

## La maladie peut-elle déséquilibrer ces chakras ?

Notre santé physique, notre état mental et émotionnel impactent l'état énergétique des chakras. Même s'ils restent fonctionnels, ils seront moins opérationnels car la maladie va les ralentir.

Pour accroître notre vitalité et augmenter la capacité de nos chakras, il est primordial de **se nourrir sainement**, en choisissant des ingrédients qui favorisent la clarté de l'esprit et qui n'alourdissent pas le corps, des combinaisons alimentaires adaptées à notre constitution de naissance (**Prakruti**) et à notre situation de santé (**Vikruti**).

Les textes sacrés de l'Inde enseignaient l'essence divine de toute vie sur terre et la pratique yogique d'Ahimsa (la non-violence). Les yogis ont ainsi privilégié un régime végétarien, afin de conserver la pureté de leur sang et de s'élever spirituellement.

**Les exercices yogiques et respiratoires** (Pranayama) tels Nadi shodhana, Anuloma viloma ou encore Surya bhedana, la **chromothérapie**, les **plantes** médicinales et la **stimulation de nos marmas** aident aussi à l'harmonisation et au bon fonctionnement de nos chakras.

**Les marmas** constituent des voies de passage de l'énergie vitale cosmique (*prana*), tandis que les chakras en sont le réservoir. La stimulation d'un marma va donc activer l'énergie du chakra auquel il est relié, ce qui aura pour effet de régénérer ou soulager la zone du corps correspondante.

Durant la grossesse, dans l'utérus, la **Kundalini** (énergie fondamentale) de la mère est intimement connectée à celle de son enfant au travers de Manipura chakra et du marma **Nabhi** (situé au centre de l'ombilic). Et c'est à la naissance, au moment de la première inspiration, que la Kundalini du nouveau-né va s'enrouler et venir se lover au niveau du chakra racine.

Afin de faire monter la Kundalini, les yogis vont stimuler Nabhi en contractant la sangle abdominale, notamment par la pratique d'**Uddiyana bandha**, **Kumbhaka**, **Antar kumbhaka** et dans la posture du Paon (**Mayurasana**).

De nombreux **mantras** et diverses techniques de **concentration de la pensée** sont utilisés depuis des siècles pour activer cette puissante énergie cosmique.

**Quelles sont les possibilités tant que nous restons concentrés sur nos chakras "terrestres" ?**

**Quelles sont les probabilités d'accéder à cette conscience supérieure ?**

**Quel est notre état d'esprit lorsque nous travaillons sur nos chakras ? Quelle est notre motivation ? Qu'en attendons-nous ? Est-ce pour purifier nos chakras des énergies indésirables qui entravent notre développement ?**

Dans la tradition hindouiste les divinités sont les gardiennes de nos chakras (*le panthéon varie suivant les écrits*) : **Brahma** pour Sahasrara chakra, **Shiva** pour Ajna chakra, **Parvati** pour Vishuddha chakra, **Vishnu** pour Anahata chakra, **Rudra** pour Manipura chakra, **Agni** pour Svadhisthana chakra. Et pour Muladhara chakra ? à votre avis ? Là où se niche la Kundalini... **Bouddha**

Car l'éveil de la Kundalini peut être considéré comme l'Éveil suprême, le Bouddha a donné tous les enseignements pour nous guider sur ce chemin spirituel.

Avant d'accéder à la Sagesse Suprême, Shakyamuni se consacra à l'ascèse de nombreuses années, notamment accompagné de 5 ascètes. Lorsqu'il saisit que ces pratiques ne correspondaient pas à son but, Shakyamuni rejeta les austérités et poursuivit seul son chemin en quête de la Vérité.

Il abandonna toutes les pratiques yogiques, et après des années de profonde introspection et de méditation, il atteignit l'illumination sous l'arbre de la bodhi. Il parvint à une perception intuitive de l'essence de la vie, une sagesse capable de percevoir la véritable nature des multiples phénomènes de l'existence, *anuttara-samyak-sambodhi*, la « sagesse parfaite et sans égale ».

Déterminé à partager son Éveil avec tous les êtres humains, Il choisit d'abord d'aller retrouver les 5 ascètes, afin de leur transmettre son premier enseignement, dans la cité de Sarnath, près de Bénarès. C'est lors de ce sermon, appelé *Dhammachakkappavattana Soutta* en pali et *Dharmachakra Pravartana Sûtra* en sanskrit, le « Sûtra de la mise en mouvement de la roue du Dharma », qu'il exposa les **Quatre Nobles Vérités** : toute existence est souffrance et la souffrance est engendrée par le désir égoïste. La vérité est amère.

Ce désir peut être détruit en s'engageant sur le **Noble Octuple Chemin**, qui consiste en la vision juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste (les 8 rayons de la roue du Dharma).

Pour nous permettre de manifester cette sagesse, il enseigna **Vipassana** (« vision pénétrante » en pali), une méthode de méditation visant à purifier notre esprit, à nous libérer des souffrances et à acquérir la véritable clairvoyance.

La méditation vipassana nécessite que l'on s'isole pour un temps, en observant le silence du corps, de la parole et de la pensée, pour le développement de **samādhi**, la concentration de l'esprit.

### Cinq préceptes y sont observés :

- 1) S'abstenir de nuire aux êtres vivants et de retirer la vie,
- 2) S'abstenir de voler,
- 3) S'abstenir de toute conduite sexuelle irrespectueuse, pour le plaisir ou pour la domination
- 4) S'abstenir de toutes paroles inutiles, calomnieuses, injurieuses, mensongères,
- 5) S'abstenir d'ingérer tout produit intoxicant qui dérange pour la concentration et supprime la maîtrise de soi (alcool, drogues).

Le respect de ces règles de conduite ne nécessite aucun rituel, aucun mantra à réciter, aucune technique de yoga à mettre en pratique. Cela dépend de notre volonté.

Si nous restons dominés par la peur de manquer, par un sentiment d'insécurité, par le besoin de rivaliser avec les autres pour les dominer et par la poursuite d'objectifs centrés sur notre petit égo, parfois même sans égards pour les autres et l'environnement, nous ne pouvons pas ressentir de véritable joie et une liberté intérieure. La paix ne peut pas s'installer durablement.

En parvenant à nous libérer des émotions perturbatrices, notre cœur et notre esprit deviennent légers, la peur disparaît, on ressent une tranquillité intérieure. Mais le chemin est encore long ...

Cinq disciplines supplémentaires ont été enseignées par le Bouddha, pour ceux qui s'engagent dans la vie monastique. Si vous êtes dans une quête spirituelle sincère, vous pourrez vous astreindre naturellement à la 6<sup>ème</sup> et la 7<sup>ème</sup> discipline. Mais croyez-moi, les trois dernières sont extrêmement difficiles à adopter, tant que nous vivons dans notre société moderne, trop matérialiste et artificielle, basée sur l'intérêt et largement gouvernée par les énergies des trois chakras "terrestres".

### Pourquoi nos trois premiers chakras absorbent une telle quantité d'énergie indésirable pour nous ?

Si j'existe aujourd'hui sur cette terre, incarné dans la matière avec les 5 éléments, avec tous ces bonheurs et tous ces malheurs et épreuves, avec toutes ces joies et ces souffrances, personne ne peut me donner de garantie que je n'ai pas déjà existé avant ni de garantie que je n'existerai plus après cette vie-ci. Le bouddhisme enseigne que la vie se renouvelle continuellement, sans commencement ni fin. C'est une simple question de temps.

### Nous pouvons définir 3 causes à l'origine de notre vie :

Tout d'abord, tout comme aujourd'hui, nous avons dans chacune de nos vies antérieures le souhait profond de vouloir continuer à vivre. Si nous prenons l'image d'une toile d'araignée, cette aspiration constitue le centre de la toile.

Deuxièmement, tout comme aujourd'hui, nous avons le souhait de satisfaire nos 5 organes sensoriels et notre cœur, le centre de nos émotions. Ce sont les 6 principaux fils de la toile. Ils tissent la trame du Samsara chakra, le cycle sans fin de naissance, croissance, dégénérescence, mort et renaissance.

Et troisièmement, tout comme aujourd'hui, nous avons le souhait d'obtenir tous les accessoires nécessaires pour combler nos 5 sens et notre cœur. Dès le réveil, lorsque nous nous regardons dans le miroir, et jusqu'à ce que nous nous endormions, nous continuons à tisser des fils qui viennent s'accrocher à cette toile et l'alourdir.

Si nous cherchons encore et encore à assouvir le désir insatiable de notre cerveau à ressentir un plaisir plus ou moins immédiat grâce à nos 5 sens, nous continuons à fortifier nos 3 chakras dits "animal" et c'est notre cœur qui en pâtit.

### Quelles sont alors les possibilités ? Et quelles sont les probabilités ?

Englués dans cette toile, il est extrêmement difficile d'aller à la rencontre de notre dimension divine. Nous existons avec un corps, sous une forme humaine, avec le potentiel de faire preuve d'une sagesse inestimable, mais ne parvenons pas à nous connecter à notre essence première et à activer nos chakras "divins". **C'est comme essayer de dessiner une ligne sur l'eau.**

Nous disposons pourtant de tous les outils, déjà pour rééquilibrer le flot d'énergie circulant au travers de nos chakras "terrestres", les nettoyer des énergies indésirables, les "soulager", et déverrouiller Anahata chakra.

Se libérer de nos attachements est l'unique voie pour activer les chakras "divins". La pratique yogique **Pratyahara** (le retrait des sens), par exemple, nous entraîne à la maîtrise de nos organes sensoriels par le détachement. Mais ce n'est qu'un début...

Mes Pranams,

Vaidya Chethu Weerasinghe,

Praticien en Ayurveda

	<b>Couleur</b>	<b>Quelques plantes</b>	<b>Des huiles essentielles</b>
<b>MULADHARA</b>	Rouge vif	Ashwagandha, shatavari, vidhari, triphala	Cèdre, vétiver
<b>SVADHISTHANA</b>	Orange	Gokshura, punarnava	Ylang Ylang, muscade
<b>MANIPURA</b>	Jaune	Neem, chitrak, muscadier	Lavande vraie
<b>ANAHATA</b>	Vert	Arjuna, réglisse	Jasmin, rose
<b>VISHUDDHA</b>	Bleu	Shilajit, jonc odorant	Eucalyptus
<b>AJNA</b>	Indigo	Nard jatamansi, Safran	Bois de Santal
<b>SAHASRARA</b>	Violet ou Blanc	Brahmi	Lotus

	<b>Marmas</b>	<b>Glandes endocrines et organes</b>	<b>Dysfonctionnements</b>
<b>MULADHARA</b>	Guda	Surrénales, intestins	Constipation, diarrhées
<b>SVADHISTHANA</b>	Kukundara, Vitapa, vasti	Ovaires, testicules, appareil génito-urinaire	Troubles urinaires et de l'appareil génital
<b>MANIPURA</b>	Nabhi	Pancréas, système digestif, duodénum	Troubles digestifs, diabète, fatigue, états dépressifs
<b>ANAHATA</b>	Hridaya Agra patra	Thymus, cœur, systèmes circulatoire et respiratoire	Troubles cardiaques
<b>VISHUDDHA</b>	Nila dhamani, Manya dhamani, Amsa	Thyroïde, parathyroïdes, cordes vocales, larynx	Dysfonctionnement de la thyroïde, angines, troubles émotionnels et du langage
<b>AJNA</b>	Sthapani, Apanga	Hypophyse, nez, nerf optique, système nerveux	Troubles visuels, auditifs et nerveux, maux de tête
<b>SAHASRARA</b>	Adhipati, Simanta	Glande pinéale, cerveau, système nerveux	Troubles cérébraux et nerveux