

À propos des *cakra*

Préambule

Lors de ma formation en *yoga*, des explications m'avaient été transmises sur le tantrisme, par l'étude de textes fondateurs ou l'écoute d'exposés sur le concept des *cakra* ou *roues* disposées le long de la colonne vertébrale et sur la manière d'éveiller la très puissante énergie spirituelle *kuṇḍalinī* qui, alors, les traverserait. Mais cette voie tantrique ne m'avait pas autant parlé, pas plus que sa pratique spécifique, par les efforts violents du *haṭha yoga*, non expérimentée en cours, connaissant les dures conséquences qu'une activation non maîtrisée des énergies pouvait causer. De ce fait, étais-je vraiment légitime pour écrire un article sur le sujet ?

Cherchant une réponse à cette question, j'ai repensé à ma formation *Yogakshemam* enseignée par *Sri Ācārya T.K. Sribhashyam* et suivie il y a déjà trente ans. Son contenu était basé sur un yoga traditionnel plus ancien, inspiré entre autres ouvrages de référence, des *Veda* et *Upaniṣad*, de la *Bhagavad Gītā* et des six *darśana orthodoxes*, plus particulièrement les *Sāṃkhya-kārikā* d'*Īśvarakṛṣṇa* et les *Yoga-sūtra* de *Patañjali* (dont *l'aṣṭāṅga yoga* donne une clef de mise en œuvre). Même si ces deux approches différaient, j'ai alors réalisé qu'elles cherchaient la même finalité de retour à la Source originelle, s'affranchissant en chemin des souffrances dues à l'ignorance puisque réalisant pleinement et définitivement ce qu'était le réel immuable, abandonnant pour cela l'illusion donnée par la matière en constante transformation. Le texte ci-après résume le fruit de ces réflexions

Angle d'approche

Après quelques explications générales, je me concentrerai sur quelques points particuliers à même de tisser, selon ma compréhension, des liens intéressants entre les **traditions shivaïte** et **vishnouïte** donc, ici, selon le *tantra* puis le *yoga*, avec le concept des *cakra* en regard de celui des points vitaux, les *marma sthāna*.

Un peu d'histoire

Le tantrisme est un courant philosophique non dualiste dont les racines remontent à la fois au pré-brahmanisme dravidien (vers -1'500, avant les textes sacrés des *Veda*), au brahmanisme āryen patriarcal (des *Veda* au *Vedānta*) et aux bouddhismes anciens (*theravada* ou *hināyāna*, vers -600, puis *mahāyāna*). Au début de notre ère, il s'inspire encore des *yoga-sūtra* qui tendent vers le même but (la libération par le *raja-yoga*, YSP II.76), tout comme des *sāṃkhya-sūtra*, reprenant à son compte les notions de *Puruṣa* (énergie masculine de création) et *Prakṛti* (énergie de la nature, féminine par sa capacité de changement) que le tantrisme nomme respectivement *Śiva* et *Pārvatī* (dont l'énergie *śakti* est endormie, lovée à la base de la colonne vertébrale mais qu'il s'agit de réveiller pour l'unir à nouveau à *Śiva*).

La plus exigeante des diverses méthodes tantriques s'est développée au Népal, entre le 8^e et le 10^e siècle, dans la tradition des *Nāthā-yogin* avec, pour *guru*, *Goraksanātha*. La légende raconte que *Goraksa*, qui vivait précédemment dans le corps d'un poisson (*Matsya*), avait écouté *Śiva* enseigner le concept et la pratique du *yoga* à son épouse *Pārvatī*, tous deux assis au bord du fleuve sacré *Ganga* dans lequel il vivait. Réalisant cela, *Śiva*, furieux, le bannit vers une île lointaine, condamné à transmettre l'enseignement reçu malgré lui. Pour ce faire, lors de sa vie suivante, le poisson prit une forme humaine, naissant dans une bouse de vache (d'où son nom : *go*, la vache et *raksa*, le résidu). C'est ainsi que *Goraksa* devint le père du *haṭha yoga*. Et pour qu'il puisse distinguer ses disciples, il leur

perça les oreilles (*natha*), raison de son nom *Goraksanātha*. Sa pratique, retranscrite dans le *Gorakṣa-paddati*, inspirera divers ouvrages tels que les *Śiva-saṃhita*, *Gerandha-saṃhita* et *Haṭha-yoga-pradīpikā*, trois traités parvenus jusqu'à nous. Sa méthode se développa encore entre les 10^e et 15^e siècles tout en se rapprochant du bouddhisme *vajrāyāna* qui forgeait conjointement sa propre voie.

Le mot *tantra*, dont est issu celui de tantrisme, vient de VTAN- : Étendre, ici dans le sens de "ce qui est appelé à être diffusé", c'est-à-dire un concept "à transmettre au plus grand nombre". Il est par ailleurs le nom de tous les textes relatifs à la méthode *tantra*. Ce mouvement profite de l'essoufflement du bouddhisme dit *athée* et du retour à un certain élitisme brahmanique alors contesté, pour se développer car il accepte totalement la nature humaine avec ses pulsions et ses défauts. Ceci le rend plus accessible à tous, reconnaissant même le statut des femmes et des non-instruits. Il tire par ailleurs un parallèle entre l'univers intérieur et le monde physique dans sa globalité (la représentation du **macrocosme** par le **microcosme**, prenant conscience de son universalité). Ainsi, utilisant son propre corps pour atteindre l'éveil par la montée de l'énergie du serpent endormi, il se libère des souffrances de la vie, révélant le Soi qui le met en lien avec le Divin.

Il reprend donc à son compte la vision de traités antérieurs, tels les *sāṃkhya-sūtra* ou *taittirīya-upaniṣad*, selon laquelle l'homme représente à son échelle les dimensions de l'univers-cosmos tout entier, son corps étant un temple sacré fait de trois corps (*śarīra*) et cinq enveloppes (*kośa*) dont certains éléments leur permettent par ailleurs de communiquer. En voici la description :

- Le **corps grossier** (*sthūlaśarīra*) est le support de l'**enveloppe de nourriture** (*annamayakośa*), elle-même constituée de cinq sens de perception, cinq fonctions d'action et cinq éléments de base de la matière, avec ses trois humeurs vitales *vayū*, *pitta* et *kapha* (selon les précisions de la médecine indienne *Āyurveda*)
- Le **corps subtil** (*sūkṣmaśarīra*) est le support de **trois enveloppes** :
 - . Celle de l'**énergie** (*prāṇamayakośa*) faite de **cinq souffles ou *vayū* majeurs** liés aux fonctions internes (respirer, discerner, digérer, assimiler, éliminer) et **cinq souffles ou *vayū* mineurs** liés aux fonctions annexes (le hoquet, le clignement paupières etc.)
 - . Celle du **psychisme** (*manamayakośa*) faite du **mental**, de la **pensée** et de l'**intellect**
 - . Celle de la **connaissance** (*vijñānamayakośa*) faite de la **conscience** et de l'**intuition**
- Le **corps causal** (*kāraṇaśarīra*) est le support de l'**enveloppe de la félicité** (*anandamayakośa*) dans laquelle se trouve l'**âme**. Il est irrigué par deux sortes de canaux (*nāḍī*) : les veines-artères-nerfs et 72'000 canaux invisibles dont celui du *suṣumnā*, la voie du milieu, pour la montée de *śakti* (ou *kuṇḍalinī*) par la maîtrise des flux circulant dans deux *nāḍī* secondaires, *idā* et *pingalā*, eux-mêmes se croisant autour du *nāḍī* central

Processus libérateur

Les innombrables énergies (*apana* et *prāṇa*) circulant habituellement dans *idā* et *pingalā* sont actives tout le temps pour le bon fonctionnement du corps qui expérimente ainsi le monde créé. Ces forces sont considérées comme descendantes (*apana*) car attirées vers l'expérimentation des sens. Une fois maîtrisées, elles s'affranchissent de cette attraction pour retrouver le même niveau que l'énergie ascendante (*prāṇa*), seule attirée vers le céleste, pour transcender.

"*Prāṇa* et *apana* sont comme 2 buffles attelés (*yoga*) à une charrue avançant dans la même direction" pour tracer le sillon (Réf. **Émergence du Yoga**, aux Éditions Yogakshemam, p.36).

Ainsi, elles parviennent à réveiller la force endormie cachée vers la base de la colonne vertébrale, devenant alors la *kuṇḍalinī* qui remonte vers la tête par le canal de *suṣumnā*. (HYP IV, 16-17).

Ce faisant, elle traverse (au moins) sept **cakra** (roues, cercles, disques) ou **padma** (lotus) qui jalonnent le *suṣumnā*. Ce sont, de bas en haut :

- **Mulādhāracakra** (*le fondement*) situé à la *racine du tronc*. Il est le plus dense mais ne gère qu'une émotion, celle du désir
- **Svādhiṣṭhānacakra** (*le propre fondement*) situé vers le *périnée*. Il confirme la conscience de "je" et place l'ego
- **Maṇipūracakra** (*mani : la perle, la cité des bijoux*) situé vers le *nombril*. Il gère la créativité, ceci avec des sentiments à la fois matériels et spirituels
- **Anāhatacakra** (*le non-frappé, qui ne peut être détruit ou modifié*) situé vers le *cœur*. Il gère l'émotion de base, éthique, de conscience
- **Viśuddhacakra** (*le purifié, extrêmement pur*) situé vers la *gorge*. Il gère l'expression (ou non) des émotions ou de leurs sentiments émergeant du mental
- **Ājñācakra** (*la connaissance pénétrante, qui aime diriger, commander*) situé *entre les sourcils*. Il gère l'action, le choix du matériel ou du spirituel
- **Sahasrāracakra** (*le lotus aux mille pétales*) situé au *centre du crâne*. Attiré vers le plus léger mais aussi vers le matériel, il gère une émotion simple qui met en exécution mille sentiments

La *kuṇḍalinī* passe également par trois endroits délicats mais résistants (sorte d'opercules à percer) situés dans le *suṣumnā nāḍī*. Ce sont les **granthi** d'attachement aux phénomènes. Ces *nœuds* portent le nom de l'un des dieux de la trinité hindoue :

- **Brahmagranthi** (*nœud de base ou d'attachement au corps*) situé vers *mulādhāracakra*
- **Viśnugranthi** (*nœud du cœur, des sentiments, de l'ego, d'attachement affectif*) situé vers *anāhatacakra*)
- **Śiva- ou Rudragranthi** (*nœud du front, lié à l'intelligence et la morale*) situé vers *ājñācakra*

Les *cakra* ou *padma* ont donc la forme d'une roue ou d'un lotus, avec un nombre différent de *rayons* ou *pétales*, qui représentent chacun une émotion particulière qu'il s'agit de reconnaître et de maîtriser.

Le but ultime du tantrisme est de revenir à l'union primordiale de Śiva et śakti, les conscience et énergie (masculine et féminine) libérées de leur attirance terrestre.

À noter que le corps est vu ici comme un cercle, une sorte de guirlande de *cakra* dont chacun à sa place sur le fil durant la vie.

Correspondance entre *cakra* et *marma sthāna*

"Les points vitaux sont les garants d'une vie spirituelle éclairée" (Réf. Ibid. p.232).

Les seize **marma sthāna** (*marma*, secret et *sthāna*, lieu) situés à *l'avant du corps physique mais sans en faire partie*, sont pour beaucoup positionnés à la même hauteur que les *cakra*. Ils font le lien entre les corps physique et subtil (descriptions ci-avant), le premier corps n'étant que l'instrument d'expérimentation du deuxième, celui-ci ne pouvant fonctionner correctement si le premier dysfonctionne. En voici une liste, pour les situer :

- **Les points vitaux reliés au monde d'expérience** : gros orteils, chevilles, milieu des tibias, genoux, milieu des cuisses, périnée
- **Les points vitaux reliés au monde émotionnel** : *milieu bas-ventre, nombril, bas du sternum, pointe du cœur, point de la tortue (un peu dessous-à gauche de la gorge), gorge, bout du nez*
- **Les points vitaux reliés au monde spirituel** : *base de la lèvre, bout du nez, milieu des sourcils, milieu du front, fontanelle*

Pour maîtriser les sens de perception et le mental qui utilise les sentiments et les émotions nés des sens il s'agira, selon le yoga des huit membres de *Patañjali*, de se concentrer (**dhārāna**) en focalisant les globes oculaires vers un de ces points précis (**ekāgratā**), choisi en fonction du genre d'émotion concerné. Ou en balayant une suite de points remontant le corps à l'inspiration, pour se fixer sur un point précis lors de l'expiration. Ceci, répété mais aussi maintenu dans la durée, donnera à terme l'état de **dhyanā** (méditation) puis, avec beaucoup de persévérance et patience, celui libérateur de **samādhi** (état équanime d'union). Pour y parvenir, la mise en œuvre des cinq premiers membres des YSP est d'un grand soutien, autant pour la pratique du yoga que pour la vie en général.

Les **cakra**, situés quant à eux à l'arrière du corps, ont leur référence dans le corps physique où ils jouent un rôle précis. Chacune des expressions émotionnelles est émise à son endroit particulier (*cakra*) par divers sentiments. Ceux-ci ne seront ensuite que contrôlés par un endroit précis du corps, c'est-à-dire par le *cakra* concerné. L'émotion de base est au centre de la roue, son moyeu ou racine (**bīja mantra**). Les sentiments y relatifs représentent la moitié des rayons (ceux allant vers ce centre) et les expressions qui en découlent sont l'autre moitié des rayons (ceux allant vers sa circonférence).

Idem pour **padma**, les fleurs de lotus dont l'émotion de base est le centre alors que chacun de ses pétales exprime la naissance d'un sentiment particulier. Le nombre de pétales diffère selon la position dans le corps du *padma-cakra* concerné. De même, ils symbolisent les clefs de l'émotion et ses sentiments, dont l'expression est entièrement liée à la psychomotricité, donc au corps physique.

Conclusion

De manière générale, il existe une multitude de sentiments (les pétales) liés aux diverses émotions (au cœur de la fleur), l'une entraînant la suivante puisque la roue tourne (ou tombe, par simple impulsion, comme des dominos alignés) en un mélange des sentiments qui font agir avant de réfléchir. Maîtriser la source empêche donc l'éveil de la suite. Pour éviter cette confusion émotionnelle le tantrisme, par la HYP, propose entre autres pratiques plus physiques les techniques de concentration, contemplation, visualisation ou émission d'un son qui remettront le tout en place, du sentiment le plus physique à celui le plus spirituel, cela afin de ne pas laisser reposer l'émotion et ses sentiments générés (évitant ainsi de faire comme un *Jukebox* qui passe les disques présélectionnés à la suite, juste par l'action d'une pièce introduite dans la machine).

Le thème de *cakra* fut très souvent malmené par la publicité, les expressions populaires etc. ces dernières décennies, comme celui de la voie du tantrisme, modifié pour servir malheureusement d'autres fins. Alors, même si mes explications forcément modelées par le prisme de ma propre vision sont autant denses que non exhaustives, j'espère de tout cœur, par soucis de clarté, concision et fidélité à la matière reçue, que vous pourrez malgré tout vous en faire une idée plus précise...

À moins bien sûr que vous ne soyez déjà aguerris à ces pratiques.

Lucie Pfefferlé

Toutes les références inspirantes, utilisées pour rédiger ce texte, ont été citées au fur et à mesure de son avancée, sauf celles de deux cours - sur la HYP et sur les cakra - que Sri Ācārya T.K. Srihashyam a donné respectivement en août 1992 et janvier 1995 à Neuchâtel, notes y relatives prises par ma mère Élise Z.