

LA SYMBOLIQUE DU CŒUR DANS LE YOGA...

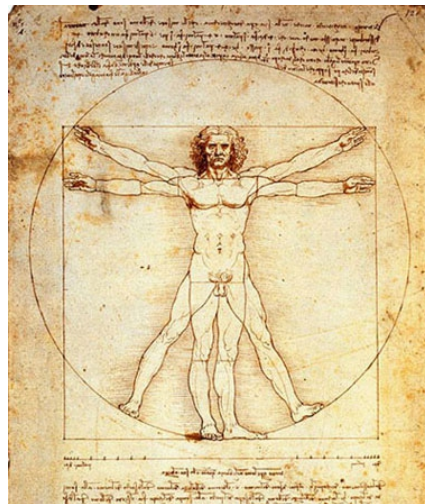
ET AU DELÀ

Isabelle Charbonnier

ARCHÉTYPES ET LES SYMBOLES

La voie du cœur représente dans toutes les traditions le processus de transformation central du cheminement humain, le lieu « crucial » (étymologie : *crux* en latin = croix), à la croisée des valeurs symboliques de l'horizontalité et de la verticalité.

La croix dans diverses traditions est l'intersection, « *le lieu du cœur* », passage de l'existentiel à l'essentiel.



La croix¹ symbolise :

- l'orientation dans l'espace (l'axis mundi, horizontal/vertical, droite/gauche)
- la réunion en un tout (unité) des éléments d'un couple d'opposés
- la quaternité à laquelle s'ajoute une cinquième dimension : le centre.

ÉMOTIONS ASSOCIÉES

- Positives : amour (Eros, Caritas, Agapè, ...), compassion, charité, indulgence, tendresse, ...
- Négatives : haine, colère, envie, jalousie, ... mais... « *Le mal, c'est du bien en formation* »².

¹ Dictionnaire des symboles (Livre de Poche)

² Les dialogues avec l'ange (Aubier, 1990)

EXPRESSIONS POPULAIRES

- Faisant référence aux sentiments : prendre à cœur, avoir bon cœur, avoir un cœur de pierre, le cœur gros, lourd, serré ou léger, un cœur d'or, un cœur vaillant, ça fait chaud au cœur, mettre du cœur au ventre, une peine de cœur, un cœur d'artichaut, voir avec les yeux du cœur, le cri du cœur, chanter à cœur-joie ... ainsi que les mots dérivés : concorde, courage, contrecœur, cordial, etc.
- Faisant référence à l'intellect : apprendre par cœur, ...
- Les références physiques : avoir le cœur au bord des lèvres, mal au cœur, le cœur bien accroché ...

LES VOIES DU CŒUR DANS LES DIVERSES TRADITIONS

- **Dans la tradition islamique**, et plus particulièrement dans le courant soufi, le *Dhikr*, « lieu de coïncidence de l'être et de la connaissance », c'est la parole divine qui véhicule les semences ou germes contenus dans la conscience divine. Il a une vertu fécondante, qu'il soit articulé par Dieu dans sa révélation, ou par l'être humain. Il exprime les vertus génésiques du principe actif qui compénètre la manifestation universelle, matrice des formes du monde, en l'ordonnant sous l'action des germes de sagesse et d'amour. Le *Dhikr*, fine pointe tranchante et illuminative, pourfend les ténèbres de la constitution humaine non encore harmonisée et la vivifie de sa semence matricielle³
« Il est la répétition du nom de l'Invoqué par le cœur et par la langue, (...) d'une de ses qualités ou de ses fonctions, d'un de ses actes, ou bien de ses prophètes ou amis (...) que ce soit par la récitation, une invocation, un poème, un chant, une séance spirituelle ou des récits traditionnels » (Ibn Atâ Allâh – Traité sur le nom d'Allah).

La notion de cœur, sous le rapport de sa réalité en soi, de ses qualités et de son éveil lié à la foi, à l'application assidue et à la réminiscence de Dieu, est importante en Islam. Le cœur est évoqué sous différents aspects :

Qalb est le centre de l'être humain envisagé dans tous ses éléments constitutifs, quel que soit le domaine où il se manifeste. C'est donc aussi bien le centre de l'individualité que le centre de l'Homme Universel ou Homme Parfait développant toutes les possibilités incluses dans sa réalité totale, jusqu'en l'essence incréée en Dieu même.

Çadr est le centre vital de l'être humain qui aspire l'Esprit (*rûh*, souffle spirituel, à rapprocher du *ruah* de la tradition juive) véhiculé par l'air subtil et élémentaire, pour nourrir l'âme (*nafs* ou souffle animé) et tous ses organes externes et internes.

La qualité d'orientation du cœur détermine la qualité correspondante de la respiration ou assimilation du souffle, véhicule de l'Esprit divin. Dans les techniques d'invocation, la respiration joue un rôle régulateur, associé à la prise de conscience centrale ressentie comme localisée au cœur.

La révélation ne s'actualise que pour autant qu'elle trouve des êtres pour l'accueillir et l'assimiler, et ceux-là sont ceux qui mentionnent le nom de Dieu par Sa Parole, mention qui porte le nom de *Dhikr*.

³ Maurice Gloton : « les secrets du cœur selon l'islam » in « Connaissance des religions » (L'Harmatan).

- La voie des **chrétiens orthodoxes**
 - **La garde du cœur**, technique pratiquée par les moines *hésychastes* (école de spiritualité de l'Église d'Orient, où l'on utilise la respiration et la concentration sur le cœur) décrite par Nicéphore (certainement inspiré par les *apophtegmes*, ou aphorismes - des pères du désert) - dans le cadre de la *philocalie* (amour de la beauté spirituelle) des saints *néptiques*, c'est-à-dire pratiquant la sobriété spirituelle – incite à « pénétrer dans son cœur » pour trouver le Royaume. Pour cela, au moyen de l'attention (*prosokhê*), veiller sur le cœur et sur l'intellect en faisant entrer l'esprit dans le cœur. Il s'agit d'une union à Dieu par une expérience sensorielle, sous la forme de retrouvailles dans le cœur, au moyen d'une technique de respiration dans le cœur : l'intellect (*noûs*) du pratiquant se rassemble en une union sacrée entre l'intellect masculin et l'âme féminine procurant une joie indicible, pareille aux retrouvailles d'un couple longtemps séparé.
« *Entre dans la chambre forte qui est au-dedans de toi et tu verras la chambre forte du ciel* » (St Luc).
 - **l'oraison (prière) du cœur** se produit alors lorsque l'esprit (*noûs*) qui est entré dans le cœur-ciel, converse avec le Seigneur qui s'y trouve. Cette prière consiste à répéter une formule « Seigneur Jésus Christ, fils de Dieu, aie pitié de moi », et se prononce lorsque la communication est déjà établie.
 - La phase suivante, **la méditation**, est une communion intime, une exploration de la plénitude intérieure.

- **La tradition chrétienne d'occident** : « *quand bien même je parlerais toutes les langues du monde, si je n'ai pas l'amour, alors je ne suis rien* » (St Paul, épître aux corinthiens). Symbole de la présence divine, le cœur est « l'autel de Dieu » pour Angélu Silésius.
 - Dans le **courant mystique**, le sens de la recherche est orienté vers le « Rien », le vide de l'irrationnel qui ne s'explique pas, mais se vit dans l'épreuve obscure du « lâcher prise », hors de tout repère issu de l'imaginaire. Emprisonné par l'inquisition, St Jean de la Croix vit le « Nada » (Rien), découvrit la foi en sortant de ses croyances, « *sans autre lumière ni guide que celle qui brillait dans (son) cœur* ».
« *Le royaume est au-dedans de nous* » (St Luc) : le cœur nous fait passer de l'extériorité à l'intériorité, de la morale à l'éthique : « *la parole est tout près de toi, elle est dans ton cœur, pour que tu la mettes en pratique* » (Deutéronome).
 - **Le Sacré-Cœur**, dévotion à la plaie du côté infligée par un coup de lance d'un soldat lorsque le Christ était en croix, elle s'est transformée en dévotion au cœur percé à partir du XI^e siècle et surtout entre les XIII^e et XVI^e siècles, où est inauguré le culte public du Sacré-Cœur passant de mystique (contemplation infuse reçue d'en haut) à ascétique (série d'exercices destinés à enflammer l'âme du dévot).
Le cœur entouré d'une couronne d'épines et surmonté d'une croix est apparu à Ste Marguerite-Marie au XVII^e siècle, sa mission était d'honorer le cœur de chair du Sauveur et répandre la dévotion au Sacré-Cœur afin de participer à la rédemption d'amour de tout le genre humain.

Il est question de « faire descendre l'esprit dans le cœur » (comme dans l'*hésychasme*), c'est-à-dire soumettre la pensée discursive à l'intuition contemplative, et aussi comprendre le symbolisme de la croix.

Symbole d'amour du Christ, il connut l'apogée de sa vogue à la fin du XIX^e et au début du XX^e siècle avant de sombrer dans l'oubli, à cause du caractère excessivement sentimental, voire même doloriste, qu'il prit à ce moment-là.

- **Dans les autres traditions d'occident**

- **l'amour courtois** au Moyen-Âge : « aimer c'est faire naître l'autre à lui-même ». En imaginant, deux siècles après l'an mille, un nouveau code amoureux qui s'est révélé un art de vivre, le Moyen Age a profondément marqué notre culture. Si on analyse ce qu'est aujourd'hui le comportement amoureux, on est conduit à se référer à cette période où la "fine amour" a changé la vie. Au centre de ce bouleversement : la femme et son image littéraire. Tenue pour inférieure, soumise à la volonté masculine, elle devient, par le pouvoir des poètes, la dame (en latin *domina*), celle que l'homme doit servir afin de conquérir et son cœur et son corps.

L'amour courtois bride les passions pour écarter la conquête brutale mais aussi pour exacerber le désir. Contrairement à ce que l'on croit, cet amour n'est pas d'intention platonique. Certes, il oppose au désordre amoureux un rituel de courtoisie, mais celui-ci conduit à la possession sexuelle.

Une femme, tout particulièrement, devrait inviter à cette aventure chevaleresque et à cette passion qu'est l'amour. Quand on considère le code de le Fin'Amor ("parfait amour") du XII^e siècle, quand on lit les poèmes et les romans courtois des XII^e et XIII^e siècles ainsi que les récits mystique des Fidèles d'Amour persans, c'est toujours la Dame - une femme "sage et belle", autant dire éveillée - qui inspire et oriente chevaliers et troubadours dans leur quête.

La Dame est la manifestation d'un amour infini, céleste, elle en est aussi la médiatrice.

Toute femme devrait être consciente de ce rôle souverain. L'amour humain est d'abord une union mystique des âmes et des esprits. Ensuite seulement, et comme de surcroît, l'union des corps peut s'accomplir, tels un cantique et une prière. Selon le Fin'Amor, né en pays d'Oc, les amants courtois vivent le « long désir », une approche infinie où jouent les affinités du cœur et des rêves : ils ont tout le temps puisque l'amour est éternel ! Dans cet art d'aimer - qui n'est pas révolu - il y a toujours trois présences : l'homme, la femme et le mystère de l'amour. Il y va de notre honneur de nous rendre digne de ce mystère, de nous affiner, de nous élever jusqu'à lui. Pour ma part, je vais au combat sans relâche pour sauver la beauté et le mystère de l'amour. La tâche des "guerriers spirituels" consiste à répondre de l'Amour en un monde qui le profane et le crucifie⁴...

⁴ Jacqueline Kelen, entretien pour le magazine Nouvelles Clés

- **La philosophie et la psychologie** ont également des théories de l'amour (et ses différences entre *éros* (amour biologique, pulsionnel, « *amour besoin de l'autre pour une relation fusionnelle qui est une illusion alimentée par nos projections* » selon Paul Montangerand), *philos* (amour amitié, désintéressé), *agapè* (amour inconditionnel, aimer l'autre tel qu'il est sans rien attendre en retour).

« Il ne faut pas confondre l'état amoureux, qui est de l'ordre de la pulsion biologique tendant à l'absorption, à la consommation de l'autre, et l'amour qui est l'aboutissement d'un dégagement du biologique par son sacrifice (au sens étymologique : faire du sacré), ou passage de l'instinct à l'esprit ». Car « ce dont souffre l'humain indifférencié, c'est d'un manque inhérent à la condition humaine, donc impossible à satisfaire. C'est à partir de ce manque que s'installe une blessure narcissique génératrice de haine et de violence. Ce manque, l'humain tentera désespérément de le combler par des objets tels que sa femme, son mari, ses enfants, son métier, son argent, etc. (...) Aussi longtemps qu'une relation s'établit sur l'espoir – même et surtout inconscient – de combler ce manque existentiel qui nous habite, celle-ci sera vouée à l'échec. Il n'y aura pas de rencontre car l'autre n'existe pas, il sera seulement le fantôme d'un parent jamais rencontré ; cela revient à demander à l'autre ce qu'il ne possède pas⁵ ».

- Au milieu du tourbillon de la seconde guerre mondiale, se manifestant au moment le plus dramatique auprès d'un groupe de personnes dont trois d'entre elles sont juives, l'ange s'adressant à Gitta Mallasz⁶ dit :

« Soyez attentifs ! Je parle de la croix.

Deux forces.

Voici la voie

Voici la résistance

Première résistance : la terre, force horizontale

Deuxième résistance : l'eau

Troisième résistance : l'air

La quatrième se situe déjà entre matière et non matière. Vous êtes en train de la percer.

Chaque de rencontre des deux forces est une étape à franchir.

Terre-eau-air-et ce qui n'a pas de nom (feu)

Profondeur-hauteur.

La terre, tu ne peux pas l'élever dans l'eau. L'eau, tu ne peux pas l'élever dans l'air. Tout est à sa place.

Ne pas élever. Ne pas entraîner vers le bas. Mais relier.

La terre appartient à la terre, l'eau à l'eau, l'air à l'air.

Il faut passer au delà de la quatrième résistance sans se détacher.

Ainsi, dans le monde créé, le haut et le bas ne feront plus qu'un".

⁵ Paul Montangerand, Membre de l'Institut international de psychothérapie Charles Baudouin : « La voix du cœur, chemin du thérapeute » (1995, édité à compte d'auteur)

⁶ Les dialogues avec l'ange (Aubier, 1990). G. Mallasz, seule, survivra et témoignera de cette aventure en publiant les notes prises à l'époque par les quatre protagonistes (Cf. : « La source blanche » de P. Van Eersel, Livre de Poche).

Faisant ressortir l'interdépendance entre tous les humains, l'ange précise :
« *Le battement du cœur de l'univers est un avec le battement de ton cœur, chaque organe est l'image d'une force de l'univers et c'est d'elle qu'il reçoit sa force* ».

« A l'orée de ce mystère, au bord même du silence, là où les mots offrent d'autant mieux leur sens qu'ils s'allègent et se raréfient, se tient, une et dénudée : la présence. A la croisée de l'espace et du temps, celle là seule, inscrite dans notre chair comme une inlassable tentative d'éternité, creuse l'invisible sillon de l'instant »⁷.

- **Le chemin initiatique** : la vocation essentielle de l'homme, rappelle **René Guénon**, est de parvenir à la «réalisation spirituelle» ou «métaphysique», qui consiste à s'identifier à sa propre essence (le Soi). Les religions exotériques s'adressent à tous les hommes pour conduire le plus grand nombre au «Salut», c'est-à-dire à la perfection de l'état individuel humain. Mais le but ultime de la réalisation spirituelle, c'est-à-dire la «délivrance» ou la «divinisation», ne peut être atteint — au moins virtuellement — que par *l'initiation*, c'est-à-dire la transmission d'une influence spirituelle, à travers la mise en œuvre d'un certain nombre de rites à caractère ésotérique. Il s'agit d'une voie de connaissance, tout à la fois purgative et illuminative, d'approfondissement ou d'intériorisation de l'exotérisme.

Les chemins qui conduisent à cette réalisation passent par l'acquisition d'une métaphysique ou d'une Science sacrée, qui n'a rien à voir avec un corpus philosophique et qui ne passe pas par la raison mais par l'intellect incréé en l'homme (ce que l'islam appelle «*l'œil du cœur*»).

«La connaissance véritable, que nous avons exclusivement en vue, n'a que fort peu de rapports, si même elle en a, avec le savoir "profane"; les études qui constituent ce dernier ne sont à aucun degré ni à aucun titre une préparation, même lointaine, pour aborder la "Science sacrée", et parfois même elles sont au contraire un obstacle, en raison de la déformation mentale souvent irrémédiable qui est la conséquence la plus ordinaire d'une certaine éducation.

Pour des doctrines (métaphysiques) comme celles que nous exposons, une étude entreprise "de l'extérieur" ne serait d'aucun profit ; il ne s'agit pas d'histoire (...), pas davantage de philologie ou de littérature (...) pas non plus de philosophie. Toutes ces choses, en effet, font également partie de ce savoir que nous qualifions de "profane" ou "d'extérieur", non par mépris, mais parce qu'il n'est que cela en réalité⁸».

Sur cette voie "opérative" de la réalisation spirituelle par la connaissance, où il s'agit de devenir ce que l'on connaît, le langage métaphysique est avant tout celui du symbole, qui ouvre les sens intérieurs et met l'homme en relation avec les états supérieurs de l'être.

⁷ Agnès FAVARD : Le corps, lieu vivant de la présence (colloque ITREC "Corps et Conscience" 20/21-03-93)

⁸ René Guénon « Le symbolisme de la croix » (Trédaniel, 1984)

- Dans **l’Égypte ancienne**, le vase est l’hiéroglyphe du cœur et le triangle renversé, symbole de la coupe, l’est aussi. Le Dieu Prah a pensé l’univers avec son cœur avant de le matérialiser par la force du verbe créateur. Lors de la psychostasie (pesée des âmes après la mort), c’est le cœur qui est placé sur un plateau de la balance alors que sur l’autre est posée une plume d’autruche de la déesse Maât. Si la plume l’emporte, le défunt est sauvé. *« Cela confirme que le cheminement spirituel n’est pas une accumulation de savoir, mai un dépouillement, un détachement de l’avoir »*.⁹
- dans la **tradition bouddhiste**
 - Prenant appui en soi-même, en son propre cœur, on y trouve sa propre félicité. Une évolution intérieure, où participent le psychique et le physique, conduit à une libération du cœur, car c’est *« non pas dans le désir des jouissances célestes elles-mêmes, mais dans l’élimination du désir, qu’il place son bonheur, le disciple parvenu à l’éveil »*¹⁰.
 - *Avalokiteshvara*, Bouddha de compassion (et ses différents noms et formes), est invoqué lors des rituels dans tous les courants différents du bouddhisme.



- *Tonglen* est une pratique de méditation compassionnelle tibétaine inspirée par le désir profond d’aider les êtres. Elle consiste à prendre sur soi la souffrance et la douleur de l’autre et nécessite force, courage et compassion : *« en inspirant, je prends sur moi la souffrance de mon ami ou celle des autres ; en expirant, je leur procure le bonheur et la paix »*.

« Ce dont vous pouvez avoir la certitude, c’est que la seule chose que tonglen soit susceptible de blesser est celle qui jusqu’à présent vous a fait le plus de mal : votre propre ego, votre fixation égocentrique et votre amour de soi immodéré, qui sont la racine même de la souffrance. Si, en effet, vous pratiquez tonglen aussi fréquemment que possible, cet esprit égocentrique s’affaiblira toujours davantage et votre véritable nature - la compassion - aura l’occasion d’émerger avec de plus en plus de vigueur.

⁹ Paul Montangerand, Op. Cit.

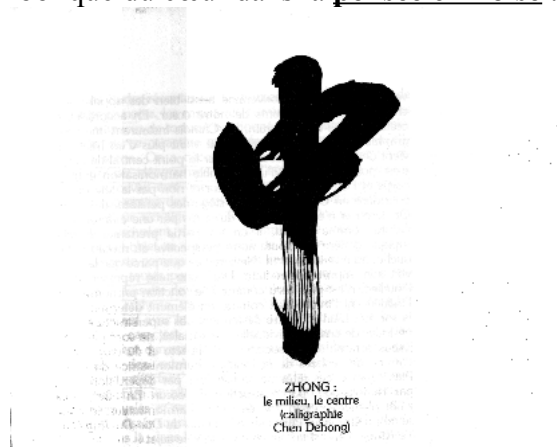
¹⁰ Dhammapada (traduction de Lilian Silburn in « Le bouddhisme », Fayard, 1977)

Plus grande et plus forte sera votre compassion, plus grands et plus forts seront votre courage et votre assurance. Ainsi, la compassion se révèle être, une fois encore, votre plus grande richesse et votre meilleure protection¹¹».

Selon les paroles de Shantideva :

*Qui veut promptement sauver
Et soi-même et les autres,
Doit pratiquer le grand secret :
L'échange de soi et d'autrui.*

- Le trône vide, symbolique du cœur dans la **pensée chinoise** :



Zhong : (où la ressemblance avec la croix – lieu du cœur dans l'humain – est assez frappante), le milieu, le centre, intervalle entre ciel et terre, siège des pensées (et non pas la tête), le cœur a pour fonction première de produire du mouvement (son battement), d'animer (de donner de l'âme – du Qi – et donc de faire circuler les souffles vitaux mais aussi de faire circuler le sang). Sa qualité essentielle est la **vacuité**, matrice de tous les possibles. C'est par obstruction du cœur que l'harmonie se perd.

« Le vide du cœur est donc la clé de l'action souveraine, qui dégage la voie pour le passage naturel et harmonieux de l'énergie »¹².

La seule sagesse est celle de l'insécurité, la sagesse du vide assumé en tant que matrice de créativité : *« pour faire un vase, on travaille l'argile mais son emploi dépend du creux où il n'est rien »* (Lao Tseu, Tao Te King).

Wu Wei (Wu = le Vide) généralement traduit par *« non-agir »*, signifie *« permettre aux choses de se faire d'elles-mêmes »*, ce qui est très différent de *« ne rien faire »*.

¹¹ Sogyal Rinpoché

¹² Cyrille Javary, traducteur du « Yi Jing ou Livre des changements » (Albin Michel, 2002)

LE CŒUR DANS LE YOGA

Selon les contextes de l'hindouisme, la conscience de la présence du divin à la fine pointe du cœur humain entraînera les mystiques sur trois lignées spirituelles :

1. Le cœur est le lieu de *l'esprit* et de la *connaissance* (qui donne naissance à *Jnana*, la *Gnose*, voie philosophique plus que religieuse, connaissance de Cela qui est dans le cœur),
2. Il est aussi le lieu des *émotions*. L'énergie du cœur se caractérise par une « tension vers ». Les différentes facultés, si elles poursuivent l'exploration d'objets extérieurs et l'obtention de satisfactions naturelles, forment un « nœud » au niveau du cœur. L'expérience mystique provoque au contraire un dé-nouement en réorientant le désir vers un Dieu immanent, aussi insaisissable que « le beurre dans le lait » (Svetâshvatara Upanishad), « tissé dans tous les êtres » (Mahâ Nârâyana Upanishad) : c'est le chemin de la dévotion (qui donne naissance à la voie de *bhakti*, « dans laquelle l'effusion du cœur humain répond à l'infusion, en lui, de la Grâce »¹³).
3. Par les pratiques yogiques de concentration et de méditation qui permettent de visualiser, sur le centre subtil du cœur, l'image divine pourvue de ses attributs et de ses fonctions.

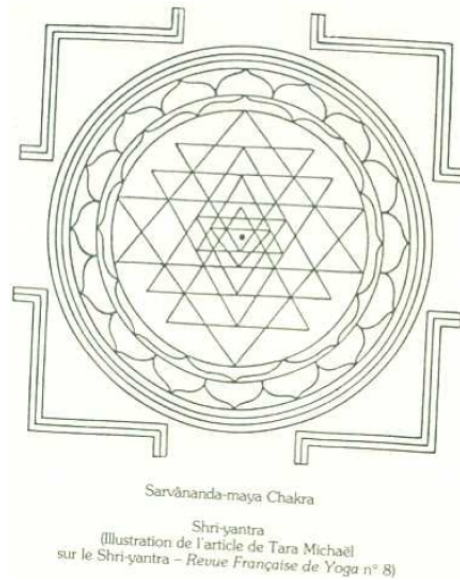
Chemin de la transformation intérieure au moyen de pratiques de purification, le cœur devient l'objet d'une *transmutation*, d'un *retournement* afin d'assumer pleinement sa nature paradoxale : être à la fois le plus humain en l'homme, et le siège du divin, acte qui fonde toute la symbolique de l'union des polarités et du passage d'un monde à l'autre par l'espace du cœur.

Cet espace, purifié par les pratiques, devient « *la trouée par où s'aperçoit Cela qui est déjà là, qui a toujours été là* »¹⁴ Car c'est « *dans la cavité secrète sise dans le lotus du cœur (que) s'opère la dissolution de la pensée* » (Dhyânabindu Upanishad).

¹³ Ysé Masquelier (in « L'espace du cœur », Revue Française de Yoga)

¹⁴ Ysé Masquelier : ce type de méditation est probablement à l'origine de la tradition tibétaine de visualisation des divinités « terribles » ou « bienfaitantes », « irritées » ou « compatissantes », à côté d'autres sources autochtones (op. cit).

La méditation sur le **yantra** : « la contemplation réitérée d'un attribut ou de la figure de la déité en perpétue la signification dans l'âme et la fixe dans le "cœur". La conscience profonde s'imprègne à son unisson de l'essence divine symboliquement déposée dans les mantra proférés et les yantra tracés, jusqu'à ce qu'elle en vive le symbole comme la présence en acte de la déité symbolisée (...). Mantra et yantra informent, c'est-à-dire mettent en forme¹⁵ ».



Mudra

« Le processus de constitution d'une intériorité implique que la conscience en mouvement prenne appui sur la motricité intentionnelle de certains gestes (...). Les gestes rituels qui s'accomplissent dans l'espace et réagissent sur le milieu ont pour préparation et pour soutien constant une attitude mentale, elle-même scellée par une mudra (...) marquant du sceau de sa signification le corps propre dont il modifie et réorganise en retour le schéma corporel vécu ». Exemple de *mudra* associé au cœur : *Anjali*, mains croisées à hauteur du cœur, symbole de réunion des pôles opposés.

Asana et pranayama : quelques exemples

La région du cœur est sollicitée par des postures provoquant l'ouverture, cet espace se trouvant alors exposé, vulnérable, sensible, confiant, ouvert.

Exemples de postures travaillant cette région :

Vrikshasana, *Mariciasana* et *Gorakshasana* postures favorisant l'ouverture, l'expansion et l'irradiation du cœur. Extensions en arrière : *Matsyendrasana*, *Chakrasana*, ...

Méditation sur Anâhata (Chakra Dharana).

¹⁵ F. Chenet « De l'efficiencia psychagogica des mantra et des yantra » (Formation en Hatha Yoga)

*Anâhata cakra*¹⁶, le cœur énergétique



Plate V]

Anâhata

Printed in India : (Reproduced from THE SERPENT POWER, Gunesh & Co., Madras.)

17

Fonction : Ce centre est le centre de l'innocence. Il transforme les désirs grossiers des deux centres du bas. C'est grâce au cœur que les désirs purement sexuels créés par *Swâdisthana* peuvent être transcendés. Le feu de l'orgueil et l'appel du ventre peuvent également y être purifiés. Ainsi peut naître la capacité d'aimer, celle de l'amour sans égoïsme même s'il est encore relié à la terre. Pourra naître ensuite l'amour le plus pur.

Qualités : Ce centre est celui de l'ego, de la personnalité, mais aussi du mental et de son processus et celui de l'intuition la plus lumineuse, la plus *sattvique*.

Fonctions dans le corps physique : le vent est le moteur de toutes les fonctions organiques et aussi le vecteur des activités psychiques. Ce centre gère la production et la distribution de l'énergie mentale, l'adapte à sa fonction physique et nerveuse. Il a pour fonction l'assimilation, l'accumulation et la distribution du fluide vital *Prâna*. Il est relation, gère tout ce qui est mouvement dans l'activité physique.

Présence : "l'âme" incarnée, identique à une flamme immobile dans un espace sans le moindre souffle de vent, comme la flamme effilée d'une lampe, symbole de la flamme de vie dans chaque être humain.

C'est le siège de la conscience éveillée qui se contracte, se rétracte durant le sommeil.

Tattva : Air qui est symbole de purification subtile.

Sens : toucher

¹⁶ Extrait du site internet de Christian Tikhomirow

¹⁷ Extrait des planches jointes au livre d'Arthur Avallon, « La puissance du serpent » (Dervy)

Organe de connaissance : peau

Organe d'actions : sexe

Prânavayu : Prâna

Dhâtu : système sanguin.

Guna : sattva/rajas. Omkâra associé aux trois guna.

Couleurs : or flamboyant au centre. De gris à bleu.

Forme géométrique : hexagone qui est le mandala de Vayu, et cercle

Bîja Mantra: Yam.

Nombre de pétales : 12.

Correspondent aux 12 *vritti* des pétales : Espoir. Souci, anxiété. Capacité à l'effort. Sentiment du moi relié à l'attachement. Arrogance. Langueur. Ego. Discrimination. Cupidité, convoitise. Hypocrisie, mauvaise foi. Indécision. Regret.

Sur le **pétale de l'est** se trouvent l'intelligence et la capacité à avoir la certitude des choses. C'est une fonction de la Conscience.

Au **sud-est** est l'artisan du moi, qui a pour offrandes l'égoïsme et l'orgueil, reliées à l'ego.

Au **sud** se trouve *Yama*, sombre et effroyable, avec un bâton. A côté de lui la pensée vive et capricieuse. Dans ce pétale est la pensée Universelle. Elle rend son culte à l'aide des pensées fluctuantes, indécises, pleines de désirs, elle est associée au mental.

Au **sud-ouest** est l'énergie de la destruction. Là se trouve l'énergie du son.

A l'**ouest** la peau, dont l'offrande de fleurs douces au toucher et de sensations agréables ensorcelle le cœur.

Au **nord-ouest** se trouvent les souffles et aussi l'énergie des formes en quête de très belles apparences et couleurs pour les déposer aux pieds des souffles.

Au **nord** se trouve l'énergie du bien-être matériel. Là aussi l'énergie du goût qui offre les substances les plus savoureuses douées des six saveurs: acide, sur, doux, salé, amer et astringent.

Au **nord-est** se trouve l'énergie de la beauté et de la fortune qui jouit de la senteur du miel et porte en elle l'odorat et les délicieux parfums.

Tout cela s'empresse autour du centre du cœur avec leurs merveilleuses offrandes glanées inlassablement dans toutes les directions de l'univers.



Linga : *bâna* (flèche) linga le plus brillant de tous, le plus lumineux. Ce linga resplendissant est le bloc d'or lui-même *Hiranyagarba*. A son sommet se trouve un petit orifice surmonté d'une demi-lune. Sous la forme d'un croissant et d'un point (*Ardha Chandra bindu*) cet orifice supporte la shakti *Laksmî* appelée aussi *Trikona shakti*. *Shiva*, le dieu du linga, est animé d'un ardent désir sexuel. C'est là le point de départ de toutes les méditations sur les énergies sexuelles. Le point le plus important pour la sublimation. La concentration sur ce linga accorde tous les souhaits. C'est le siège des énergies qui président aux qualités suivantes : le succès ou la prospérité. L'expérience du bonheur ou la capacité à voir le délicieux. La destinée heureuse. C'est le centre de la béatitude.

Il gère l'espérance, l'anxiété, le doute, le remords, la trépidation, l'excitation. C'est le siège de la conscience éveillée qui se contracte, se rétracte durant le sommeil.

Siddhi : Dans l'esprit du Yogi naît un savoir sans égal. Clairvoyance et clair audience. Capacité à prendre le « sens interdit » du temps. Maîtrise des sons et du verbe. Contact avec le plan créateur de la manifestation à travers une frontière secrète survolée sur la pointe des ailes de l'oiseau Hamsa. Possibilité de se rendre invisible, de voler, de marcher sur l'eau, d'entrer dans le corps des autres.

Shakti : *Buvaneshvarî*. *Kâkinî* qui symbolise l'amour profond des deux aspects de la manifestation : sur le plan cosmique (Esprit/Energie), sur le plan humain : l'union de l'homme et de la femme. *Kâlî* dont le vin et l'amour apaise le cœur. Quel est ce vin? Quel est cet amour? L'ivresse de la conscience et l'amour de l'amour.

Granthi : *Vishnou*. Nœud des notions de l'individualité et de la possession qui peuvent être déliées par la grâce du Maître.

Plexus : cardiaque.

Glande : thymus

Planète : soleil

Signe zodiacal : Lion

Rishi ou animal : l'être réalisé Pinâki, le porteur de trident. L'antilope noire, symbole de la rapidité qui est le véhicule des éléments subtils de l'air.

Divinité : le grand Ishvara (Isha) qui est de couleur or.

* * * *

Dans toutes les traditions, le « travail » sur le cœur modifie profondément les êtres et provoque les résultats suivants :

- l'invitation à pratiquer la vigilance à l'égard de chaque pensée, chaque émotion, chaque mot proféré, chaque geste émis, tout comme à tout ce qui provient de l'extérieur (ce que l'on mange ou boit : « *nous sommes ce que nous mangeons* », ce que l'on entend, voit, ou lit) offre une véritable hygiène de vie qui permet un éloignement de la « distraction » laquelle freine la progression sur le chemin de l'humanisme, voire de la spiritualité,
- par sa capacité de transmutation, l'éveil du cœur apparaît comme un libérateur de des tourbillons du mental, auxquels il oppose la liberté intérieure d'une énergie lucide et équilibrée, mais aussi comme un régulateur et un orienteur du psychisme dans un élan échappant à l'individualisme (trop soucieux de lui-même) et au collectivisme (trop insouciant de la personne),
- le cœur allégé, libéré des émotions perturbatrices fruit d'une conjonction de la matière et de l'immatériel, l'esprit laisse place à la fluidité, au détachement,
- l'obtention de la joie (ou félicité) et même de pouvoirs (non pas dans le sens de domination mais de puissance : *siddhi*) est l'indicateur majeur de cette progression : « *La joie, source de communion avec le monde, d'ouverture à l'autre, de générosité, d'amour, ... source dont la source même est mystère, et qui en reste un dans la Quête du Graal (...). Serait-ce la leçon que toutes ces 'quêtes spirituelles' vont chercher, que la joie peut être leur récompense ? Et leur multiplicité ne viendrait-elle pas justement du fait que le mystère reste entier, qu'il restera mystère pour tous les temps, mais que l'homme a bien du mal à s'y résoudre, surtout en ces temps où le cerveau humain veut rendre raison de tout ?¹⁸ »*

La personne en quête spirituelle effectue le chemin de l'extérieur vers l'intérieur, du corps vers le Soi, ou, comme le dit la prière de la *Brhad-Aranyaka Upanishad* :

Asato ma sad gamaya (fais-moi passer du non-être vers l'être)

Tamaso ma jyotir gamaya (des ténèbres à la lumière)

Mritior mam'ritam gamaya (de la mort à l'immortalité).

Le chemin consiste donc bien à « *perdre la tête dans le cœur* », ainsi que le préconisent les *soufis*, car le cœur, seul dans l'ensemble de l'être humain, a la capacité d'unir les pôles humain-divin, de concentrer l'énergie diffuse de l'être et de faire communiquer le microcosme et le macrocosme. : "*Paix, joie, vastitude pour celui qui s'est rejoint et jouit de sa lumière à l'intime du noyau*". (Charles Juliet)

Seul celui qui a gardé (ou retrouvé) un cœur d'enfant peut le formuler ainsi :

« *Adieu, dit le renard ; voici mon secret. Il est simple : on ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux* » (A. de Saint-Exupéry, *Le Petit prince*).

Décembre 2008

¹⁸ Eliane Mittelman in « L'espace du cœur », Revue Française de Yoga