personne possède quelque chose dans son champ d'énergie que nous désirons ou dont nous avons besoin.

Avec de la chance, nous possédons nous aussi une chose dont elle a besoin, et un lien peut alors se créer, tant que dureront les sentiments d'affinité. Comme le chakra du cœur est le centre d'équilibre, il est approprié que l'amour naisse au départ d'une tendance naturelle à fusionner et à équilibrer notre énergie avec celle d'autres créatures vivantes.

Cet équilibre peut souvent s'analyser en termes de chakras. Nous avons tous interprété chez des gens des messages non verbaux qui, telles des petites annonces, semblaient dire : « Homme de race blanche, 32 ans, doté d'une conscience élevée au niveau du chakra supérieur, cherche femme bien ancrée. Eveil de la kundalini garanti ». Ou : « Femme de race noire, très créative, recherche un partenaire du 2ème chakra pour échange d'amour et de tendresse. » Bien que ces annonces n'apparaissent pas dans un journal, leur message est véhiculé dans les soirées et nos sens psychiques les captent chaque fois que nous rencontrons quelqu'un.

Cela ne veut pas dire que nous pouvons avoir de l'affinité uniquement avec nos contraires. Nous pouvons aussi être attirés par une personne qui partage nos vues – et il est toujours apaisant de nous sentir validés par une personne qui nous comprend. L'énergie que nous projetons rencontre une énergie qui lui correspond, et encore une fois, nos chakras, ouverts et fermes, cherchent à trouver un équilibre. Il n'est pas question ici de polarité, mais plutôt de notre organisme qui cherche à se valoriser en vue de la prochaine étape de son épanouissement (voir chapitre 11, « Les chakras et les relations »).

L'aspect le plus important de l'affinité, cependant, ne réside pas dans l'attraction chimique que nous éprouvons envers d'autres personnes, mais dans une forme d'affinité intérieure avec chaque partie de notre être. Quand nous la ressentons, nous transmettons une vibration d'amour, d'acceptation et de joie. Et cela permet aux autres de trouver leur propre sentiment d'affinité.

Il y a tant de gens qui entretiennent un dialogue intérieur négatif à propos de leur corps : « Tu es trop grosse. » « Allez, au travail. Tu te reposeras seulement quand tu auras terminé ce projet. » « Quoi ? Tu as faim ? Tu as mangé il y a une heure seulement ! » Beaucoup de gens sont durs et impitoyables avec leur corps.

Le corps peut lui aussi entrer en lutte avec l'esprit, comme un enfant gâté qui demande constamment de l'attention. « Nourris-moi. » « Je suis trop fatigué. » Puis, comme un enfant, il faut le discipliner, mais de manière affectueuse et encourageante, afin que les besoins fondamentaux de l'enfant soient comblés.

L'acceptation de soi est la première occasion qui nous est offerte d'expérimenter l'amour inconditionnel. Cela ne veut pas dire nous ne devons plus faire d'effort pour nous améliorer, mais plutôt que l'amour de soi ne dépend pas d'un changement futur ou souhaité. Quand nous acceptons sincèrement qui nous sommes, nous pouvons plus facilement accepter les autres, leurs défauts et tout le reste, avec l'amour inconditionnel du chakra du cœur. Il devient alors plus facile d'entreprendre des changements personnels quand nous nous acceptons et éprouvons de la compassion envers nous-mêmes.

L'affinité peut aussi se traduire en termes de vibration. Quand nous sommes « en affinité » avec nous-mêmes, cela se reflète dans nos paroles et nos gestes, comme les notes de gamme qui résonnent en harmonie. Nous rayonnons de l'amour parce que nous avons su créer en nous un centre cohérent capable d'harmoniser les circonstances environnantes.

Dans l'organe du cœur, chaque cellule émet constamment des pulsations. Par exemple, si nous disséquions le cœur, nous verrions que chaque cellule continue de battre par elle-même.

Combinée à d'autres cellules du cœur (sur la lame d'un microscope), elle adapte son rythme afin de battre en harmonie avec les autres. Les cellules créent une sorte de résonance rythmique (un phénomène que nous décrirons plus en détail dans le chapitre sur le 5ème chakra). En nous accordant à notre rythme cardiaque, nous vibrons au même rythme que celui de notre organisme et du monde qui nous entoure.

Alors comment pouvons-nous créer en nous ce sentiment d'affinité ? En ayant une bonne conversation avec nous-mêmes. Il suffit simplement d'effectuer un petit inventaire de temps à autre. Après avoir lu ces lignes, prenez quelque temps pour fermer les yeux ; prenez une grande respiration et dites bonjour à votre corps. Voyez s'il vous répond. Entretenez un dialogue avec lui. Comment pourriez-vous mieux prendre soin de vous ? Y a-t-il des parties de vous qui nécessitent de l'attention, et d'autres à qui vous accordez trop d'importance inutilement ? Est-ce que vous vous traitez aussi bien que vous traitez les autres ? Ne serait-il pas temps de faire la fête pour montrer que vous vous appréciez ? Ou de rester simplement tranquille et d'être à l'écoute de vous-même un moment ?

L'union fait la force ! Nous sommes composés de parties distinctes et notre force réelle réside dans l'unité et l'harmonie de ces parties. Ce n'est que lorsque nous sommes en harmonie avec nous-mêmes que nous pouvons donner efficacement aux autres. Ce n'est que lorsque ces parties sont en synchronie avec le centre – le cœur de l'organisme – qu'elles s'harmonisent simultanément et entrent dans un état d'affinité naturel.

LA GUERISON

Chaque être humain est capable, consciemment ou inconsciemment, de se guérir et de guérir les autres. Cet instinct est inné chez les insectes, les oiseaux et les animaux, ainsi que chez l'homme. Ils trouvent tous leurs propres remèdes et se soignent par divers moyens.

– Soufi Inayat Khan

Guérir, c'est former un tout. Puisque le chakra du cœur joue le rôle d'intégrateur et d'unificateur, il est logique qu'il soit aussi le centre de guérison. En effet, l'amour est l'ultime force de guérison.

Lorsque nous parvenons au chakra du cœur, nous entrons aussi en contact avec les bras.

Debout, les bras tendus, le corps forme une sorte de croix, avec les 4 points qui se croisent au niveau du cœur (voir figure 5.4). Tout comme les jambes sont liées au 1^{er} chakra, les bras font partie intégrante des chakras du milieu, soit le 3ème, le 4ème et le 5ème. Les canaux intérieurs des bras, associés au yin, contiennent 3 des 4 canaux d'énergie de la médecine chinoise, appelés « méridiens » (voir figure 5.5). Ces méridiens correspondent au cœur, aux poumons, et au péricarde (une membrane en forme de sac qui entoure le cœur). Ils ont de toute évidence un lien avec le chakra du cœur et font circuler l'énergie vers les bras et les mains à partir de ce centre.

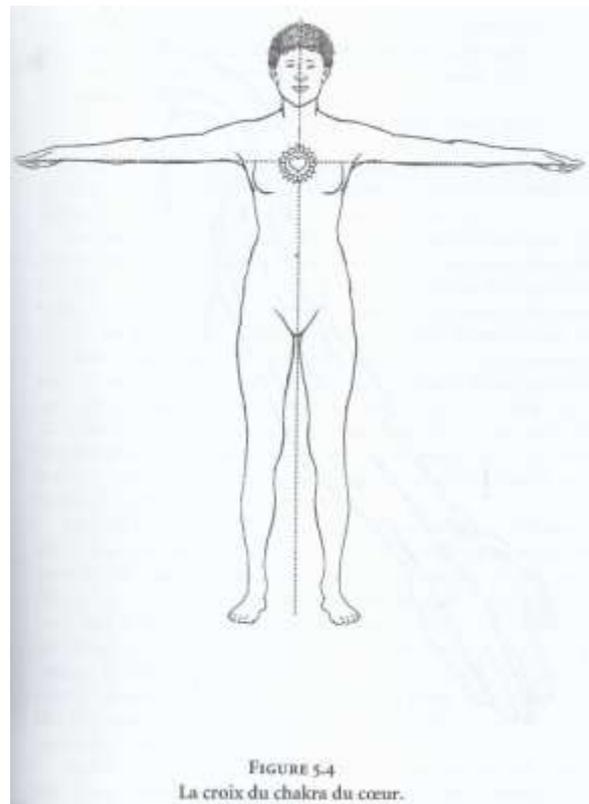


FIGURE 5.4
La croix du chakra du cœur.

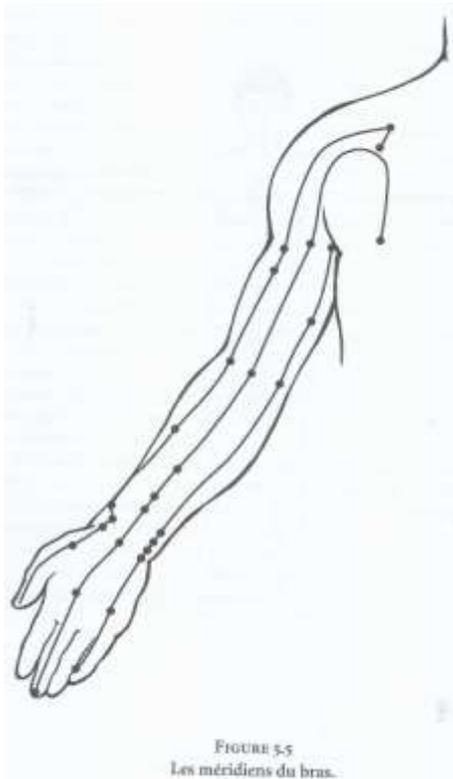


FIGURE 5.5
Les méridiens du bras.

J'appelle les canaux d'énergie qui partent du cœur vers les mains : les « canaux de guérison ». C'est par eux que l'énergie de guérison est transmise aux autres. Les mains renferment aussi des chakras mineurs. Elles sont des prolongements très sensibles du corps et de l'esprit et possèdent beaucoup plus de récepteurs neurologiques que la plupart des autres parties du corps. Les mains créent et reçoivent, et sont des organes sensibles capables de percevoir autant d'information que les yeux et les oreilles. Elles s'avèrent de précieux outils dans la perception et le contrôle de l'énergie psychique.

Guérir, c'est rétablir l'équilibre dans un organisme ou une situation. Toute maladie, qu'elle soit causée par un virus, une blessure ou le stress, résulterait d'un déséquilibre qui segmente l'organisme et détruit son affinité naturelle.

Le fait d'ouvrir le chakra du cœur et d'entrer en relation avec ceux qui entourent avec compassion et compréhension vous donne envie de guérir. Lorsque nous réalisons que nous ne faisons qu'un, nous savons,

comme un bodhisattva, que nous ne pouvons progresser quand les autres souffrent. (Un bodhisattva est un être spirituel qui a atteint l'éveil, mais qui refuse le nirvana par compassion pour se réincarner et venir en aide aux autres). Comme un bodhisattva, nous devons prendre le temps de guérir les autres tout en poursuivant notre cheminement spirituel. Ceci permet d'équilibrer l'attrait de la spiritualité et le besoin de demeurer dans la dimension physique. Le désir d'aider les autres provient aussi d'un simple état de compassion – le centre du chakra du cœur. Lorsque nous éprouvons de la compassion envers les autres, sans les juger, nous ne pouvons pas nous empêcher d'entrer en relation avec eux de manière apaisante. Notre vision d'équilibre des choses met en évidence tout ce qui n'est pas en harmonie avec cet équilibre. C'est aussi naturel que de redresser un tableau sur un mur.

Il n'est pas nécessaire d'être un guérisseur professionnel ou un médecin, ou de posséder des dons surnaturels pour que nos canaux de guérison soient ouverts. L'envie naturelle d'aider une femme âgée à traverser la rue, de reconforter quelqu'un qui pleure ou de masser les épaules fatiguées d'un être cher est une puissante expression de l'énergie de guérison du chakra du cœur.

Beaucoup de gens oublient cependant la notion d'équilibre dans leurs efforts de soulager les autres. Comme la mouche du coche, ils s'agitent beaucoup sans vraiment aider. Pour guérir quelqu'un correctement, il faut rééquilibrer sa propre énergie, ce qui ne correspond pas nécessairement à ce que le guérisseur considère comme « correct ». Un vrai guérisseur doit être à l'écoute de l'autre, il doit demeurer ancré dans sa propre énergie et permettre à l'autre de créer son propre sentiment d'équilibre. Le guérisseur ne sert que de catalyseur dans l'expérience de guérison de l'autre. Quand notre chakra du cœur est ouvert et équilibré, notre présence seule irradie de l'amour et de la joie. Et cet amour est l'essence même de la véritable guérison.

LA RESPIRATION – LE CŒUR DE LA VIE

Si votre respiration est limitée à un certain degré, votre vie l'est tout autant.

– **Michael Grant White**

Un être humain normal effectue entre 18000 et 20000 respirations par jour, ce qui fait un total de 22 730 litres d'air. En poids seulement, c'est autant que ce que nous absorbons en nourriture et en liquide. Nous pouvons demeurer des semaines sans manger, des jours sans boire de l'eau, et des heures sans chaleur (dans un froid intense), mais nous ne pouvons rester que quelques minutes sans air. (Combien de temps pouvons-nous survivre sans réfléchir ?) La respiration, associée à l'élément air, est l'un des éléments clés pour ouvrir le chakra du cœur. L'air est également l'élément qui est le plus rapidement distribué dans le corps. Contrairement à la nourriture qui prend des heures, voire des journées, à être digérée, l'air circule dans le sang à chaque inspiration. Chaque cellule doit être constamment alimentée en oxygène sinon les cellules meurent rapidement. Voilà pourquoi l'être humain est doté d'un système complexe et raffiné pour distribuer l'oxygène dans l'ensemble du corps. Il s'agit de notre système circulatoire qui est gouverné par le cœur. Chaque respiration alimente ce système.

L'importance de la respiration ne réside pas cependant dans ces simples faits. En plus d'assurer les fonctions vitales, la respiration est l'un des plus puissants outils que nous pouvons utiliser pour nous transformer : pour brûler les toxines, libérer nos émotions, changer la structure de notre corps et notre conscience. Sans la respiration, nous ne pourrions pas parler, car l'air est la force qui agit sur la voix. Nous ne pourrions pas métaboliser la nourriture sans l'apport d'oxygène. Et notre cerveau serait incapable de réfléchir. Bref, la respiration est une source de vie, de guérison et d'énergie purificatrice des plus sous-estimées.

Malheureusement, la plupart des gens ne respirent pas très profondément. Normalement, une paire de poumons devrait pouvoir absorber 2,28 litres d'air, alors que les gens absorbent en moyenne 1,14 litre ou moins par respiration. Faites l'exercice : respirez comme vous le faites normalement et voyez quelle quantité d'air vous pourriez encore inhaler. Ce faisant, observez ce qui se produit quand vous respirez profondément. Dans quelles parties de votre poitrine ressentez-vous un léger serrement ? Comment cela nuit-il à votre respiration ? Massez-les doucement. Un massage de la poitrine et du haut du dos, ou un exercice visant à vous libérer de vos émotions, vous aidera à respirer plus profondément.

Comme l'acte de réfléchir exige peu d'effort physique, nous effectuons la plupart de nos activités intellectuelles en respirant peu profondément et cela devient une habitude. La peur, l'anxiété, la dépression, le tabagisme ou simplement l'air pollué peuvent également bloquer la respiration. A force de respirer ainsi, notre métabolisme ralentit, nous avons moins d'énergie et nous accumulons des toxines dans notre corps. Nous devenons alors prisonniers d'un cercle vicieux. Plus notre métabolisme est lent, plus nous devenons léthargiques, ce qui nous fait recourir à des expédients, comme prendre l'auto plutôt que marcher, consommer des aliments stimulants pour avoir plus d'énergie ou fumer la cigarette pour (paradoxalement) stimuler nos poumons. Rien pour nous aider à mieux respirer !

Le cerveau a lui aussi besoin d'être constamment alimenté en oxygène. Lorsque le corps est au repos, le cerveau utilise 1/4 de l'oxygène consommé, même s'il ne représente que 2% de la masse corporelle. L'oxygène est donc essentiel à la survie : retenez votre souffle et voyez combien de temps vous pouvez demeurer conscient.

La respiration est également l'une des rares fonctions du corps que nous contrôlons volontairement et involontairement. Quand nous avons peur, nous retenons involontairement notre souffle. Nous agissons ainsi par instinct de survie, comme à l'époque de nos ancêtres ou

il fallait retenir notre souffle pour ne pas être repérés par des créatures dangereuses. De même, nous pouvons vaincre la peur en respirant profondément de manière consciente afin de libérer la tension emprisonnée dans notre corps.

En nous entraînant consciemment à augmenter notre capacité respiratoire, nous prenons graduellement l'habitude de respirer profondément. La respiration peut vraiment modifier la structure corporelle, et une fois cette transformation réalisée, le corps ne peut plus se passer de cet apport supplémentaire d'oxygène. Cela s'inscrit dans un processus d'évolution et de guérison.

Les hindous croient que la respiration sert de passerelle entre l'esprit et le corps. Des systèmes entiers de la philosophie du yoga reposent sur des techniques de respiration, appelées « pranayama », qui visent à élever la conscience et à purifier le corps. Quand nous avons l'esprit calme et tranquille, notre respiration est également calme et notre corps est parcouru d'un rythme apaisant. Nous pouvons aussi calmer notre esprit par le contrôle de la respiration. L'air inhale et expire constitue un courant d'énergie dynamique qui gonfle continuellement le corps et retourne, sous sa forme fluide, vers l'extérieur.

Les techniques du pranayama visent à alimenter les courants psychiques et spirituels du corps, tels que les principaux *nadis* et les méridiens de l'acupuncture. Chargés d'énergie durant le processus, ces courants élèvent ensuite les vibrations subtiles de tout l'organisme. Les yogis font une distinction entre l'inhalation d'air dans le corps physique grossier (*sthula prana*) et l'activité de la force vitale subtile qui résulte de la respiration (*sukshma prana*). Il est important durant les exercices de respiration de prêter attention aux mouvements plus subtils qui se produisent. Nous pouvons alors diriger cette énergie dans les parties spécifiques du corps ou dans les chakras au moyen de la visualisation ou des postures de yoga.

Exercices de respiration

Les exercices de respiration du pranayama sont nombreux et variés. Si cet outil de contrôle du souffle vous intéresse, il existe plusieurs livres sur le yoga qui les décrivent plus en détail. Voici quelques exercices de base à expérimenter :

La respiration profonde (ou respiration complète)

Il n'y a rien de plus simple. Assoyez-vous confortablement, et sentez le mouvement de vague dans votre corps et à mesure que vous inhalez et expirez le plus profondément possible. L'air pénètre d'abord dans votre abdomen, puis dans votre poitrine, et enfin, dans la partie supérieure de votre poitrine, ce qui a pour effet de soulever vos clavicules et de gonfler votre gorge. Expirez en laissant sortir l'air dans l'ordre inverse. Répétez plusieurs fois.

La respiration alternée

Il s'agit d'une respiration lente et méthodique qui agit sur le système nerveux central et procure une relaxation et un sommeil profonds. Bouchez votre narine droite avec le pouce droit et inspirez profondément par la narine gauche. Bouchez ensuite la narine gauche et expirez par la narine droite en vidant vos poumons. Inversez l'exercice, en inspirant par la narine droite et en expirant par la narine gauche. L'exercice consiste donc à inspirer d'un côté et à expirer de l'autre, en alternant. Répétez 20 fois ou plus de chaque côté. À force de le pratiquer, cet exercice apporte des changements de conscience profonds.

Les bandhas

« Bandhas » signifie « verrouillage ». Les bandhas du pranayama sont des techniques de respiration qui consistent à retenir notre souffle de manière à contracter certaines parties du corps. Il existe 3 bandhas de base : la contraction de la gorge, la contraction de l'abdomen et la contraction du périnée. Ces contractions permettent de retenir la respiration dans les 3

principales régions du corps.

La contraction de la gorge – ou *jalandhara bandha* – fait circuler l'énergie dans la tête et stimule la glande thyroïde et le chakra de la gorge. Il suffit d'inspirer profondément, de contracter la gorge et de pencher la tête de manière à coller le menton sur la poitrine, en gardant le dos droit. Retenez votre souffle le plus longtemps possible, sans forcer, car vous pourriez avoir des étourdissements si vous n'effectuez pas l'exercice de manière appropriée. La contraction de l'abdomen – ou *uddiyana bandha* – s'effectue debout. Elle aide à masser les organes digestifs et purifie le corps. Inspirez et expirez profondément. Lorsque vos poumons sont vides, rentrez votre ventre en contractant tous vos muscles abdominaux et en prenant soin de ne pas inspirer. Maintenez la contraction le plus longtemps possible et inspirez en relâchant lentement vos muscles abdominaux.

La contraction du périnée – ou *mula bandha* – renforce le chakra racine. Cet exercice consiste à inspirer, puis à retenir votre souffle en contractant les muscles du périnée. Le mula bandha stimule la kundalini qui sommeille.

LA RESPIRATION – LE CŒUR DE LA VIE

L'ouverture de la cage thoracique

Les bras tendus derrière le dos, agrippez vos mains et soulevez les bras de manière à bloquer vos épaules. Vos épaules devraient être cambrées vers l'arrière et votre poitrine soulevée vers l'avant. Respirez profondément. Penchez la tête et basculez les bras vers le haut tout en penchant le buste vers l'avant. Relâchez les muscles qui pourraient être tendus à cet endroit. Continuez de respirer profondément (voir figure 5.6)

Pour étirer davantage vos muscles, incluant les muscles pectoraux, saisissez une ceinture, une serviette ou une cravate et tenez-là au-dessus de votre tête en formant un triangle avec vos bras. Les coudes droits, étirez les bras derrière vous en tenant toujours la ceinture. Si vous ne parvenez pas à garder les coudes droits, écartez davantage les mains sur la ceinture. Pour un meilleur étirement, rapprochez vos mains.

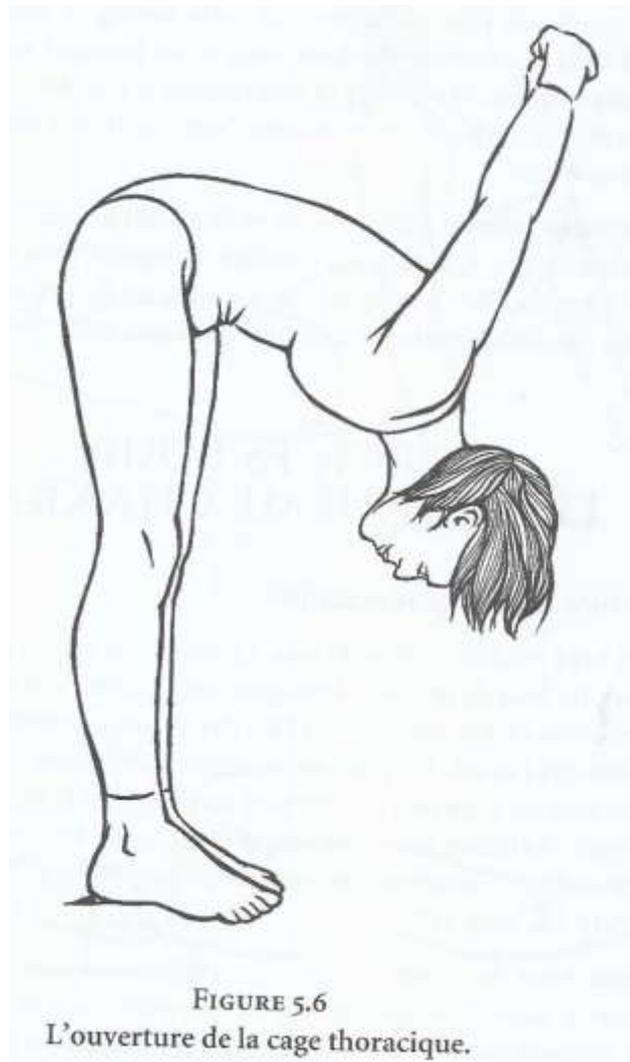


FIGURE 5.6
L'ouverture de la cage thoracique.

Le cobra

Il s'agit d'une posture de yoga particulièrement efficace le matin, au réveil. Elle agit sur les vertèbres thoraciques supérieures et aide à soulager les maux de dos dus à l'affaissement des épaules.

Etendez-vous sur le ventre, les bras pliés et les paumes déposées au sol, près de vos épaules. En vous appuyant sur vos bras, soulevez lentement la tête, les épaules et le dos en cambrant le plus possible le corps tout en demeurant dans une position confortable. Puis, détendez-vous.

Recommencez en cambrant votre corps le plus possible et en vous dressant sur vos bras pour vous soulever encore plus. Ne bloquez pas les coudes complètement, mais essayez d'ouvrir votre cage thoracique en gardant les épaules détendues et la tête redressée. Étirez votre abdomen et votre poitrine, respirez profondément et détendez-vous. Répétez aussi souvent que vous le désirez (voir figure 5.7)



FIGURE 5.7
Le cobra.



FIGURE 5.8
Le poisson.

Le poisson

Il s'agit d'une autre posture de yoga, conçue pour ouvrir la cage thoracique. Allongez-vous sur le dos, les jambes étendues.

Déposez vos mains de chaque côté des hanches, les paumes tournées vers le sol. En vous appuyant sur les coudes, renversez le tronc en arrière jusqu'à ce que le sommet de la tête repose (si possible) sur le sol. Respirez profondément. Gardez cette position jusqu'à ce qu'elle devienne pénible à maintenir, puis détendez-vous. Respirez encore profondément (voir figure 5.8).

(Si cet exercice est trop difficile, vous pouvez placer un coussin sous vos omoplates et arquer le dos pour étirer le haut de votre colonne vertébrale).

Le moulin à vent

Nous avons tous fait cet exercice quand nous étions enfants. Debout, les bras étendus de chaque côté, effectuez des rotations du tronc. Ceci permet d'envoyer de l'énergie dans les bras et les mains et de relâcher les muscles tendus de la poitrine et de relâcher les muscles tendus de la poitrine et de l'abdomen.

Les mouvements circulaires des bras

Cet exercice stimule les muscles du haut des bras et du haut du dos (les trapèzes). Étendez les bras de chaque côté et tracez des cercles dans une direction, en les élargissant graduellement. Puis, changez de direction et répétez l'exercice. En lien avec l'élément air de ce chakra, vous

pouvez aussi agiter vos bras comme si c'était des ailes et prétendre voler dans les airs, en inspirant et en expirant profondément (voir figure 5.9)



L'ouverture du chakra des mains

Comme l'énergie du chakra cœur s'exprime souvent par les mains, l'exercice déjà présenté dans l'introduction (répété ci-dessous), peut aussi s'appliquer au chakra du cœur.

Étendez les deux bras devant vous parallèles au plancher, les coudes droits.

Tournez une paume vers le haut et l'autre vers le bas. Puis fermez et ouvrez rapidement les mains, une douzaine de fois environ.

Inversez la position des paumes de vos mains et répétez l'exercice. Ceci permet d'ouvrir le chakra des mains.

Pour sentir l'énergie, ouvrez les mains et rapprochez lentement les paumes en commençant à une distance d'environ 60 cm.

Lorsque vos mains sont à une distance de 10 cm d'écart, vous devriez sentir une boule d'énergie subtile, comme un champ magnétique, flottant entre vos paumes. Si vous vous concentrez, vous pourriez même la sentir tourner.

La sensation disparaîtra au bout d'un moment, mais vous pouvez la sentir de nouveau en recommençant à ouvrir et à fermer vos paumes, tel que mentionné ci-dessus.

MEDITATIONS

Kalpataru – L'arbre qui exauce tous mes désirs

(Avertissement concernant cet exercice: Prenez garde à ce que vous souhaitez car vous pourriez l'obtenir.)

Un minuscule lotus à 8 pétales repose sous le chakra du cœur. C'est le lotus « Anandakanda », dans lequel se trouve le Kalpataru, « l'arbre qui exauce tous les désirs » du ciel d'Indra. Cet arbre magique, au pied duquel se dresse un autel orne de bijoux, renfermerait nos plus profonds désirs – non pas ce que nous croyons désirer, mais ce à quoi notre âme aspire. D'après la croyance, lorsque nous faisons un vœu au pied de cet arbre, le Kalpataru nous donne ce que nous désirons et plus encore, de manière à atteindre la libération (moksa).

Etendez-vous confortablement. Prenez un moment pour vous ancrer, vous centrer et détendre vos muscles. Assurez-vous d'être dans un endroit où vous vous sentez à l'aise et en sécurité. Respirez profondément... inspirez...et expirez.... Inspirez.... et expirez.... Inspirez.... et expirez. Observez les battements de votre cœur. Ecoutez son rythme. Imaginez chaque pulsation en train de pomper le sang dans tout votre corps, dans le réseau complexe des artères et des veines. Imaginez chacun de ces canaux au-dessus de votre cœur comme les branches d'un arbre, et ceux au-dessous du cœur comme les racines, débordant de vie. Suivez la voie empruntée par l'oxygène lorsqu'il est pompé par le cœur; à travers la poitrine, les épaules, le long des bras, dans les mains, puis, de retour vers le cœur. Sentez l'oxygène circuler dans votre ventre, vos jambes, vos genoux et vos pieds, puis de nouveau vers le haut, jusqu'au centre, jusqu'au cœur. Chaque goutte de sang qui circule dans le cœur vient refaire son plein d'oxygène et de vie.

Votre cœur est un arbre sacré. Ses branches sont les fils d'une toile de vie qui parcourent votre corps et se prolongent dans le monde extérieur. Le tronc, c'est vous – votre noyau, votre être, votre soi profond. Des racines sortent de ce centre; ce sont les fondations de l'arbre. Elles creusent le sol pour trouver la nourriture et l'eau qui nous fournissent la substance et le soutien dont nous avons besoin. A partir de ce noyau, les branches s'étendent de part et d'autre, chargées de feuilles – les désirs du cœur. Elles captent les rayons du soleil et le souffle du vent qui vous font grandir. Elles fleurissent et portent des fruits qui tombent au sol pour croître. Tout ce qui s'est manifesté revient un jour.

Au pied de cet arbre se trouve un autel orné de bijoux. Déposez une offrande sur cet autel, qu'il s'agisse d'une chose dont vous voulez vous débarrasser, comme une mauvaise habitude, ou un don de vous-même que vous souhaitez offrir, comme la créativité, la fidélité ou la guérison. Déposez cette offrande en échange de la réalisation de votre désir.

Puis, respirez avec tout votre cœur en sentant sa peine et sa joie. Sentez les désirs enfouis au plus profond de votre âme. Ne cherchez pas à les définir, mais plutôt à en saisir l'essence. Laissez les sentiments monter en vous à chaque inspiration. Sentez-les parcourir votre corps en émettant des pulsations vers l'extérieur et vers l'intérieur. Laissez ces désirs s'infiltrer dans les branches de l'arbre.

Une fois l'arbre saturé des désirs enfouis au plus profond de votre cœur, imaginez qu'un oiseau vient se percher et pénétrer dans l'arbre. L'oiseau vole jusqu'au centre, penche la tête d'un côté, puis de l'autre, et écoute attentivement les désirs qui ont été exprimés. Prenez un moment pour entrer en communion avec cet oiseau qui vit dans votre cœur. Serrez-le contre vous, et laissez votre cœur (et non votre esprit) lui exprimer ses désirs. Dévoilez les aspirations de votre âme. Si des images précises vous viennent en tête, laissez-les surgir, mais sans chercher à les provoquer. Lorsque vous aurez terminé, déposez un baiser sur la tête de l'oiseau, dites-lui adieu, et laissez-le s'envoler doucement. L'oiseau emportera vos désirs vers

les puissances en place afin qu'ils soient exaucés dans le meilleur intérêt de toutes les parties concernées.

Rituel d'appréciation

Formez un cercle avec un groupe d'amis intimes ou assoyez-vous en face de votre partenaire ou d'un ami avec qui vous avez créé un lien profond.

Si la magie vous intéresse, tracez un cercle magique autour de vous ou assurez-vous que rien ne puisse venir vous déranger. Prenez un moment pour vous ancrer et vous centrer. Respirez profondément et détendez-vous.

Toujours en cercle, regardez chaque personne dans les yeux, l'une après l'autre. Pensez à ce que cette personne représente pour vous – les expériences que vous avez partagées, les épreuves et les joies. Voyez ces expériences d'après leur point de vue : qu'elles ont été leurs luttes, leurs peurs et leurs joies. Prenez tout le temps nécessaire, puis fermez les yeux et plongez en vous.

Demandez à la personne se trouvant à l'est du cercle de venir se placer au centre. Invitez ensuite les autres à chanter doucement son nom 3 ou 4 fois. Après, invitez la personne qui se trouvait à sa gauche à lui dire ce qu'elle apprécie en elle. « J'ai vraiment apprécié la fois où tu m'as aidé à démarrer la voiture. » « J'apprécie ta grande écoute. » « Tu as le don de me faire rire et je l'apprécie. » Puis, dans le sens des aiguilles d'une montre, demandez à chaque personne de faire de même. Les commentaires, les critiques et les suggestions ne sont pas permis. Les étreintes et les cadeaux, par contre, le sont, si cela semble approprié.

Une fois que tout le monde a exprimé son appréciation, la personne au centre désigne la suivante et reprend sa place dans le cercle pendant que le groupe chante le nom de la nouvelle élue. Le processus se répète, jusqu'à ce que chaque personne ait reçu l'appréciation des autres. A la fin, vous n'avez plus qu'à ancrer le cercle et à y mettre fin avec un chant. Si c'est possible, vous pouvez faire circuler de la nourriture et des boissons. Mais n'oubliez surtout pas de clore le rituel par une étreinte collective.

Exercice d'empathie

Cet exercice est souvent utile pour aider les couples à régler leurs conflits liés à un problème particulier. Il consiste à vous mettre à la place de l'autre et à présenter les faits de son point de vue, du début à la fin. Demandez-lui ensuite si vous avez bien exprimé sa pensée ou si vous avez oublié un détail important. Puis, renversez les rôles, et demandez à l'autre de raconter les faits de votre point de vue.

Méditation favorisant la compassion

Cette méditation peut s'effectuer seul (avec un peu d'imagination), en groupe, et, mieux encore, dans un lieu public tel qu'un terminus, un restaurant ou un parc.

Assoyez-vous dans un endroit confortable et détendez-vous. Fermez les yeux et centrez-vous en prenant de profondes respirations et en imaginant l'air circuler dans votre ventre, dans vos pieds et dans les profondeurs de la Terre. Concentrez-vous sur votre rythme cardiaque et sentez les pulsations battre dans chaque partie de votre corps. Prenez une grande inspiration et sentez battre votre cœur en vous acceptant de manière inconditionnelle. Sentez l'amour parcourir chaque cellule de votre corps puis expirez.

Ouvrez les yeux et jetez un regard autour de vous. Contemplez les gens qui vous entourent en focalisant votre attention sur une personne à la fois. Regardez leurs yeux, écoutez leur voix, observez leurs gestes. (Si vous êtes seul, imaginez quelqu'un que vous connaissez ou voyez souvent). Tout en continuant de respirer consciemment, pour favoriser la circulation des émotions en vous, regardez chaque personne sans éprouver le moindre jugement, blâme, aversion ou désir. Regardez-les simplement et concentrez-vous sur leur cœur. Observez la

forme de leur corps autour de ce cœur – imaginez ses rêves et ses désirs, ses chagrins et ses peurs enfouis. Laissez monter en vous un sentiment de compassion pour ces gens. Prenez une grande inspiration et abandonnez-vous à cette émotion, mais ne vous y accrochez pas. Evacuez-la à chaque expiration.

Sans dire un mot, ni bouger, imaginez qu'un rayon d'énergie relie votre cœur au leur. Envoyez-leur de l'amour, puis lâchez prise. Ne vous accrochez pas à cette connexion et ne vous sentez en rien responsable. Laissez le lien se briser puis passez à une autre personne. Lorsque vous n'aurez plus envie de poursuivre, fermez les yeux et recentrez-vous intérieurement. Prenez conscience de votre cœur de la même façon que vous avez observé celui des autres. Accordez-vous le même sentiment de compassion et d'amour. Inspirez pour le faire pénétrer encore plus profondément. Expirez.