

Journée Exceptionnelle de Michel Chauvet

Dimanche 5 Mai 2024 de 9h00 à 18h00
au Khecari Devi Ashram 13790 Peynier

*« Yoga Tantra
et Vie dans le Kali Yuga »*



Organisation Yogi Maheshwar et Claudia Sarasvati

Enseignement : 110 euros

Accueil (tisanes, grignotages, repas bio/vegan) :

Prix libre, à partir de 12 euros

Le Tantra est la deuxième révélation donnée pour le Kali Yuga

Le Tantra est auto-révéle. Le Tantra est un système basé sur la Grâce. La Grâce est à la fois la cause, le moyen et le but de ce qu'il convient de connaître ; car l'être est gracieux en son essence et le révéler ne lui coûte qu'une infime tendance à la résorption et qui pour finir, se produira, non par la perte de Soi mais bien par le repos en Soi.

Le Tantra réintègre le monde dans la Conscience Divine. Le Monde, l'univers est bien réel, il est le corps d'Īśvara, le Souverain. Il est le corps du Seigneur tout puissant, son expression manifeste. La perception du monde est engendrée par le jeu de miroir de Shiva et Shakti : les phénomènes extérieurs possèdent tous un pendant intérieur, ils sont produits par le reflet intérieur de Shiva sur Lui-même et par le reflet extérieur de la Shakti sur Elle-même. De par cette double réflexion, l'objet perçu n'est pas différent du sujet qui le perçoit.

Exemple le Soleil : L'être possède un désir ardent à l'intérieur de lui-même, dans l'aventure de sa propre connaissance, il désire passionnément se mirer à ses propres yeux. Il fait naître le Soleil qui éclaire le monde, il exprime ainsi la forme qui est en Lui à travers la diversité des paysages terrestres. Cela est proprement subjuguant et exprime l'ardeur et la passion de l'Être envers Lui-même.

La Nature de la Conscience est de « se savoir Être », sa principale propriété, cause première de toute la manifestation, est de se réfléchir sur elle-même (*pratibimbavada*). Le monde sensible est ainsi le dictionnaire amoureux de Shiva-Shakti, appelée science pure ou véritable *śuddhavidyā*. À chaque état intérieur correspond un phénomène extérieur, mais en réalité, il ne s'agit que de la prise de conscience de l'être envers Lui-même. Cela est la vérité auto-révéle du Tantra.

De par ce reflet, tout provient de Soi, tout se manifeste en Soi et tout retourne à Soi. Le monde sensible est notre propre corps, notre propre connaissance, l'expression de notre être. À chaque changement d'état dans notre environnement immédiat correspond un toucher intérieur qui nous donne la sensation de notre propre réalité, de notre propre Nature.

C'est ainsi que lorsque nous mangeons, nous avons le goût de nous-même, lorsque nous voyons un coucher de soleil, nous réalisons la beauté et la vastitude de notre être, lorsque nous entendons le bruissement du vent dans les feuilles, nous avons la sensation de l'espace intérieur qui nous habite et qui est notre propre nature et il en va ainsi de tous les sens et de tous les touchers. Nous nous connaissons à travers les autres, et à travers le monde.

L'observation de la voute céleste et des étoiles, à travers les télescopes les plus puissants et celui-là même comme Hubble installé dans l'espace, n'a jamais pu donner une limite objective à ce monde. C'est tout simplement parce que l'Univers est le reflet de notre être intérieur. Ce reflet est produit par l'énergie de la prise de conscience, la connaissance de l'être envers Lui-même, soit l'Amour de Shiva et Shakti. Combien mesure l'Amour Cosmique, quelle est sa dimension, quelle est sa masse ? Ces questions ne peuvent s'appliquer à la subjectivité de l'Être.

Le Samsara est identique au Nirvana, en vérité il n'y a qu'une seule personne, qu'un seul être, qu'un seul Soi. C'est pourquoi nous nous sentons paradoxalement toujours seul dans la multitude, car en vérité il n'y a qu'une seule conscience, qu'un seul Être, qu'un seul Soi. Le monde est le corps d'Īśvara, notre corps est de même nature que le monde. Il est créé, préservé et détruit par la Shakti de Shiva.

À ce titre le monde est bien réel, car il est fait d'énergie et de vibration.

Paramashiva

Svatantrya est la libre énergie du Seigneur, qui assume tous les devenirs, et toutes les existences. Elle est l'infinie variété des penchants pour les formes prises par l'énergie, qui lui est inséparable et qui lui révèle sa propre personne. Cette liberté suscite l'oubli ou la perte de la seule sensation de soi comme étant le tout. Cet oubli est lui-même comblé dans une nouvelle connaissance, celle qui se trouve être dans sa parfaite identité à l'énergie. Possédant cette infinie liberté, et de par l'énergie de sa propre prise de conscience, il jouit de sa personne comme il l'entend, s'inventant pour sensation la forme et le devenir.

Il engendre alors la manifestation sous formes de sujets et d'objets comme dépourvus de véritable connaissance. Dans le devenir de cette divine liberté, les êtres pâtissant de cette volonté maintiennent fermement à leur insu la séparation du sujet et de l'objet. De cette épreuve en sa seule intimité, le Maître se mire à satiété, dans le miroir formé par son cœur.

Seul le Yogi parvenu à la Science pure sait maintenir unis le sujet et l'objet : remontant à sa source, il produit alors dans son corps des émanations de beauté et d'extase. Il s'agit de l'union du Linga représentant l'aspect statique de l'éternel Shiva, et de la Yoni ou la matrice qui l'enserme ou la Roue des énergies, représentant l'aspect dynamique. De cette union la conscience s'applique essentiellement à se glorifier tout en dévorant le temps.

Dans le Tantrisme, ce qui est attachement devient libérateur, le Tantrika retire l'objet en devenir des énergies de création, pour en retrouver le goût original de la beauté, du plaisir et du sacré. Reconnaisant en lui ses énergies cognitives et sensibles comme autant d'appuis, il s'élance vers l'invisible avec le cœur pour cible, il voit le véritable enjeu de son existence comme étant la reconquête de la totalité de son être, pour participer à son tour et de manière spontanée à la présence du Maître à qui il offre le fruit de tous ses actes.

Le Yogi découvre l'implantation étrangère, de la forme de son corps à la forme de ses pensées jusqu'à la forme de ses tendances les plus enfouies. Cette forme lui est étrange non seulement parce qu'il la reconnaît comme libre et autonome, mais aussi car elle lui apparaît anecdotique et passagère.

Il se dégage enfin de l'erreur qui consiste à identifier les états psycho-mentaux produits par les actions passées et à venir comme étant sa véritable conscience. Supprimant la confusion ontologique du Moi et du Soi, il regagne l'unité perdue. Reconnaisant en lui, ce qui est impersonnel, immuable, et voyant l'univers comme la pure dépendance du Sujet à l'égard de lui-même, il atteint la cessation des activités mentales, et s'identifie alors au Tout.

Paramashiva est la Conscience Divine dans laquelle se résolvent tous les paradoxes :

De l'obscurité, jaillit la lumière !
Du vide naît la plénitude !
Du rien s'exprime le Tout !
De l'immobilité cause du mouvement !
De l'incorruptibilité dans le devenir !
Du l'unité dans le multiple !

Les paradoxes se résolvent tous dans la Conscience Absolue associée à Paramashiva.

De fait l'expression de l'Être (*bindu*), par la pile cosmique de l'énergie (*visarga*), crée une mesure entre le plus et le moins, le chaud et le froid, le masculin et le féminin, ... de sorte que la somme de tout ce qui est produit reste toujours nulle.

N'existe en réalité que la prise de conscience de l'Être envers lui-même, et cet Être est essentiellement Vide, il a forme du sentiment de l'existence en l'expression de Soi « Je » ou « *Aham* ». Dans le Tantra, le principe le plus haut est la sensation du « Je » du « *Aham* », je suis, je suis Shiva ! je suis Shakti ! Par le don de la Conscience douée d'énergie, je suis l'Être de tous les êtres, je suis le Souverain de cet Univers.

Lorsque le Yogi a la sensation de n'être posé plus nulle part, c'est que son corps est devenu le tout, il ne lui reste plus alors qu'à reposer dans le vide, il réside au centre de la roue des énergies, qui sans cesse le glorifie. S'étant reconnu comme étant le Soi universel, il n'a aucune cause, aucune action, aucune possession, aucun but et pourtant c'est bien de Lui que proviennent tous les effets et toutes les manifestations. En ce lieu si propice, il est permis de jouer en toute liberté, d'y prendre toutes les attitudes afin d'y révéler spontanément sa propre nature. C'est bien à Lui qu'appartient en toute connaissance de ceindre sur sa tête la couronne de sa propre Souveraineté.

Pratiques proposées

Pratiques Nâtha Yogins

Les pratiques de base constituent un ensemble de pratiques de grande intériorité. Elles permettent de reprendre le contrôle des sens par lesquels l'énergie entre et sort à sa guise. Grâce aux gestes de base le pratiquant va reprendre la maîtrise de ces portes pour les rendre hermétiques et piéger ainsi l'énergie dans le corps.

Les gestes de base :

Mulâ Bandha : contraction de la racine.

Uddiyana Bandha : contraction du ventre

Jalandhara Bandha : contraction de la gorge

Ashvini Mudrâ : contraction exacerbée de la racine

Kechari Mudrâ : la langue retournée vers la partie molle du palais.

Nabho Mudrâ : la langue retournée en contact avec le haut du palais

Jivâ Bandha : la pointe de la langue est appuyée à la racine des dents du haut.

Kaki Mudrâ : le geste de la langue en tuyau.

Jnana Mudrâ : geste de la main avec le pouce et l'index joint, les autres doigts tendus.

Anjali Mudrâ : geste des mains jointes devant la poitrine.

Shambavi Mudrâ : convergence oculaire vers un point situé au-dessus de la fontanelle.

Bhrumadhya Drishti : convergence oculaire vers le point inter sourcillé.

Nasagra Drishti : convergence oculaire vers le bout du nez

Les types de souffle :

Souffle avec le ventre (Bhastrika)

Souffle avec le thorax

Souffle avec la gorge (Ujjâyin)

Souffle avec les narines

Souffle avec la bouche

Les rythmes du souffle :

Visamavriti : souffle 1/4/2

Samavriti : souffle carré 1/1/1/1

Sahita Kumbhaka : Rétention accompagnée à plein (Antar) ou à vide (Bahir)

Kevala Kumbhaka : Suspension spontanée entre deux.

De l'importance des bijas:

Les bijas sont des phonèmes monosyllabiques. Ils sont de véritables germes de pouvoir présents au sein de la conscience, en tant que mémoire de forme archétypale. Ces formes causales existent en latence au sein de la conscience. Ce sont toutes les catégories de la conscience, le plus souvent représentées par toutes les lettres du langage. C'est pourquoi on associe volontiers le pouvoir de la conscience à celui du verbe créateur, car lorsque ces formes archétypales entrent en vibration, elles gouvernent la manifestation et toute réalité observable. Les bijas les plus couramment utilisés sont

Om, So, Ham, Sa, Yam, Ram, Hrim, etc ... chacun possède une énergie particulière. Ils sont couramment employés dans la pratique en fonction de la séquence et de l'effet recherché. Il est à noter que parmi tous les bîjas, le phonème Om est dit 'Pranava', c'est à dire, contenant à lui seul tous les autres bîjas, son application dans les pratiques est donc toujours appropriée.

Bîja du souffle dans la colonne : Soh (inspir) Ham (expir)

Bîja du souffle dans le cœur : Ham (inspir) Sa (expir)

Bîja de l'énergie : Aim, Hrim, Shrim,

Bîja de l'espace : Ha, Ksha

Bîja du désir : Klim, Kam, Ram

Bîja de l'amrita : Tham

Les mantras :

Les mantras constituent des techniques simples mais réputées pour leurs efficacités. La répétition d'un mantra a pour effet de substituer le dialogue intérieur ordinaire par une structuration mentale possédant sa propre efficience. Ils sont innombrables et constituent une science à part entière. (Shabda Yoga)

Associé à Ganesh : Om Shri Ganeshaya Namah

Associé à Kâli : Om Krim Kâliké Svaha

Associé à Shiva : Om Namah Shivaya

Les chakras :

La visée principale du yoga est de stimuler les centres d'énergie ou plexus nerveux qui s'étagent le long de la colonne vertébrale constituant avec le cerveau le système nerveux central.

Mulâdhâra : Centre de la racine, à la base de la colonne vertébrale (bîja Lam), associé à l'élément Terre, à l'odeur, aux pieds avec la locomotion et aux narines avec l'odorat.

Svâdhisthâna : Centre du pubis, à la base des organes génitaux (bîja Vam), associé à l'élément Eau, au goût, au sexe avec la reproduction et à la langue avec le goût.

Manipûra : Centre du ventre, situé au niveau du nombril (bîja Ram), associé à l'élément Feu, à la forme, à l'anus avec la digestion et aux yeux avec la vue.

Anâhata : Centre du cœur, situé au centre de la poitrine (bîja Yam), associé à l'élément Air, au toucher, à la préhension avec les bras et à la peau avec le toucher.

Vishudda : Centre de la gorge, situé au niveau du larynx (bîja Ham), associé à l'élément Ether, au son, à la parole avec la bouche et aux oreilles avec l'ouïe.

Ajna : Centre du front, situé entre les sourcils (bîja Om), associé à l'organe interne composé du mental de l'ego et de l'intelligence.

Sahasrâra : Centre de la couronne, situé au-dessus de la fontanelle, Il est appelé "lotus à mille pétales". Ce chiffre n'est pas exhaustif mais doit donner une idée de grandeur. Il est relié à l'Absolu dénué d'illusion. Il est rempli de toute forme de félicité et de pure connaissance.

Principe des pratiques

Nous enchaînerons les pratiques toujours de la façon suivante :

Âsana / Prânâyâma / Mudrâ / Dhâranâ

Sur plusieurs sessions avec des pauses entre chaque session.

Âsana

Préparation du corps dans un enchaînement de différents âsanas.

Janushirsâna, dandâsana, Ashva Sanchalâsana, Bhujangâsana, Trikonâsana...

Prânâyâma

Kapalabhati, Bhastrika abdominal, Nadi Shodana, Bhastrika Thoracique ...

Mudrâ

Jyoti Mudrâ, Vajroli Mudrâ, Yoni Mudrâ, Maha Mudrâ, Yoga Mudrâ, Ganesh Mudrâ ...

Dhâranâ

Concentration sur le souffle, la lumière, le son dans les oreilles, l'enveloppe corporelle, l'espace...

