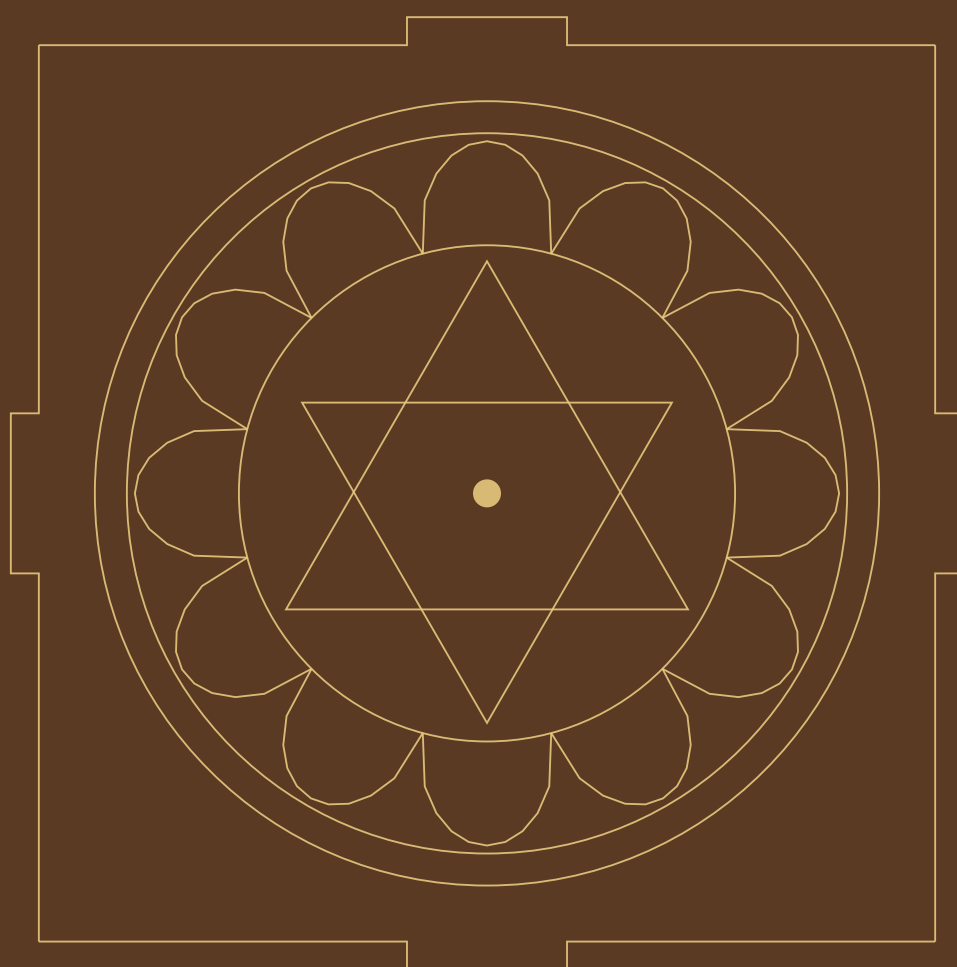


CORPS ET ÉNERGIE

Les chakras selon les textes

Ce que disent vraiment les textes sanskrits du corps subtil, et ce que le XXe siècle y a ajouté



चक्र

cakra

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Ce que vous trouverez ici	4
Nos principes	4
Comment lire les mots sanskrits de ce livre	5
Chapitre 1. Le mot cakra	6
Une roue, un cercle, un disque	6
Roue ou lotus ?	6
Siège, support, lieu	6
Ce qu'est un cakra dans les textes	7

Avant de commencer

Peu de mots du yoga ont voyagé aussi loin que chakra. On le trouve sur des affiches ornées de sept cercles aux couleurs de l'arc-en-ciel, sur des flacons d'huiles essentielles, dans des applications qui promettent d'« équilibrer » ou de « débloquer » votre énergie, et dans les boutiques de pierres. Derrière tout cela, il existe une tradition bien réelle : un ensemble de textes sanskrits, écrits en Inde au fil de nombreux siècles, qui décrivent des centres du corps sous la forme de lotus, avec des pétales, des lettres, des couleurs, des figures géométriques, des divinités et des syllabes-semences, à visualiser en méditation.

Ce livre retourne à ces textes. Il vous dit ce qu'ils affirment, dans leurs propres termes, et il vous dit clairement ce qui a été ajouté ensuite, surtout en Europe et en Amérique au XXe siècle. Les deux histoires sont passionnantes. Le but n'est pas de se moquer des versions modernes, mais de vous donner un sol ferme : quand vous méditez sur un centre, chanterez une syllabe-semence ou lirez un livre sur le sujet, vous saurez d'où vient chaque idée.

Ce que vous trouverez ici

- **Le sens du mot चक्र (cakra)** et son histoire, des Veda aux tantras.
- **La diversité réelle des systèmes** : certains textes comptent quatre centres, d'autres cinq, six, neuf, douze ou davantage. Le fameux système des six centres surmontés du lotus aux mille pétales est un système parmi d'autres, devenu dominant tardivement.
- **Une description centre par centre** selon le Śaṭ-cakra-nirūpaṇa (षट्चक्रनिरूपण), « la description des six centres », composé au Bengale par Pūrṇānanda au XVIe siècle et rendu célèbre en Occident par The Serpent Power d'Arthur Avalon (1919).
- **Le corps subtil autour des chakras** : les nāḍī (canaux), les trois granthi (nœuds), les cinq kośa (enveloppes) de la Taittirīya Upaniṣad, le prāṇa et les cinq vāyu, et Kuṇḍalinī.
- **Un chapitre qui distingue le texte des ajouts modernes** : couleurs de l'arc-en-ciel, glandes endocrines, profils psychologiques, pierres, « chakras bloqués ». D'où ils viennent, selon les historiens.
- **Une manière traditionnelle de pratiquer** : la méditation (dhyāna) sur les centres et la répétition (japa) des syllabes-semences, avec les précautions sur lesquelles la tradition elle-même insiste.

Nos principes

Toutes les traductions sont les nôtres, faites sur le sanskrit, sauf lorsque nous citons la traduction anglaise d'Arthur Avalon de 1919, qui est dans le domaine public ; dans ce cas, nous le disons et donnons le numéro du vers, en traduisant nous-mêmes son anglais. Nous avons vérifié les passages sanskrits cités sur les textes électroniques publiés par GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages) et sur l'édition d'Avalon. La liste complète figure dans les Sources.

Quand les textes ne sont pas d'accord, nous le disons. C'est fréquent : sur le nombre de centres, leurs couleurs, leurs pétales, la place des nœuds, et même le nombre de tours de Kuṇḍalinī. Nous présentons le

désaccord au lieu d'inventer un système unique et « correct ».

Aucune promesse de santé. Ces textes ont été écrits pour une pratique spirituelle, dans une relation de maître à élève. Ce livre n'affirme pas que méditer sur les chakras soigne ou prévient quelque maladie que ce soit, et il ne remplace pas un suivi médical ou psychologique.

Une mise en garde.

Les pratiques décrites ici sont contemplatives. Certaines traditions associent un travail intensif sur Kuṇḍalinī à des expériences physiques et émotionnelles fortes, et elles insistent sur l'accompagnement d'un enseignant expérimenté. Si vous vivez avec un trouble psychiatrique, un passé traumatique, une épilepsie ou une maladie cardiaque, parlez-en à votre médecin et à un enseignant qualifié avant toute pratique intensive de respiration ou de méditation. Si une pratique vous laisse anxieux, désorienté ou mal, arrêtez-la.

Comment lire les mots sanskrits de ce livre

Chaque mot important est donné en devanagari et en translittération IAST, par exemple चक्र (cakra). En IAST, le c se prononce « tch », ś et ṣ se prononcent « ch », le u se dit toujours « ou », un point sous ṭ, ḍ, ṇ indique que la langue se retourne vers le palais, et un trait sur une voyelle (ā, ī, ū) indique qu'elle est longue. Cakra se dit donc « tchakra ». La graphie courante (chakra, nadi, kundalini) est donnée quand elle aide.

Chapitre I. Le mot cakra

Une roue, un cercle, un disque

En sanskrit courant, चक्र (cakra) signifie roue, et d'abord la roue d'un char. Le mot est très ancien : il apparaît déjà dans le R̥gveda, où le soleil est imaginé comme une roue et où les roues des chars portent les dieux. À partir de ce premier sens, le mot s'étend à tout ce qui est circulaire : le tour du potier, le disque (l'arme de Viṣṇu est le sudarśana-cakra), un cercle de personnes, un cycle du temps, un royaume ou une sphère d'influence (le cakravartin, « celui qui fait tourner la roue », est le souverain universel).

Dans la langue du rituel et des tantras, un cakra peut aussi désigner un cercle de divinités, ou une assemblée d'initiés assis en cercle pour le culte. Dans les textes de yoga, enfin, le mot désigne des centres situés le long de l'axe central du corps, là où se rejoignent des canaux et où le pratiquant fixe son attention.

Roue ou lotus ?

Première surprise : dans les textes que nous allons lire, les centres sont décrits bien plus souvent comme des lotus (पद्म padma, कमल kamala, सरोज saroja, अम्बुज ambuja) que comme des roues. Le Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa parle sans cesse du lotus de la base, du lotus du nombril, du lotus du cœur. Chacun a un péricarpe (la partie centrale, karṇikā), des pétales (dala) et des filaments. L'image de la roue, avec son moyeu et ses rayons, et celle du lotus, avec son cœur et ses pétales, décrivent la même structure : un centre d'où rayonnent des lignes.

Siège, support, lieu

Les textes emploient d'autres mots pour ces centres. Il est utile de les reconnaître :

Mot	IAST	Sens
चक्र	cakra	roue, cercle
पद्म	padma	lotus
आधार	ādhāra	support, base
स्थान	sthāna	lieu, siège
ग्रन्थि	granthi	nœud
लक्ष्य	lakṣya	cible, objet de l'attention

Ce qu'est un cakra dans les textes

Il importe de voir de quel genre de réalité parlent les textes. Les centres du Śaṭ-cakra-nirūpaṇa ne sont pas décrits comme des organes que l'on trouverait sur une table de dissection. Ils sont décrits pour être visualisés : le texte donne la couleur des pétales, les lettres à y placer, la figure du centre, la divinité qui y siège, afin que le pratiquant construise une image intérieure puis la dissolve, étape par étape. Le texte est un manuel de méditation, pas un traité d'anatomie. Cela comptera beaucoup quand nous en viendrons aux rapprochements modernes avec les glandes et les plexus nerveux.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 33 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Païement unique, PDF immédiat.