

Marcher vers la  
*Liberté*



# La science de la spiritualité

Série sur l'évolution de la conscience

**KAMLESH PATEL** nous emmène en voyage – le voyage ultime vers la liberté – et nous explique pourquoi, dans le monde entier, la liberté a une telle importance.

En étudiant l'histoire, on se rend compte qu'il existe un certain nombre de principes et de valeurs auxquels les gens de toutes cultures, de tous milieux et de tous horizons ont toujours attribué une grande importance. L'un des plus précieux est la liberté.

Ram Chandra de Shahjahanpur disait que «l'aspiration naturelle de l'âme est de se libérer de l'esclavage». Cette soif, ce désir ardent de liberté est ce qui oriente essentiellement la vie humaine. On pourrait dire en fait que le véritable but de l'être humain est de marcher vers la liberté.

Mais de quelle liberté parle ici Ram Chandra? Est-ce se permettre tout ce qu'on veut sur cette terre pour son bien-être, sa propre satisfaction, au détriment d'autrui, d'autres espèces et de l'environnement? Le philosophe grec Platon a clairement répondu que non, soutenant que la liberté s'accompagne de la responsabilité de faire des choix qui s'accordent avec la bonté. Au XVII<sup>e</sup> siècle, John Milton disait la même chose. Dans les enseignements de toutes les religions, philosophies et traditions spirituelles, on trouve l'idée qu'il faut choisir ce qui est juste plutôt que ce qui est agréable. Le noble chemin octuple du Bouddha est basé sur les mêmes prémisses, tout comme les préceptes éthiques du yoga – *yama* et *niyama* – et les dix commandements de la tradition judéo-chrétienne.

Revenons aux paroles de Ram Chandra, «L'aspiration naturelle de l'âme est de se libérer de l'esclavage.»

Quel esclavage? À quoi l'âme est-elle asservie? Tout au long de cette série d'articles sur l'évolution de la conscience, nous avons touché de près cette question. L'évolution de la conscience est précisément l'expansion qui se produit pas à pas, à mesure que nous transcendons ce qui asservit l'âme. Nous avons exploré les trois corps de l'être humain: l'âme est au centre de notre existence; elle est entourée d'enveloppes dont le nombre est infini, et qui toutes peuvent se charger de complexités et d'impuretés.

La véritable marche vers la liberté consiste à purifier ces enveloppes pour qu'elles cessent d'entraver l'âme. Afin que celle-ci soit libérée de toutes lourdeurs et puisse prendre son envol et devenir une avec l'âme universelle, que nous appelons le divin ou Dieu, et vivre dans la conscience universelle.

Cette marche vers la liberté n'est autre que le voyage spirituel, et il existe une carte pour nous guider, pour nous indiquer les directions à prendre. Cette carte est l'anatomie spirituelle du système humain. Dans les articles précédents nous avons commencé à l'explorer, nous allons maintenant le faire plus en profondeur.

La plupart d'entre vous ont entendu parler des chakras, qu'on décrit souvent comme des centres du système humain où l'énergie se concentre. Traditionnellement, on en compte sept principaux: le chakra racine à la base de la colonne vertébrale, le chakra sacré juste au-dessous du nombril, le chakra du plexus solaire, le chakra du cœur, le chakra de la

gorge, le chakra du front et le chakra de la couronne, au sommet de la tête (schéma ci-contre).

Mais nous savons maintenant que l'anatomie spirituelle comprend bien davantage de chakras, qui s'étendent jusqu'à la protubérance occipitale, à l'arrière de la tête.

Les trois chakras inférieurs sont communs à toutes les espèces animales supérieures, mais seuls les humains ont la possibilité d'éveiller et de développer le chakra du cœur et ceux qui se trouvent au-dessus (schéma p. 38).

Le chakra du cœur n'est pas qu'un seul point, une seule étoile, c'est une constellation de nombreuses étoiles dont les 5 principales (appelées aussi chakras) se rapportent aux 5 éléments qui se manifestent dans tout l'univers : la terre, l'air, le feu, l'eau et l'éther, aussi appelé *akasha*, l'espace. Nos corps sont également composés de ces 5 éléments, et ceux-ci sont présents dans le chakra du cœur.

Dans le chakra 1 du cœur ce sont les qualités de l'élément terre qui dominent. Les quatre autres éléments y sont présents dans une moindre proportion. Le chakra 1 se trouve en bas à gauche de la poitrine, près du cœur physique.

Le chakra 2 est celui de l'âme, situé en bas à droite de la poitrine. La qualité de l'espace, ou *akasha*, y domine.

Le chakra 3, où l'élément feu est prépondérant, se trouve à gauche en haut de la poitrine.

Le chakra 4, où l'élément eau domine, est en haut à droite de la poitrine, et le chakra 5, où l'élément air prédomine, est situé sur la gorge. Tous appartiennent à la grande région du cœur, ou *Pind Pradesh*.

Lorsqu'on pratique Heartfulness, la première étape consiste à purifier et éveiller les 5 chakras du *Pind Pradesh* afin que la conscience puisse se répandre à travers cette vaste région.

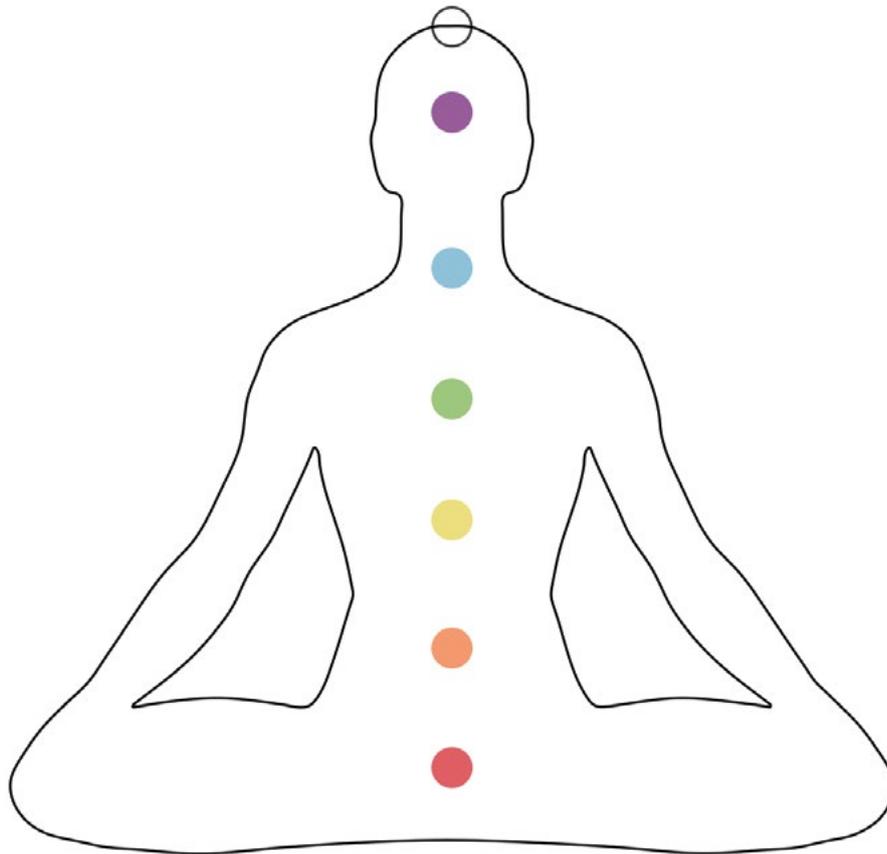
“ *Après avoir traversé les chakras de la région du cœur, le voyage se poursuit dans des régions de plus en plus élevées. Pour aller plus loin, la qualité importante dont nous avons besoin est la générosité.*

Qu'est-ce que cela signifie pour nous ? La première chose, c'est que nous apprenons à purifier et maîtriser l'aspect « sentiments » de la vie. Nous parvenons à dissiper les couches d'altération et de dysfonctionnement émotionnels qui entourent l'âme et faussent nos perceptions, de telle sorte que sagesse et clarté deviennent l'état naturel de notre être. Nous développons la confiance qui nous permet d'écouter notre cœur. Notre vie devient plus simple et plus pure.



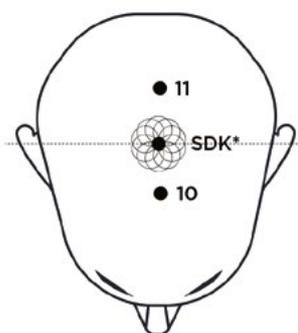
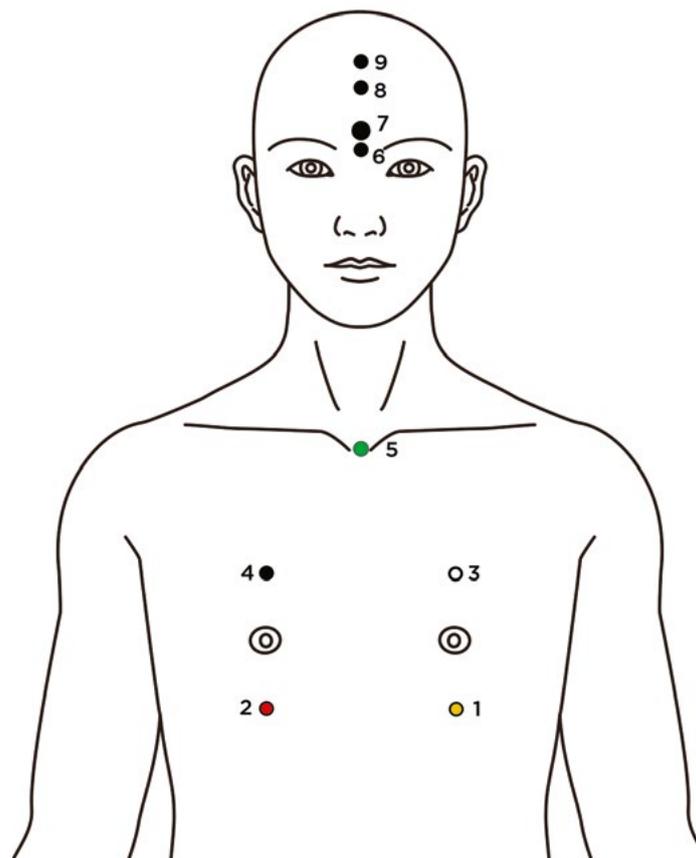
Au cours de ce voyage à travers la région du cœur, nous apprenons au chakra 1 à travailler sur nos attirances et nos aversions, la poussée de nos désirs, nos préoccupations matérielles, l'avidité et la jalousie, le ressentiment et l'auto-pitoiement, la sensualité et la lascivité, la culpabilité et la honte. Quand nous maîtrisons ces émotions grâce à la purification du chakra 1, nous développons un sentiment naturel de contentement et de légèreté. Ce qu'il y a de beau avec l'élément terre du chakra 1, c'est qu'il soutient et permet tout. Son acceptation est totale, sans aucun jugement. La

## Chakras traditionnels

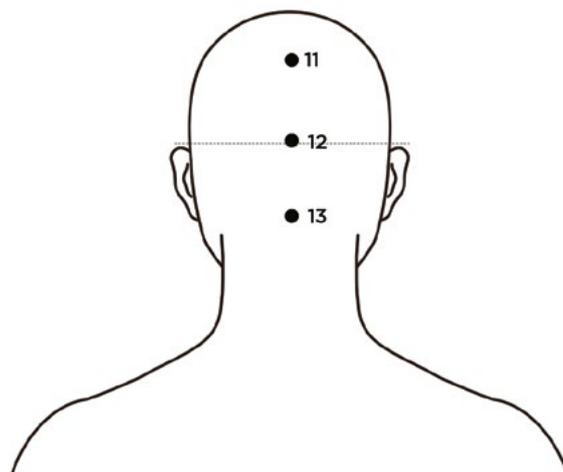


- *Sahasrara dal kamal* - le lotus aux mille pétales
- *Ajna* - le chakra du troisième œil
- *Vishuddhi* - le chakra de la gorge
- *Anahata* - le chakra du cœur
- *Manipura* - le chakra du nombril
- *Svadhithana* - le chakra sacré
- *Muladhara* - le chakra racine

## Emplacement des 13 chakras de la région du cœur à la région centrale



**Sommet du crâne**  
\*SDK: *sahasra dal kamal*



**Arrière de la tête**

terre permet par exemple qu'un meurtre soit commis, sans provoquer de séisme. La terre n'engloutit pas le meurtrier. Nous marchons sur la terre mère, et elle accepte notre poids. Nous pouvons créer un magnifique jardin, ou le brûler, la terre assiste à tout, elle nous tolère, nous accepte, telle une mère. Lorsqu'une personne développe cette qualité au plus haut degré, elle est devenue si aimante que, pareille à une mère, elle tolère et accepte tout.



Le chakra 2 est le cœur spirituel. C'est là que nous faisons l'expérience de la paix, de la légèreté, du calme et de la béatitude de l'âme. La compassion y atteint son apogée. Au début, il est difficile d'intégrer cette expérience à la vie quotidienne; ces sensations sont si exaltantes que tout ce qu'on désire, c'est méditer et rester dans cet état de paix. D'une part on y ressent un calme et une paix immenses, et de l'autre, de façon très subtile, une aspiration à aller de l'avant.

Peu à peu, en poursuivant notre voyage à travers le chakra 2 et en équilibrant les chakras 1 et 2, nous apprenons à la fois à nous ancrer sur le plan terrestre et à nous élever dans l'espace. Nous commençons à intégrer la matière et l'esprit dans nos vies.

C'est ce qui crée la base qui nous permet d'avancer vers les chakras situés plus haut dans la poitrine, où nous rencontrons les autres éléments: le feu, l'eau et l'air.



Le feu est l'énergie vitale et nous plongeons plus profondément dans cet élément au chakra 3. Le feu purifie. Il faut soumettre le minerai à de hautes températures pour le purifier et en extraire l'or. Quand on chauffe de la glace, que se passe-t-il? Elle fond – elle se transforme en eau, puis en vapeur qui devient assez puissante pour propulser une locomotive.

Arrêtons-nous sur ces deux propriétés du feu: il purifie et fait fondre. Quel est l'élément solide qui fond en nous? Dans nos interactions avec les autres, on se sent parfois vibrants et dynamiques, et parfois sans désir de faire quoi que ce soit, comme gelés. C'est de cela qu'il s'agit. Quand le feu de l'amour est là, on évolue facilement, car l'amour facilite et bonifie tout. Mais si l'on est chargé de complexités et de lourdeur on a de la peine à avancer.

Le feu a encore une autre propriété. Même quand on oriente une allumette ou un briquet vers le bas, la flamme monte. Notre amour, le feu de l'amour, doit s'élever. Quand nous parlons de s'élever, c'est toujours de divinité que nous parlons. L'amour nous connecte à la source, et au guide qui nous y conduit, et facilite par là notre marche vers la liberté.

Au chakra 3, nous apprenons à utiliser l'amour et la colère comme des émotions qui nous transforment et nous guident dans notre voyage. La colère dans sa forme la plus pure nous est utile, car elle nous alerte sur le fait que quelque chose ne va pas; elle nous rappelle qu'il faut changer nos tendances et nos comportements pour pouvoir continuer sur la bonne voie. Lorsque nous sentons cette friction intérieure, nous savons que quelque chose doit être affiné.

L'effet purificateur du feu au chakra 3 nous aide ainsi à changer, si bien que nous suscitons l'amour chez les autres. Qu'est-ce qui s'est transformé? Ce qu'il y a de pire en nous, la haine par exemple. Elle a été muée en amour. C'est précisément ce qui nous aide à nous élever. Le feu a contribué à faire fondre notre cœur où la dévotion et l'amour véritables se mettent à croître. Nous n'avons plus à feindre l'amour – nous ne pouvons nous empêcher d'aimer. L'amour est devenu notre nature même.

Quand l'amour ou la colère sont dirigés vers l'extérieur et qu'ils se concentrent sur des personnes ou des choses, ils peuvent tous deux nous entraîner

dans des imbroglios et des situations complexes, nous dérouter et provoquer des perturbations émotionnelles. Cela ne signifie pas que nous ne devrions pas aimer sur le plan humain, ni utiliser la colère pour nous améliorer dans le quotidien, mais il importe de garder le champ de la conscience clair et pur, et surtout de ne pas le polluer par des émotions turbulentes. C'est dans ce but que Heartfulness utilise le processus du nettoyage : il vivifie et régénère chaque jour le champ de la conscience pour purifier le corps subtil.



Passons au chakra 4, que suscite en nous l'élément eau ? Il a un effet très apaisant, calmant. Il rafraîchit notre esprit et tranquillise notre cœur. L'état dont nous avons fait l'expérience avec le feu, toujours impatient d'aimer, devient plus paisible. L'amour a considérablement perdu de son intensité. Il devient pareil à une profonde rivière coulant vers la Source. Il est moins expressif et plus intérieur. L'effervescence émotionnelle de l'amour que l'on trouve au chakra 3 s'ennoblit et devient plus subtile lorsqu'elle est associée à l'élément eau.

Quand l'amour s'approfondit, une force intérieure se développe et se manifeste au chakra 4 sous forme de courage et de confiance en tout ce que nous faisons. Le courage est très bénéfique quand il s'accompagne d'une saine humilité et d'une sollicitude pour les autres, mais il peut être destructif s'il est imprudent, irresponsable et dirigé par l'ego.

Au chakra 4 nous faisons également l'expérience de la peur et apprenons à la maîtriser. Si vous êtes tout seul sur l'océan et qu'il y a des vagues de dix mètres, vous aurez peur. La peur est un contrepoids au courage, elle nous empêche de commettre des imprudences. Dans sa forme la plus pure, elle nous maintient sur la bonne voie. Mais quand elle est surchargée d'impressions, la peur peut être négative et paralysante.



Le chakra 5 est dominé par l'élément air dont les qualités sont la légèreté, la clarté et l'intelligence. L'air est toujours en mouvement, on ne sait jamais quelle direction il va prendre. De même notre mental, nos humeurs, nos émotions ne cessent de fluctuer. Au chakra 5, on peut rencontrer beaucoup d'illusions. Quand on a dans le cœur de la lourdeur ou des turbulences émotionnelles, l'élément air manifeste cette confusion et ces illusions. Il faut alors nous arrêter et attendre que la confusion ait disparu et que le cœur puisse à nouveau nous guider de façon claire.

Au cours de notre voyage dans la région du cœur, nous purifions tous ces sentiments. Chacun a sa raison d'être, et nous apprenons à les utiliser de façon constructive pour continuer à évoluer. Après avoir traversé les chakras de la région du cœur, le voyage se poursuit dans des régions de plus en plus élevées. Pour aller plus loin, la qualité importante dont nous avons besoin est la générosité. La générosité du cœur a la capacité de lâcher les différences, les opposés, ou *dwandwas*, et de discerner les choses dans une juste perspective.

Transcender ce *Pind Pradesh* signifie aller au-delà du plan terrestre de l'existence vers la Région du Mental, et finalement encore au-delà, vers la Région Centrale. Nous explorerons ces régions la prochaine fois, dans le but de mieux comprendre ce que veut dire marcher vers la liberté. ●