

Sylvie Verbois

LES CHAKRAS

Exercices de **MÉDITATION**
pour s'initier à la **SPIRITUALITÉ** hindoue
et trouver la **PAIX INTÉRIEURE**



EYROLLES

LES CHAKRAS

Dans la tradition hindoue, « chakras » désigne les points d'énergie du corps (7 principaux). Ce guide commence par proposer une introduction à la médecine indienne et au pouvoir des chakras ; il propose ensuite 50 exercices de méditation pour découvrir et s'initier à la spiritualité hindoue. Il s'accompagne enfin de conseils de bien-être. Des musiques d'atmosphère sont disponibles en téléchargement.

■ Un auteur expert ■ Une heure de musique ■ Des conseils de bien-être



© Sylvie Verbois

SYLVIE VERBOIS est ethno-thérapeute, formée en aromathérapie, homéopathie et phytothérapie, spécialiste des traditions chinoise et indienne. Elle est déjà l'auteur de plusieurs ouvrages dont *Les mandalas*, *L'Âyurveda* et *La phytothérapie* dans la collection Eyrolles pratique.

LES CHAKRAS

Sylvie Verbois

LES CHAKRAS

Deuxième tirage 2016

EYROLLES

The logo for Eyrolles, featuring the word "EYROLLES" in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered underneath it.

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage a fait l'objet d'un reconditionnement à l'occasion de son deuxième tirage (nouvelle couverture et nouvelle maquette intérieure).
Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

Mise en pages : Istria

Illustrations : Hung Ho Thanh

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles 2013, pour le texte de la présente édition

© Groupe Eyrolles 2016, pour la nouvelle présentation

ISBN : 978-2-212-56415-0

SOMMAIRE

Introduction L'accord parfait.....	13
Traces.....	14

Partie 1 Les fleurs de l'âme17

Chapitre 1 Le corps conscience 23

Le corps incarné	25
<i>Sattva</i>	27
<i>Rajas</i>	27
<i>Tamas</i>	27
Les quatre Moi de la conscience	28
Les trois corps	30
<i>Le corps ordinaire ou corps grossier (sthûla-sharîra)</i>	31
<i>Le corps de sommeil ou corps causal (karana-sharîra)</i>	31
<i>Le corps signe ou corps subtil (sûksma-sharîra)</i>	32

Chapitre 2 Les cœurs du Lotus 33

Le porteur de çakra	37
Le lotus de la kundalinî	38
Les racines du sacré	40

Chapitre 3 Le corps émotionnel 45

L'ego.....	46
La barrière des peurs.....	49
Le souffle intérieur.....	50
<i>Exercices « Je renoue avec mon souffle ».....</i>	<i>53</i>

Partie 2 Les champs du Lotus57

Chapitre 4 La voie de l'éveil 61

L'être à réaliser.....	62
Les chemins de l'énergie.....	64
Le cœur spirituel.....	66

Chapitre 5 Le corps spirituel 69

Préparation au voyage	70
<i>Exercice préalable</i>	73
Le champ de la racine (Mûlâdhâra çakra)	76
<i>Caractéristiques corporelles</i>	77
<i>Symboles</i>	78
<i>Plantes et pierres de l'harmonie</i>	80
<i>Expression spirituelle : la claire connaissance</i>	83
Le champ de l'habitation du moi (Svâdishthâna çakra)	85
<i>Caractéristiques corporelles</i>	86
<i>Symboles</i>	86
<i>Plantes et pierres de l'harmonie</i>	89
<i>Expression spirituelle : le lac des cascades émotionnelles</i>	91
Le champ du cœur spirituel (Manipûra çakra)	93
<i>Caractéristiques corporelles</i>	94
<i>Symboles</i>	95
<i>Plantes et pierres de l'harmonie</i>	97
<i>Expression spirituelle : la libération des peurs</i>	99
Le champ de l'amour cosmique (Anâhata çakra)	102
<i>Caractéristiques corporelles</i>	103
<i>Symboles</i>	103
<i>Plantes et pierres de l'harmonie</i>	105
<i>Expression spirituelle : les qualités d'harmonie</i>	108
Le champ du Soi (Vishuddha çakra)	110
<i>Caractéristiques corporelles</i>	112
<i>Symboles</i>	112
<i>Plantes et pierres de l'harmonie</i>	114
<i>Expression spirituelle : la communication silencieuse</i>	116
Le champ de la vision intérieure (Ajnâ çakra)	119
<i>Caractéristiques corporelles</i>	120
<i>Symboles</i>	120
<i>Plantes et pierres de l'harmonie</i>	122
<i>Expression spirituelle : la révélation de l'Un</i>	124
Le champ de la réalisation (Soma çakra)	126
<i>Caractéristiques corporelles</i>	127
<i>Symboles</i>	127
<i>Plantes et pierres de l'harmonie</i>	129

<i>Expression spirituelle : « Tu es Cela »</i>	131
Le champ de la couronne (Sahasrâra çakra)	133
<i>Caractéristiques corporelles</i>	134
<i>Symboles</i>	134
<i>Plantes et pierres de l'harmonie</i>	135
<i>Expression spirituelle : l'âme lumineuse</i>	139
Chapitre 6 Les champs de l'univers	141
Le champ du Jeu (Manipûraka)	142
<i>Symboles</i>	143
<i>Plantes et pierres de l'harmonie</i>	143
<i>Expression spirituelle</i>	144
Le champ de l'instant (Kalâ çakra)	145
<i>Symboles</i>	146
<i>Plantes et pierres de l'harmonie</i>	147
<i>Expression spirituelle</i>	148
Le champ de la libération (Manaç-çakra)	149
<i>Symboles</i>	149
<i>Plantes et pierres de l'harmonie</i>	150
<i>Expression spirituelle</i>	151
Le champ de la dévotion (Kâmeshvara çakra)	152
<i>Symboles</i>	152
<i>Plantes et pierres de l'harmonie</i>	153
<i>Expression spirituelle</i>	153
Le champ de la conversion	154
<i>Symboles</i>	155
<i>Plantes et pierres de l'harmonie</i>	156
<i>Expression spirituelle</i>	158
Conclusion La lumière de l'âme	161
Bibliographie	165
Musique écoutée durant l'écriture de cet ouvrage	166
Contenu des pistes audio à télécharger (© Biosphère)	166
Index	167

L'ACCORD PARFAIT

« *Soyez ce que vous êtes.
Chaque instant est une forme nouvelle de perfection :
"je suis ce que je suis."* »

Swâmi Prajnânpad²

À l'ombre de la lumière, la vie palpite et chante. Il est des incertitudes d'où naissent des questionnements. Parfois indécentes, souvent pertinentes, nos problématiques nous forcent à nous poser, à arrêter notre course effrénée vers plus de... plus de vie, plus de terre, plus d'envie, de désir, jusqu'à *in-assouvir* notre besoin d'être encore et encore. Le livre de nos secrets intérieurs fleurit bon l'errance et la pesanteur. Mortels nous sommes, mortels nous restons. Entre la naissance et la mort, entre l'incarnation et la dissolution, que faire, quoi faire, qui sommes-nous, d'où sommes-nous nés, quel est ce voyage bouleversant appelé la vie ? Un passage, un gué entre deux mondes, l'un aérien, léger, transparent, l'autre lourd, terrien, opaque... La quête est là, prête à se tendre, à résonner, à frémir jusqu'à se détendre, bruisser, ou bien se rompre. Que cherchons-nous avec autant d'audace et d'avidité, si ce n'est l'accord parfait ?

Nous n'avons rien d'autre à acquérir que nous n'ayons déjà. La vie est évanescence et fugacité, elle est déliance. Nous devons accepter de perdre nos repères, délacer nos saisissements mentaux, nos conditionnements passés, défaire l'emprise des répétitions et des empreintes que nous avons verrouillées sur nous-même.

Traces...

Être sans trace, dégrafer la lourdeur du manteau héréditaire, cela est faisable. Tout est possible à l'être qui est confiance. Être confiance, l'impensable défi : ouvrir les bras et faire le saut dans l'immensité de la vie. Faire s'envoler le loquet des limites dans lesquelles nous nous sommes entourés, par rassurance, par sécurité, par crainte, s'avancer au cœur de notre nature intérieure, et quel chemin à parcourir dès lors...

Recommencer l'aventure, en s'engageant corps et âme par l'unique chemin réalisable : celui du retour.

Reconquérir notre âme et son appétence, réveiller l'ardeur du cœur et l'Infinie Réalité.

Se libérer, c'est abandonner l'illusion de l'apparence du Je et du Moi, traverser flammes et larmes sans se renier, entrer dans le Jeu de la Vie en toute conscience.

Ne plus se retenir aux rives rassurantes, voguer au gré des flots mouvants de l'existence, être qui nous sommes, ne pas (ne plus) se détourner de nous-même, se reconnaître comme se pardonner faiblesses, vulnérabilité et outrances.

Dissoudre doutes et retenues, laisser fondre nos résistances pour n'être plus que Soi, le Tout Divin, et tel le lotus flamboyant à l'aube du jour, laisser s'épanouir le bouton du cœur en toute quiétude et splendeur.

Les méditants de l'Inde ont regardé le corps humain comme un instrument de musique taillé dans du bois précieux, où flottent quelques petites notes inscrites au cœur de bien curieuses ouvertures. Nommées çakra, elles forment un chœur où le moindre glissement produit de surprenantes résonances.

Et notre corps, au-delà d'un vibrato parfois faussé, d'une voix de fausset, demeure un instrument privilégié pour atteindre la réalisation spirituelle, une fleur fragile et gracile semée en terre par une main aimante.

Une fleur requérant attention et amour pour pouvoir grandir, croître, éclore en pleine lumière, et qui nous demande simplement, seulement, d'être ce que nous sommes, rien de moins, rien de plus.

Voilà donc le voyage auquel je vous convie, un voyage musical et floral au cœur de votre être, une balade créative et harmonique vous emmenant au silence du corps, à la rencontre de votre âme. Un cheminement intérieur de réconciliation. Une partition enchantée pour (re)découvrir, parcourir, traverser, chérir, aimer et honorer l'être que vous êtes.

Dans la même collection





