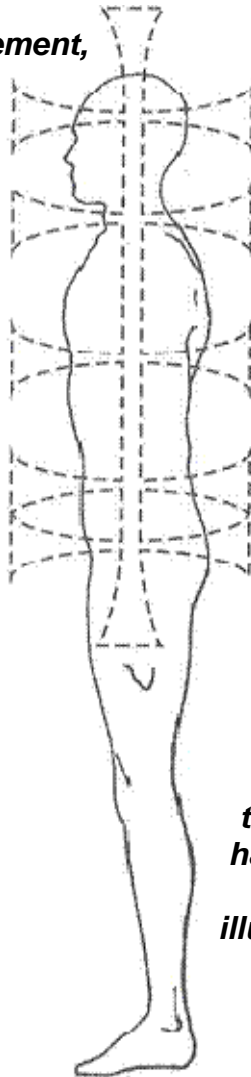


***Des temps anciens,  
le profond savoir et la valeur  
ont été les piliers du chemin:  
à travers la vertu de l'entraînement,  
illuminant le corps et l'esprit.***

*L'art de la Paix*

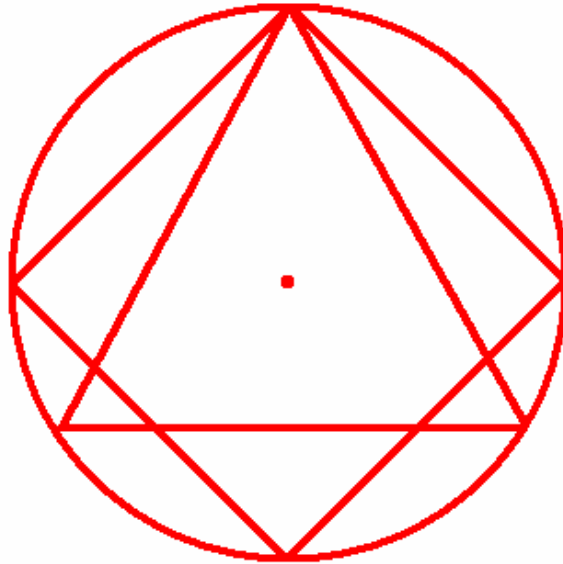
O'Sensei Morihei Ueshiba



***From the old times,  
the deep knowledge and the value  
have been the columns of the way:  
through the virtue of training,  
illuminating the body and the spirit.***

*The Art of Peace*

o-sensei Morihei Ueshiba



**Décembre 2005, 4<sup>e</sup> numéro**  
**Journal gratuit, reproduction et photocopies**  
**autorisées pour autant que la source «San**  
**Shin Kai Letter» soit citée.**

**Eric Graf**

**Aïkido Ikeda-Dojo La Chaux-de-Fonds**  
**Ecole d'Aïkido de Neuchâtel**

**[www.aikido-ne.ch](http://www.aikido-ne.ch)**

*Un grand merci à Sander Van Geloven et  
Dag Ivar Olsen pour leur aide  
et leurs conseils dans les traductions.*

**December 2005, 4<sup>th</sup> issue**  
**Free newsletter, reproduction and**  
**photocopies are allowed as long as the**  
**source 'San Shin Kai Letter' is mentioned.**

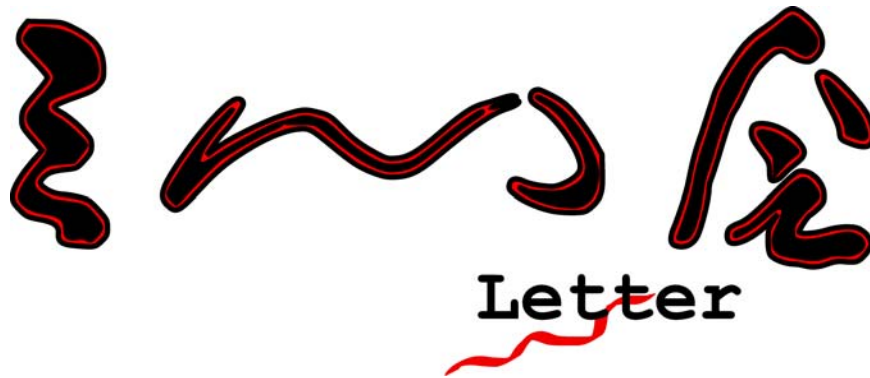
**Eric Graf**

**Aïkido Ikeda-Dojo La Chaux-de-Fonds**  
**Ecole d'Aïkido de Neuchâtel**

**[www.aikido-ne.ch](http://www.aikido-ne.ch)**

*Special thanks to Sander van Geloven and  
Dag Ivar Olsen for their help  
and their advices in the translations.*





## San Shin Kai Letter

### Editorial

Ce numéro parle de lui-même, nul n'est besoin de s'étendre dans l'éditorial, bonne lecture et si les articles qu'il contient suscitent des questions, n'hésitez pas à me contacter.

### Leader

This issue doesn't really need a leader, it speaks for itself. Enjoy it and if one of the articles leads you to any questions, don't hesitate to contact the authors or me.

December 2005, EGR

## Table des matières

<b>Durant Zazen</b>	4
<b>Les chakras</b> Zoran Gruicic	5
	15
<b>Systématique de l'Aïkido de Maître Ikeda:</b> - Feuille «A» EGR	23

### Aikido stage mind map

Sander van Geloven, p. 30

### Wooden weapons

Sander van Geloven, p. 31

**Comment recevoir le**  
San Shin Kai Letter

37

## Table of content

<b>During Zazen</b>	
<b>Čakre</b> Zoran Gruicic	
<b>System of the Aikido from Ikeda Sensei:</b> - Sheet "A" EGR	

**How to receive the**  
San Shin Kai Letter

*Shin, l'esprit, spirit*

Durant zazen<sup>1</sup>:

Mettez de l'énergie dans votre posture, sinon elle est comme une bière éventée dans une bouteille ouverte depuis la veille...

Il faut être comme un général à cheval devant son armée...

La posture doit être celle d'un lion ou d'un tigre et non pas celle d'un porc endormi...

Si votre posture est juste, elle influence vos nerfs autonomes et votre cerveau profond.

Votre cerveau externe devient calme et tranquille. Votre intuition devient forte.

Par zazen et par zazen seulement, vos muscles et vos tendons en juste tension influencent votre parasympathique<sup>2</sup> et votre orthosympathique. Leurs fonctions sont opposées et complémentaires et si votre tension est bonne, elle équilibre leurs deux forces.

Les bras doivent être légèrement écartés du corps. Vous devez avoir une tension dans les mains et spécialement dans les doigts. Les pouces doivent être en jonction et horizontaux: pas de montagne, pas de vallée...

During zazen<sup>3</sup>:

Put energy in your posture, if not it is like a ventilated beer in a bottle which has been opened a day before...

It is necessary to be like a general on his horse in front of his army...

The posture must be the one of a lion or a tiger and not the one of a sleeping pig...

If your posture is correct, it influences your autonomous nerves and your deep brain.

Your external brain becomes calm and quiet. Your intuition becomes strong. By zazen

and by zazen only, your muscles and your tendons in right tension influence your parasympathetic<sup>4</sup> and sympathetic nervous system. Their functions are opposite and complementary and if your tension is good, it balances their two forces.

The arms must be slightly apart from body.

You must have a tension in the hands and especially in the fingers. The thumbs must be joined and horizontal: no the mountain, no valley...

*«Zen & Arts martiaux», Taisen Deshimaru*

<sup>1</sup> Zazen: littéralement, «assis en vrai et profond silence» ou «concentration assise».

<sup>2</sup> Le système nerveux végétatif (= celui qui contrôle les fonctions involontaires de l'organisme), ou système nerveux autonome ou encore système nerveux involontaire, est composé de deux parties: le parasympathique et l'orthosympathique.

<sup>3</sup> Zazen: literally, "to sit in true and deep silence" or "concentration in sitting".

<sup>4</sup> The vegetative nervous system (= the one which controls the involuntary functions of the organism) or autonomous nervous system, or also called the involuntary nervous system.

# Les chakras

Zoran Gruicic

*Remarque concernant les illustrations : les dessins sont tirés du livre « ABC des Chakras » de Dominique Lecroq. Ils ne correspondent pas toujours exactement aux descriptions du texte mais aident quand même à sa compréhension.*



Fleur de lotus

Les écoles traditionnelles de yoga définissent les chakras comme les «centres de l'énergie psychique»<sup>5</sup>, c'est-à-dire les «centres énergétiques». A elle seule, la définition a déjà attiré l'attention des experts en bioénergie. Une autre raison pour cet intérêt a sans doute été la diffusion du yoga en Occident qui a incité chaque «chercheur du paranormal» à se confronter à la littérature yogique, ou à suivre un «cours de yoga adapté au monde occidental»<sup>6</sup>.

<sup>5</sup> Pour expliquer la doctrine yogique des chakras, nous avons notamment utilisé les deux sources suivantes:

- Svami Satjanande Sarasvati: «Biharska skola Jogé – Kundalini tantra», Belgrade 1990, Biblioteka «OM»;
- S. Jesudijan & Elizabet Hojc: «Joga i sport» et sa continuation «Joga i zdravlje», Belgrade, 1982, Biblioteka Saznanja

Dans le texte qui suit, nous citerons de ces sources en ce qui concerne la doctrine yogique des chakras. Plus loin, l'apport de ces sources est implicite.

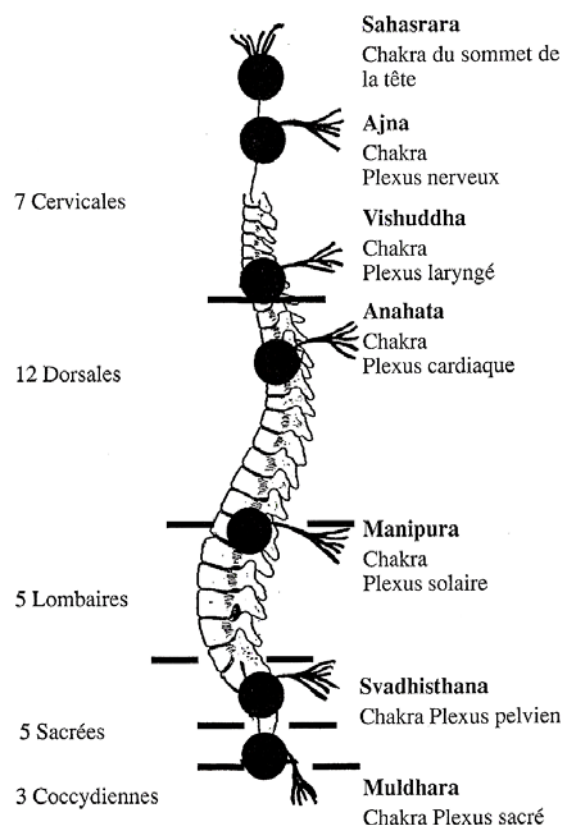
<sup>6</sup> Il est intéressant de constater que les bio-énergéticiens et les énergéticiens se sont intéressés au yoga, mais ne montraient que peu d'intérêt pour l'Arbre cabalistique de la Vie, et pourtant les sephirot de l'Arbre de la Vie sont eux aussi des «centres énergétiques», c'est-à-dire des «niveaux». La raison est probablement à chercher dans le nombre de personnes dramatiquement petit qui connaît la Cabale.

L'intérêt des énergéticiens pour les chakras est devenu plus important après le début de la communication avec les Energies Supérieures. Un des premiers résultats de cette communication était la possibilité d'ouvrir les chakras. Par la suite vint «la radiation des chakras» dont on savait dès le début qu'elle était beaucoup plus efficace que «la radiation bioénergétique».

Motivés par leurs premiers succès (ouverture relativement facile des chakras, radiation des chakras effectuée avec succès, etc.), les énergéticiens se sont sentis supérieurs aux écoles de yoga qui estimaient que l'ouverture des chakras était un processus durant de nombreuses années, demandant de considérables renoncements et sacrifices et pouvant comporter certains risques (le «mythe de Kundalini»). La satisfaction des énergéticiens était également liée à leur rapide dépassement de la radiation des chakras par l'établissement d'une communication avec les Energies Supérieures (passant ainsi de l'état de «bioénergéticiens» à celui d'«énergéticiens»).

Au début, nous avons le même type de rapport avec les chakras que la plupart des autres énergéticiens: les chakras étaient considérés comme une étape que l'on dépasse rapidement, efficacement et simplement et sur laquelle il ne vaut pas la peine de revenir (on en savait déjà tout!). Distinguons deux moments cruciaux qui ont attiré notre attention: d'une part la recherche pour l'écriture de ce texte, et d'autre part la découverte que chez les personnes à l'Ame développée, le quatrième chakra est soit ouvert, soit facile à ouvrir (chez les personnes à l'Ame non développée, le quatrième chakra est plus difficile à ouvrir). Ces deux éléments ont mené à des recherches plus détaillées qui ont considérablement contribué à mettre en lumière les chakras comme des phénomènes énergétiques. En outre, ces recherches ont permis de corriger certaines erreurs faites par les bioénergéticiens. C'est pourquoi nous présentons ici les faits découverts au cours de ces recherches, mais aussi les dilemmes qui sont restés, ainsi que les connaissances d'autres écoles spirituelles (surtout les écoles yogiques) que nous estimons être intéressantes pour les énergéticiens. Le but du présent chapitre est de montrer la complexité de la question des chakras, mais aussi de rendre honneur aux écoles yogiques qui ont cherché longuement et avec persistance le chemin du

développement spirituel à travers la compréhension et le réveil des chakras.



## 1. LES CHAKRAS DANS LES DOCTRINES YOGIQUES

Pour mieux expliquer la doctrine yogique des chakras, nous allons brièvement présenter leur compréhension. Recherches qui nous ont menés à la connaissance énergétique des chakras.

L'école bihârienne de yoga enseigne: «L'énergie des différents niveaux est connue sous différents noms. Celle du niveau le plus élevé est nommée «expérience spirituelle». Celle du niveau émotionnel «l'amour», celle du niveau physique «le sexe», et celle du niveau le plus bas «avidja» ou «l'ignorance». C'est pourquoi, quand vous parlez de sexe, sachez que vous ne parlez que d'une forme d'énergie. Tout comme le yogourt, le beurre et le fromage sont différentes formes du lait, ainsi l'énergie a des manifestations différentes. La matière est la manifestation la plus rude de l'énergie; en fait la matière est énergie. L'une peut se transformer en l'autre... Le corps est la conscience et la conscience est le corps...»<sup>7</sup>. Comme les autres écoles de yoga, celle-ci croit aussi que le chemin spirituel est le chemin du réveil de la Kundalini. Selon elles, la Kundalini est l'énergie créatrice qui sommeille dans l'homme.

<sup>7</sup> Svami Satjananda Sarasvati: «Biharska skola Joge-Kundalini tantra», Belgrade 1990, Biblioteka «OM».

Quand elle se réveille, elle monte le long des chakras – centres physiologiques et énergétiques – en les ouvrant et en les mettant en fonction. Ces écoles anciennes savent que l'homme n'utilise qu'une petite partie de son cerveau (1/10<sup>e</sup> estiment-elles). Elles croient que le chemin de l'éveil mène à l'activation des autres 9/10<sup>e</sup> du cerveau par les chakras: quand la Kundalini «monte» jusqu'à un certain chakra, il s'ouvre et devient actif, pour ensuite activer la partie du cerveau avec laquelle il est en contact direct.

Ainsi, par l'ascension de la Kundalini et leur réveil graduel, les chakras qui s'ouvrent activent les parties endormies et inactives du cerveau, menant l'homme à la réalisation spirituelle. L'homme éclairé est celui qui a mené la Kundalini jusqu'à son septième chakra et qui a reconnu Dieu en lui-même. Toutes les connaissances lui sont disponibles, il dispose de tous les pouvoirs et il comprend le but de l'existence humaine. Il est en union avec Dieu.

Les chakras sont aussi d'importants centres de circulation de l'énergie, car c'est là que se rencontrent les canaux où circule l'Énergie vitale de l'homme (un chakra ouvert rend possible le débit des nadis<sup>8</sup> qui s'y rapportent).

Les écoles yogiques croient qu'il existe différents types d'éveil par l'ascension de Kundalini, c'est-à-dire par l'ouverture graduelle des chakras. Parmi ces types: le réveil par l'acte même de la naissance, à l'aide de mantra<sup>9</sup>, par rétention, à l'aide de plantes ou par la pratique du radja yoga, du pranayama (techniques de respiration) ou du kriya yoga. Une autre manière est d'utiliser le procédé de «Shakti Pat» dans lequel le réveil est momentané, parce que produit par le gourou chez celui ou celle qui a atteint un niveau d'«évolution spirituelle» suffisant pour le Shakti Pat. L'usage de cette méthode n'a aucune conséquence néfaste puisque le disciple a déjà un certain niveau de développement. La tradition yogique connaît aussi la méthode d'initiation tantrique pour laquelle le disciple n'a pas besoin d'un niveau de développement spirituel particulier (elle peut être utilisée sur chacun). Cette méthode appartient aux techniques secrètes du yoga. Le réveil est immédiat (pendant trois secondes) et n'est suivi d'aucune sensation spéciale. Mais cette méthode de réveil est connue par un si petit nombre de personnes qu'elle est considérée comme un mythe. Selon nos connaissances, la tradition yogique connaît réellement cette méthode de réveil des chakras qui appartient aux secrets des gourous éclairés. La tradition n'utilise cette méthode que très rarement, ce pourquoi elle doit avoir ses raisons.

<sup>8</sup> Nadis : canaux d'énergie.

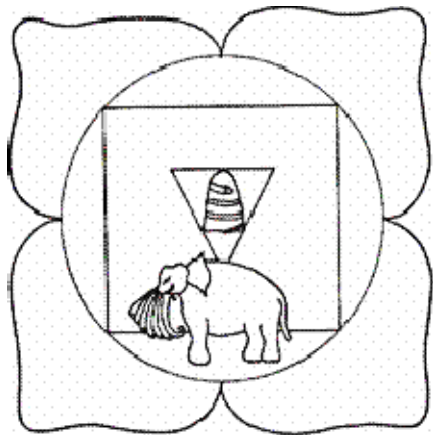
<sup>9</sup> Mantra : mot, syllabe unique ou multiple en sanskrit ayant ou n'ayant pas de signification. Les mantras peuvent être visuels ou sonores, ils aident à constituer et à clarifier l'énergie.

Selon la tradition yogique, chaque chakra a sa position déterminée sur le corps physique (chaque chakra se trouve exactement au même endroit, peu importe la personne). Cette position est nommée le «**kshétram**» du chakra. La plupart des écoles considèrent que nous avons sept chakras (principaux) connectés entre eux par le canal central qui se trouve le long de la colonne vertébrale. **Le premier et le septième chakra sont simples, tous les autres sont doubles** (les doubles se trouvent des deux côtés du canal, c'est-à-dire dans les parties antérieure et postérieure du corps<sup>10</sup>). Les yogis estiment que les chakras ne peuvent être activés qu'en commençant par le premier et en procédant dans l'ordre jusqu'au septième.

La doctrine yogique enseigne qu'**une fois ouvert, un chakra peut à nouveau se rendormir** si l'on n'a ouvert que le premier ou les deux premiers. Dès que le troisième (ou un des suivants) est ouvert, ces chakras ouverts ne peuvent plus être refermés. Il est par contre possible qu'une personne ne fasse plus de progrès, et reste donc au niveau du dernier chakra qu'elle a ouvert.

Toutes les doctrines yogiques s'accordent pour dire qu'à chaque niveau, il est possible non seulement de renoncer à des progrès futurs mais aussi de dévier de la voie, de s'égarer ou de courir un danger. Les méthodes d'ouverture des chakras sont strictement prescrites, justement pour prévenir ces problèmes, ou pour les résoudre. Une des raisons de l'approche plutôt orgueilleuse des énergéticiens par rapport aux chakras était le fait que **l'ouverture des chakras avec l'aide des Energies Supérieures est facile: elle n'entraîne jamais de problèmes**. Elle se déroule paisiblement, rapidement et n'a aucun effet négatif, parce que le processus (à la demande des énergéticiens, ou de celui qui ouvre ses chakras) est guidé par les Energies, et non par l'intellect humain.

### 1.1 Muladhara chakra



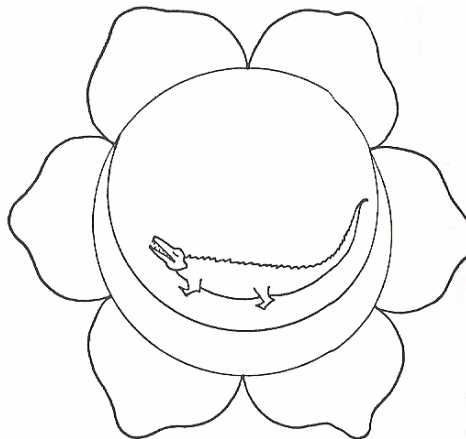
<sup>10</sup> Voir dessin en page de couverture de ce numéro du San Shin Kai Letter.

En sanscrit, «Mula» signifie «**racine**» ou «**base**», ce qui pose Muladhara à la base du système des chakras.

Chez les hommes, Muladhara se trouve entre l'anus et les testicules. Chez les femmes, Muladhara est situé à l'intérieur de col vésical. A cet endroit se trouve tant chez les hommes que chez les femmes une glande rabougrie, «**le nœud de Brahmâ**», qui est aussi un centre important d'excitation sexuelle. Muladhara est traditionnellement présenté par **la fleur de lotus à quatre pétales**, dont le centre contient **un carré jaune doré (symbole d'élément terre)**<sup>11</sup>, entouré de huit flèches. Le carré est soulevé par un éléphant à sept trompes, qui est la métaphore de l'«utilisation de la créativité» comme l'«instrument du grand esprit». Sur le dos de l'éléphant il y a un triangle à l'envers dans lequel se trouve la «linga mudrâ<sup>12</sup>» de couleur grise cendrée «enveloppée trois fois par Kundalini, brillante comme un éclair». On croit traditionnellement que Muladhara active – purifie – le «centre» des odeurs, qui deviennent alors plus claires et purifiées. On croit également que l'ouverture et l'activation de Muladhara développe les capacités de parler et les capacités rhétoriques, et influence l'optimisation de la santé et de la joie de vivre.

Les yogis estiment que chez la plupart des gens Muladhara est réveillé et partiellement en fonction. Son réveil est généralement lié à l'activité sexuelle, à travers laquelle Muladhara se réveille chez la plupart des gens.

### 1.2 Svadhithana chakra



<sup>11</sup> Il est intéressant que le dixième Sefiras (ou Séphiroths) de l'Arbre de la Vie, appelé «Malkut», soit lié à la planète Terre, et qu'il soit divisé en quatre parties. Malkut symbolise entre autre ce que les cabalistes considèrent comme les instincts humains les plus bas et les plus primitifs. (Les dix Sefiras sont : 1. Kéther, la Couronne, 2. Hochmah, la Sagesse d'Amour- Sagesse), 3. Binah, l'Intelligence Pratique (Concrète), 4. Hésed, la Bonté, 5. Guébourah, la justice, 6. Tiphéret, l'Harmonie, 7. Netzah, la Beauté, 8. Hod, la Vérité, 9. Yésod, le Fondement, 10. Malkut, le Royaume Matériel.

<sup>12</sup> Linga : sexe masculin, signe indiquant la voie, élément du corps énergétique. Linga mudrâ : le geste du linga.

«Svadhsthana» signifie en sanscrit «**demeure personnelle**». La tradition orientale dit que Svadhsthana était d'abord la demeure de Kundalini, qui est descendue «après la chute»<sup>13</sup> dans Muladhara.

La position physique de ce chakra est à la base de colonne vertébrale, au niveau de coccyx (au-dessus de l'anus), et sur la partie antérieure du corps au niveau du bassin. Il est directement lié aux systèmes reproductif et urinaire.

Bien que certains yogis aient décrit l'impression subjective de Svadhsthana comme le noir («l'ignorance primaire»), il se présente traditionnellement comme **un lotus orange à six pétales**.

L'élément de Svadhsthana est l'eau, il est symbolisé par la lune croissante blanche dans le calice du lotus (d'où la croyance qu'en réveillant Svadhsthana on élimine la peur de l'eau). La lune est présentée dans ce chakra par la combinaison de deux cercles: le premier, plus grand, qui décrit le bord extérieur de la lune et symbolise la dimension consciente de l'existence; le second, plus petit, qui suit le bord intérieur de la lune et symbolise l'inconscient, c'est-à-dire «le karma amorphe». A part Vishnu<sup>14</sup>, dans la symbolique de Svadhsthana on trouve aussi Rakini<sup>15</sup>, dans l'état d'enivrement par le nectar. La présence de Rakini, la déesse de la flore, montre le lien entre Svadhsthana et la flore (les yogis croient que le régime végétarien facilite le réveil de Svadhsthana).

Le sens qui est directement lié à Svadhsthana est le goût.

La tradition orientale considère Svadhsthana comme le centre «**du stock**» des contenus mentaux inconscients, les connaissances des incarnations passées y sont incluses. C'est pourquoi le réveil de Svadhsthana signifie aussi la conscience des contenus plongés dans les profondeurs de l'inconscient, autrement dit la possibilité de prendre le contrôle de ces contenus. Le réveil de Svadhsthana peut mener à la confrontation avec les contenus de l'inconscient. Ces contenus ne sont pas seulement des expériences accumulées pendant des années, mais aussi des expériences qui, pendant leur existence dans ce stock de «l'inconscient», ont subi et produit des influences (mutuelles). Les yogis disent que le réveil de Svadhsthana, pour ces raisons, peut

<sup>13</sup> Ce détail est probablement à l'origine de l'identification du sexe avec le péché par les chrétiens. Pour les yogis, Svadhsthana qui est lié aux organes reproductifs, représente l'endroit «supérieur» de Kundalini («avant la chute»). De même que pour les chrétiens la sexualité qui a pour but la sauvegarde de l'espèce n'est pas blâmable, alors que la sexualité pour le plaisir l'est.

<sup>14</sup> Vishnu : aspects conservateur de l'univers. Divinité centrale de l'hindouisme.

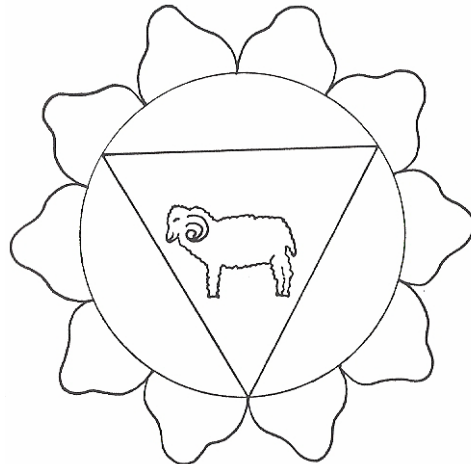
<sup>15</sup> Rakini : le Dieu dans Svadhsthana.

provoquer un courant incontrôlable d'émotions comme: la colère, la peur, les fantaisies sexuelles, mais aussi des états complètement adversatifs comme la dépression ou la léthargie. Ils appellent cet état «le purgatoire», en pensant que chacun qui suit son chemin spirituel endure de grands tourments et des tentations justement pendant la phase de confrontation avec les contenus inconscients.

«Si sadhaka<sup>16</sup> comprend cette vérité comme le fait que les désirs ne peuvent jamais être satisfaits au cours d'une vie, même au ours de mille vies, Kundalini va à coup sûr traverser Svadhsthana assez rapidement et se frayer le chemin jusqu'au chakra Manipura. Sans cette compréhension, Svadhsthana devient comme un rideau d'acier hermétique qui ne peut être transcendé que par une personne sur mille...»<sup>17</sup>.

Selon la tradition orientale, Svadhsthana est «**l'interrupteur pour Bindu**», jusqu'auquel Svadhsthana arrive comme une vibration sonore. L'activation de Svadhsthana, selon la croyance des yogis, réveille aussi la conscience de la relation envers soi-même et envers les autres. Bien que le réveil seul de Svadhsthana ne signifie pas la purification de ces relations!

### 1.3 Manipura chakra



«Manipura» signifie «la ville des pierres précieuses». Les Tibétains l'appellent «Mani padma» – «Le lotus des pierres précieuses». Selon la doctrine yogique de Bihâr, Manipura est le centre du dynamisme et de la volonté et on le lie à la chaleur et au pouvoir du soleil. Il «illumine» tout le corps en réveillant l'Energie vitale.

Sur le corps physique, le centre Manipura se trouve juste au-dessus du nombril et la tradition yogique

<sup>16</sup> Sadhaka : chercheur spirituel.

<sup>17</sup> Svami Satjananda Sarasvati: «Biharska skola joge-Kundalini tantra», str. 125, Belgrade 1990.

met ce centre en relation avec le soleil comme la source de la vie (Plexus solaire)<sup>18</sup>.

Manipura est représenté symboliquement par un **lotus à dix pétales jaune clair** au centre duquel se trouve un triangle rouge feu à l'envers avec un bhpur en forme de lettre «T» de chaque côté. Un bélier se situe sur la base du triangle, symbole de persistance, avec et le mantra *ram* au-dessus de lui. On croit que Manipura est étroitement lié à la vue et aux pieds (organe moteur), ce qui doit symboliser la liaison entre la vue et l'acte volontaire.

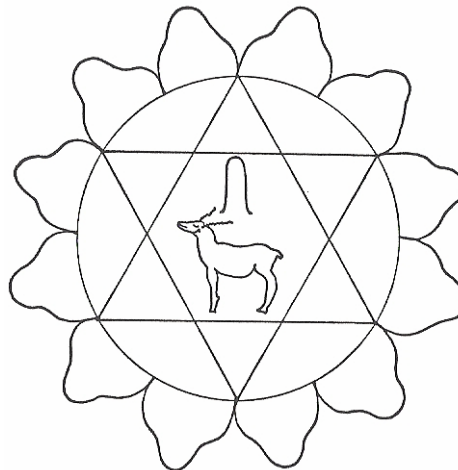
Manipura appartient au «dernier plan mortel». L'éveil de Manipura et sa maîtrise mènent à la connaissance du corps entier. L'homme est ainsi libéré de toutes les maladies et douleurs physiques. Les yogis croient que «la lune dans Bindu» produit le nectar qui tombe jusqu'à Manipura où le «soleil le brûle»<sup>19</sup>. La maîtrise de Manipura laisse tourner ce processus, en ramenant l'énergie jusqu'au cerveau, c'est-à-dire jusqu'à Bindu, ce qui empêche le vieillissement et la décadence du corps physique.

**Les courants énergétiques supérieur (prana) et inférieur (apana) se croisent dans Manipura.** En réussissant à changer la direction d'apana, les deux courants commencent à couler dans la même direction, si bien qu'à un moment ils se croisent dans le centre ombilical. Leur rencontre («le conflit et la jonction») mène jusqu'à la jonction pranique où se manifestent la chaleur et l'énergie. L'énergie créée connecte le nombril à la colonne vertébrale en réveillant ainsi le chakra Manipura. Les bouddhistes disent: «... quand Kundalini s'éveille dans Muladhara, elle monte en spirales- comme un serpent qui siffle, et quand elle s'éveille dans Manipura, c'est très fort et tonnant...» Manipura permet d'obtenir une vue sur la réalité de l'aspect spirituel. Ainsi, en lui, l'homme se libère de ses illusions, préjugés et complexes. En conséquence, la compréhension de l'insignifiante motivation matérielle chez les hommes mène à la bonne volonté et à la charité. Celui qui maîtrise Manipura atteint la condition préalable pour développer les compétences de création et de destruction, il est immunisé contre les maladies, il connaît tout de son corps et peut se défendre à chaque instant contre n'importe quelle attaque...

Selon la tradition bouddhique, le vrai éveil de Kundalini ne se déroule qu'à partir de Manipura (Muladhara serait le siège de Kundalini, Svadhithana sa demeure et Manipura le lieu de son éveil). Les bouddhistes croient qu'après avoir maîtrisé Manipura, on ne peut plus retomber à un niveau inférieur. On pense que pour beaucoup de

yogis exemplaires «Kundalini demeure dans Manipura», c'est-à-dire qu'ils ont atteint ce niveau et y sont restés.

#### 1.4 Anahata chakra



Anahata («Anahata» – «continu») est le chakra qu'on croit directement lié au cœur qui bat continuellement durant toute la vie (du corps physique). On croit que le son des battements du cœur est identique au son (vibration) transcendantal qui s'étend durant toute l'existence – constamment et incessamment.

Sur le corps physique, Anahata se trouve dans le trou du sternum, au niveau du cœur. Cependant sa fonction n'est pas directement liée au cœur. On croit qu'Anahata est directement lié à d'autres centres du cerveau «responsables» de la création et de l'art.

Selon les documents anciens, Anahata est de couleur rouge écarlate. Il est représenté par un **lotus à douze pétales** dans lequel se trouve un hexagone<sup>20</sup> (élément de l'air), plus précisément deux triangles formant un hexagone (unités de Shakti et de Shiva, la créativité et la conscience). L'hexagramme symbolise un lac calme (avec, selon certains, un lotus bleu au centre). Dans sa première moitié se trouve une antilope – symbole d'Anahata (la vitesse, la vigilance), et dans la deuxième le mantra *jam*, de couleur gris foncé. Au milieu de l'hexagramme se situe un triangle inversé dans lequel brûle akanda dotir – la flamme éternelle symbolisant l'âme individuelle. Au-dessous du lotus principal d'Anahata se trouve un lotus plus petit aux pétales rouges qui contient «l'arbre de satisfaction des vœux».

Anahata appartient au premier «niveau d'immortalité». Il est lié au sens du toucher, c'est-à-dire à la sensibilité (la peau en général et surtout les mains). Anahata contrôle l'esprit et les émotions. On estime que dans Anahata se trouve «le nœud

<sup>18</sup> Le sephira Tifaret (Tiferet), de l'arbre de la Vie cabalistique, qui se visualise dans la zone du plexus solaire, est lié au soleil. Selon la croyance cabalistique, arriver au niveau de Tifaret amène la conscience de soi.

<sup>19</sup> Kundalini tantra, p. 131

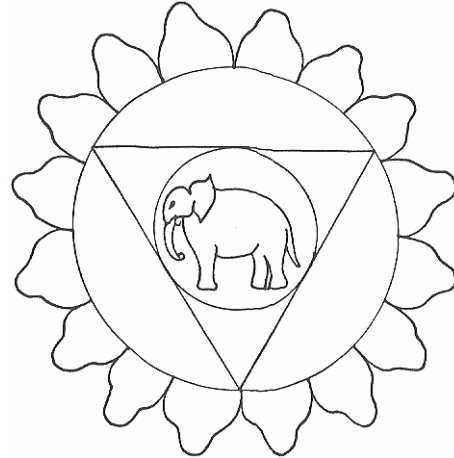
<sup>20</sup> Comme le/la Tiphéret cabalistique porte le numéro six et qu'il est représenté par un hexagone, il est évidemment lié à Anahat.

psychologique» qui, s'il est «emmêlé», provoque l'esclavage par les émotions. Ce nœud se démêle par l'harmonisation des émotions qui s'élèvent et se transforment, rendant ainsi possible le développement spirituel. Dans «Yoga Kundalina», on trouve: «On dit que celui qui médite sur le lotus du cœur est le plus grand parmi les yogis et que les femmes l'adorent. Il est très sage et généreux. Il contrôle complètement ses sens et son esprit se concentre intensivement. Ses mots sont inspirés et il peut entrer dans n'importe quel corps.» Dans les documents tantriques, il est écrit que les pensées et les vœux se matérialisent et se réalisent dans Anahata. Celui qui gouverne Anahata devient un vrai yogi dont la conscience ne dépend que d'elle-même, et non d'un élément extérieur. Il est donc même au-dessus des exigences de la religion. Maîtriser Anahata signifie maîtriser le destin, car on maîtrise la fonction de l'arbre de la vie. Mais l'antilope d'Anahata est aussi le symbole de l'éveil: maîtriser Anahata comporte aussi des dangers. Même celui dont les vœux deviennent réalité – celui qui peut tout faire – a parfois des vœux qui le dévorent. C'est pourquoi l'éveil d'Anahata est uniquement l'ascension pour ceux dont les pensées sont purifiées et positives, dont l'imagination est harmonieuse et ne tombe pas dans la négativité («la pierre précieuse d'une pensée vraie et positive»). Le meilleur mantra dans Anahata est donc «Om shanti» («Shanti» signifiant paix). L'éveil d'Anahata est aussi l'éveil de l'amour cosmique universel qui est libre de toute attente. Cet amour n'a ni conditions, ni manipulations, il est le résultat de la conscience du lien universel, de l'unité de l'amour humain et de l'amour divin. Pour cette raison, il n'est pas une émotion mais un état de conscience. Réveiller Anahata signifie vaincre son ego, une condition requise pour éveiller le vrai amour.<sup>21</sup>

Etre dans Anahata signifie rayonner l'amour, être sensible aux émotions des autres, mais signifie aussi maîtriser le pouvoir de guérir tout comme certaines compétences psychocinétiques.

<sup>21</sup> Souvenez-vous de l'épisode de «Guerre et Paix» où Andreï, sévèrement blessé par balle, pressent sa mort («séparation de l'âme»), son émotion dominante est définie comme un amour qui est tellement universel, plein de pardon et de compassion, qu'il n'est plus reconnaissable en tant qu'émotion humaine mais devient émotion divine, jusqu'à ce qu'Andreï lui-même, envahi par cette émotion, se conçoit non pas comme une créature divine mais, pour la première fois, comme un être humain à part entière, en paix avec lui-même et les autres.

## 1.5 Vishuddha chakra



«Vishuddha» (qui signifie **purifier**) est lié à la croyance qu'on purifie et qu'on harmonise tous les processus dans le chakra Vishuddha. Il est également connu sous le nom de «centre des nectars et des poisons» qui «coulent de Bindu». Etre dans Vishuddha signifie accepter l'agréable autant que le désagréable comme faisant tous deux partie de la même réalité et étant en harmonie – laisser les choses se passer.

Sur le corps physique, Vishuddha est placé au niveau de la gorge.

Vishuddha est symbolisé par un **lotus violet à seize pétales**, mais parfois on le présente comme un lotus gris foncé. Les seize pétales correspondent au «nombre de nadhis qui se jettent dans Vishuddha». Dans le lotus se trouve un cercle blanc, pareil à la pleine lune, qui – tout comme l'éléphant blanc qu'elle contient – symbolise l'éther. Le mantra correspondant à Vishuddha est *ham*. Il est aussi lié à la couleur blanche (au «son semni» ou encore à «la vibration de l'éther») tout comme à la divinité Sadhashiva aux trois yeux, dix mains et cinq visages. Une autre divinité liée à Vishuddha est la déesse Sakini, elle est «plus pure que l'océan de nectar qui coule en descendant de la lune».

Vishuddha est lié au sens de l'ouïe, aux oreilles et aux cordes vocales. Muladhara et Vishuddha sont considérés comme étant des centres de vibrations. L'échelle basique des chakras se forme autour des sons de Muladhara et Vishuddha, cependant Vishuddha est directement lié au centre concerné dans le cerveau. Le réveil de Vishuddha et la méditation dans ce chakra rendent l'homme «pur comme akasha» et lui procurent la sagesse, la paix et une longue vie.

On croit que le secret de la jeunesse se trouve dans le réveil de Vishuddha. Or, quand le nectar de Bindu (nectar qui n'est pas différenciable du venin), en descendant à travers Lalana<sup>22</sup>, arrive jusqu'à

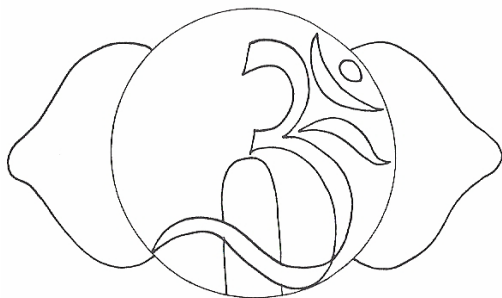
<sup>22</sup> Lalana est, selon la doctrine yogique, le centre psychologique lié à Vishuddha et se trouve au fond du pharynx nasal. Le nectar de Bindu arrive dans Lalana et

Vishuddha éveillé, il se transforme en le plus pur nectar régénératif. Celui-ci aide à la revitalisation des organes, et ainsi à maintenir la jeunesse du corps.

Réveiller Vishuddha signifie non seulement acquérir le talent d'utiliser le nectar de Bindu, mais aussi acquérir le talent de transformer tous les venins, peu importe leur provenance (Shiva est présenté avec un cou bleu parce qu'il a bu le poison de Bindu). Le «centre de la tortue» se trouve tout près du chakra Vishuddha, il permet de contrôler le métabolisme, c'est-à-dire de survivre sans nourriture et sans eau.

La clé pour comprendre Vishuddha est de croire que son éveil garantit la permanence des connaissances sur le passé, le présent et le futur, en un seul mot – la liberté.

### 1.6 Ajna chakra



«Ajna» en sanscrit signifie «savoir, obéir ou suivre». Cela signifie également «commande», «centre d'alarme».

Ajna est le nom du chakra frontal où, selon la tradition yogique, se rencontrent les trois nadis principaux (ida, pingala et sushumna). Les Indiens croient que l'endroit où se joignent leurs trois rivières (le Gange, la Jamuna et le Sarasvati) est le «kchertram» terrestre d'Ajna. Ils croient aussi que de boire tous les douze ans une gorgée d'eau de ces trois rivières unies alors que le soleil est dans le Verseau rend la purification.

Selon l'astrologie, Ajna est le centre de Jupiter, symbolisant le maître, le gourou, c'est pourquoi Ajna est aussi nommé «le chakra gourou».

En Inde, le chakra Ajna est nommé aussi «divja chakshu» (l'œil divin), «gjana chakshu», «gjana netra» (l'œil de la connaissance) ou «l'œil de Shiva» (en raison de la croyance qu'Ajna est un canal au travers duquel «l'aspirant spirituel obtient la conscience et la compréhension de la nature de l'existence qui est derrière tout». Les yogis considèrent ce chakra comme «l'œil de l'intuition» et croient que Ajna est plus actif chez les femmes que chez les hommes, ce qui explique leur prédisposition à la sensibilité, à l'ouverture et à la

va jusqu'à Manipura où il est brûlé. Ceci forme un processus continu qui avec le temps provoque la dégénération des tissus et, finalement, la mort. Une fois Vishuddha réveillé, le processus se déroule différemment.

compétente de sentir les autres et à prévoir les événements. Dans certaines doctrines, Ajna s'identifie au «troisième œil». La doctrine biharienne du yoga identifie Ajna à l'épiphyse<sup>23</sup> (et Sahasrara à l'hypophyse<sup>24</sup>).

En se concentrant dans Ajna, la conscience se libère de l'ego et s'unifie à la conscience cosmique.

Les points centraux d'Ajna sur le corps physique sont: «brumadja» – le centre au-dessus des sourcils pour la partie antérieure du corps, et le sommet de la colonne vertébrale pour la partie postérieure du corps. La coutume indienne de mettre un signe (tilaka, chandan, sindur ou kumkum) sur le front (au-dessus de la base des sourcils) est la marque de «kchetram» du chakra Ajna.

Le symbole d'Ajna est un **lotus à deux pétales**.

Selon les vieux traités orientaux, il est de couleur gris clair ou argenté («certains disent qu'il est blanc comme la lune ou argenté, mais en fait il est d'une couleur insondable»<sup>25</sup>). A l'intérieur des pétales se trouve un cercle symbolisant le silence (le vide).

Dans ce cercle se trouve un triangle inversé, et au-dessus de lui «Shiva lingam» («Itarakja lingam») qui, même s'il présente un symbole phallique classique, présente ici, selon la croyance des yogis, un corps astral.

Par la concentration sur le lingam noir s'ouvre le lingam brillant de la conscience astrale, la clé pour les niveaux supérieurs de la conscience spirituelle. A l'aide de la conscience astrale, l'esprit fonctionne sans l'intermédiaire du corps physique. Ajna est, selon la tradition yogique, le chakra de l'esprit et il présente le niveau supérieur de la conscience. Ajna est «l'entrée» à travers laquelle arrive la connaissance sans l'intermédiaire des cinq sens basiques, parce qu'il active le sixième sens: le sens intuitif. La connaissance arrive ainsi directement dans l'esprit. En activant Ajna, on devient conscient de soi, du monde réel dans lequel on vit, de l'essence cachée aux hommes par les apparences visibles. On estime que l'éveil d'Ajna représente une sorte d'«éveil» par rapport aux erreurs et aux fausses représentations typiques de la compréhension humaine du monde. **On se libère de la forme la plus rude de l'ego dans Anahata, mais il meurt complètement dans Ajna.** C'est pourquoi celui qui réveille Ajna devient «le spectateur passif», il n'est pas bouleversé, ni affecté ou désespéré par aucun événement dans ou en dehors de lui, car il

<sup>23</sup> Glande pinéale ou épiphyse : petite glande, située à l'intérieur du cerveau, sécrétant deux hormones, la mélatonine et la sérotonine.

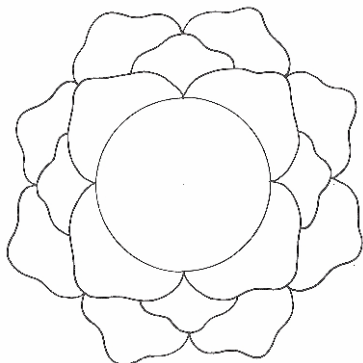
<sup>24</sup> L'hypophyse ou glande pituitaire est une glande endocrine qui se trouve dans une petite cavité osseuse au fond du cerveau. Elle est reliée à une autre partie du cerveau appelée l'hypothalamus. Elle produit des hormones qui gèrent une large gamme de fonctions corporelles, dont les hormones trophiques qui stimulent les autres glandes endocrines.

<sup>25</sup> Kundalini tantra, p. 109

comprend «l'essence des causes et des conséquences»: il a compris l'essence de l'existence.

On ne peut comprendre comment s'éveille le septième chakra (Sahasrara) que par le développement d'Ajna.

### 1.7 Sahasrara chakra



Les yogis croient que Sahasrara est très différent de tous les autres chakras. Les autres chakras sont juste le chemin pour arriver jusqu'à Sahasrara, car tout le potentiel est placé en lui. «Sahasrara» signifie «mille», c'est pourquoi il est symbolisé par un **lotus à mille (ou à un nombre infini) de pétales rouges**. Les définitions classiques de Sahasrara semblent être un assemblage de contradictions: il est tout et rien; il est sans et avec forme (mais au-dessus de toutes les formes). Il est la totalité et c'est pourquoi il ne peut être comparé à aucune chose...

Quand Kundalini atteint Sahasrara, c'est le moment de l'autoréalisation totale (samadija). Les différences et les limites entre le spectateur, le perçu et la perception se perdent et se fondent en un. Sahasrara est le nom yogique pour ce que le Radija-yoga appelle «samadi», les chrétiens «illumination», etc. On ne sait que très peu de choses sur Sahasrara, justement parce que c'est le niveau le plus haut de la conscience, et que très peu de personnes l'ont atteint. A part cela, ceux qui ont atteint le niveau de Sahasrara perdent l'intérêt pour beaucoup de choses matérielles et humaines et se retirent souvent des hommes, une raison de plus pour le peu de connaissances sur Sahasrara.

## 2. LA DOCTRINE ENERGETIQUE DES CHAKRAS

Pendant sa phase de création, la doctrine énergétique a accepté la conception bioénergétique des chakras comme étant des centres énergétiques (correspondant à la définition générale yogique des chakras).

Les chakras sont considérés comme des endroits (centres) par lesquels «la bioénergie de notre entourage entre dans notre organisme, arrive jusqu'au canal central et se répand dans notre corps et notre aura à travers le réseau des canaux»<sup>26</sup>.

Une autre caractéristique que les bioénergéticiens ont acceptée sans recherches détaillées est celle qui dit que: «les chakras ont le pouvoir de sortir la bioénergie de notre corps en direction d'un malade. Pendant ce processus, on ne sort pas la bioénergie appartenant à l'aura et au corps de cette personne. Mais cette personne reçoit, à travers un ou plusieurs chakras, une quantité supplémentaire de bioénergie jusque dans son canal central. De ce canal central, la bioénergie ressort de lui à travers un autre ou plusieurs autres chakras...»<sup>27</sup>.

Aujourd'hui, ces thèses semblent rudes (et fausses!), mais à l'époque où ce discours a été écrit, personne d'entre nous n'en savait plus sur les chakras (d'un point de vue énergétique).

Ce qu'on sait aujourd'hui sur les chakras n'est pas complet, ni une connaissance accomplie, mais juste un niveau de plus que celui où se trouvaient les bioénergéticiens.

**Au cours de nos recherches, nous avons constaté comme exacts les faits suivants:**

**2.1 Il faut distinguer trois niveaux (phases) dans lesquels les chakras peuvent se trouver:**

- a) le niveau d'existence passive,
- b) le niveau d'activation énergétique et mentale («ouverture des chakras» et «radiation des chakras»),
- c) le niveau du développement spirituel complet dans lequel se fait l'harmonisation des chakras, «des parties endormies du cerveau» et de l'Âme.

a) **Le niveau d'existence passive des chakras** est l'état dans lequel les chakras «ne sont pas ouverts». Ils existent simplement comme des «centres énergétiques transitoires». Puisque les chakras sont connectés aux canaux nadis, l'Énergie vitale coule continuellement à travers ceux-ci (et se constitue en eux). Le canal central a également sa fonction dans l'état d'existence passive. Ces assertions, tout en étant correctes, peuvent mener à la fausse conclusion que l'énergie «entre» dans nos corps,

<sup>26</sup> Ljubisa Stojanovic: Zakoni bioenergije, Domentijan, Novi Sad, 1991, p. 24

<sup>27</sup> Idem.

notre aura et d'autres éléments de notre structure énergétique – à travers les chakras. Il est vrai que notre énergie «entre» en partie, mais la plus grande partie **se constitue** simplement dans notre corps et notre aura.

**b) «Ouvrir les chakras» dans le sens énergétique** signifie en réalité activer le niveau de potentiel inférieur des chakras, c'est-à-dire activer **la fonction énergétique et mentale des chakras**. Du point de vue «technique» l'ouverture des chakras se déroule en deux processus: d'une part l'ouverture «du mur de séparation» entre un chakra et le canal central, et d'autre part l'expansion du chakra qui se développe en une structure énergétique en spirale, liée au canal par son bout le plus étroit. **A ce niveau, il est possible d'établir un contrôle conscient (mental) sur une sorte d'Energie informative grise qui se constitue (à la demande mentale) dans les chakras et s'émet (transmet) sous forme d'ondes énergétiques jusqu'au but voulu (organe malade). Les bioénergéticiens ont appelé ce processus «la radiation des chakras».** Pourtant, aujourd'hui, on sait que ce n'est pas vrai: le processus de guérison par les chakras ne se déroule pas en «radiant la bioénergie grise». Ainsi, il n'est pas vrai que «la bioénergie grise curative» ou, selon notre nomenclature, «l'Energie vitale», va, par une demande mentale, jusqu'à un chakra pour ensuite se diriger à l'endroit (organe) «irradié (voulu)».

#### **b.1 «Radiation des chakras»**

Ce processus est très différent. La demande mentale (définie sous forme d'un vœu), par laquelle on demande la radiation d'un organe avec un ou tous les chakras, provoque l'émission d'Energie informative du chakra (ou du canal central, si tous les chakras font la radiation). Cette énergie, qui est en fait une variante de l'Energie informative grise, arrive sous forme d'ondes jusqu'à l'organe qu'on veut irradier. En même temps, une autre onde d'Energie informative grise part de la tête de celui qui exerce la radiation vers le haut et entre dans d'autres dimensions où commence la communication avec les Energies Supérieures. La (bio-)énergie grise manquante **se constitue** dans l'organe irradié (voulu) par l'activité de ces deux ondes d'Energie informative grise. **Elle arrive de nulle part, elle se constitue tout simplement en lui.**

Dans la phase «d'activité énergétique et mentale», le niveau le plus élevé est celui de l'ouverture de tous les chakras, de l'ouverture du canal central et du fonctionnement synchronisé de tous les chakras. A ce niveau se déroule **«la radiation de tous les chakras»** qui engage tous les chakras et le canal central ainsi que les deux vagues d'Energie informative grise sortant du sommet de tête (l'une d'entre elles vers l'organe irradié, et l'autre vers les Energies Supérieures). Ici, comme pendant la

radiation singulière des chakras, il n'y a aucun «jet d'énergie» sortant des chakras. Pourtant, il est vrai que même s'il n'y a pas d'émission de (bio-)énergie à partir des chakras, uniquement des ondes informatives, pendant ce processus, la (bio-)énergie qui circule par notre corps et notre aura (et en même temps à travers les chakras et le canal central) est engagée (utilisée). Comment et de quelle manière elle est incluse dans ce processus, on ne le sait pas. On sait que «la radiation de tous les chakras» est suivie par des événements dans le canal central, mais on ne sait pas exactement ce qui s'y passe. En tout cas, il est certain que pendant «la radiation des chakras», l'Energie grise «bio» ou «vitale» **se constitue** à l'endroit malade, tandis que la radiation peut se rapporter à l'Energie informative grise qui se répand à partir des chakras en vagues.

Les niveaux énergétique et mental des chakras n'étaient pas connus des yogis, à vrai dire ils ne s'en occupaient pas. Les yogis qui ont achevé un haut niveau de développement énergétique et spirituel ne guérissaient pas avec les chakras, même s'ils pouvaient le faire, car ils croyaient que cela pouvait mener à la perte de l'équilibre, ou d'énergie. Par contre, ils guérissaient en utilisant les demandes aux Energies Supérieures.

**c) Ce que les énergéticiens appellent «le niveau de développement général spirituel»** est en fait ce que les doctrines yogiques ont défini comme leur but qui s'atteint «en ouvrant et réveillant les chakras». A ce niveau, chez les énergéticiens, les fonctions des chakras sont totalement éveillées. Les chakras se connectent aux parties non éveillées du cerveau et le disciple, peu à peu, arrive à se connaître soi-même, à connaître le but de l'existence du genre humain, et, à la fin, à connaître la conscience sur le Créateur en soi – la conscience de l'unité de Dieu et de l'homme. Au niveau supérieur, ce processus, qui commence chez les énergéticiens par la communication avec le corps illuminant, se déroule à travers la formation énergétique, mentale et spirituelle ainsi qu'à travers la communication continue avec les Energies Supérieures<sup>28</sup>. Contrairement aux énergéticiens, les yogis ont considéré les chakras comme des centres énergétiques mais aussi initiatiques, dont la fonction principale était d'activer les parties du cerveau auxquelles ils sont liés. Cette conception rend **la liaison égale à la cause**: les chakras sont liés aux parties du cerveau (tant les parties qu'utilisent la plupart des gens que celles qui sont inactives chez la plupart des gens) et leur éveil **peut** vraiment rendre ces parties du cerveau actives, de la même manière qu'on peut stimuler la circulation du sang dans une partie du corps en faisant un massage. Mais ce **n'est pas la seule manière ni la**

<sup>28</sup> On parlera du rôle du corps Illuminant dans le chapitre le concernant.

**manière optimale.** Les yogis ont insisté à raison sur la durée du développement spirituel et sur les dangers qui existent sur ce chemin. Leur manière d'activer les parties du cerveau inactives et les talents cachés des hommes en réveillant les chakras devait durer des années. Elle était liée à beaucoup de problèmes et de dangers. Le danger le plus grand, dans leur manière de pratiquer, est que le réveil des chakras n'est pas un processus bien contrôlé: l'activation des parties endormies du cerveau se déroulait sans contrôle, c'est-à-dire sans harmonie et chargée de contenus non purifiés du subconscient. Ce réveil provoquait le plus souvent un manque d'équilibre dans l'homme, où un domaine ou une partie de la personnalité, ou de la connaissance devenait dominant alors que les autres restaient oubliés. Ce manque d'équilibre demandait des années et des années de «purification» et d'harmonisation (parfois même la guérison biologique), pour qu'on puisse continuer avec l'ouverture du prochain chakra, à nouveau avec des effets négatifs potentiels et à nouveau avec une phase d'harmonisation subséquente.

**C'est pourquoi la doctrine énergétique n'enseigne pas de réveiller les chakras comme des centres d'initiation pour «revitaliser» des parties endormies du cerveau. Ce processus se déroule d'une manière différente: il fait la partie du processus d'éveil en général, de la formation, de l'optimisation et de l'harmonisation des fonctions du cerveau. Ce processus se déroule d'abord sous le «contrôle» de notre corps illuminant, puis, comme expliqué plus haut, par la formation énergétique, mentale et spirituelle et par la communication avec les Energies Supérieures.**

2.2 **Kundalini** est l'énergie qui peut, en s'élevant, passer à travers les chakras et le canal central. Cependant ce n'est pas son unique chemin: après l'activation, elle peut «aboutir» dans le corps sans passer par les chakras ou le canal central. Il est également vrai que l'arrêt de Kundalini dans un chakra active la liaison entre ce chakra et le(s) centre(s) correspondant(s) dans le cerveau, puis active ces parties du cerveau. **Mais kundalini est l'énergie créative, elle ne peut pas être réduite à cette fonction.** Son activité complète s'obtient en montant lentement et en s'arrêtant dans chaque chakra et, après avoir atteint le septième chakra, **elle se répand dans tout le corps physique.** Elle stimule alors la créativité, active les potentiels présents chez l'homme et développe toutes ses compétences énergétiques et mentales.

2.3 **Le chemin que les yogis ont choisi** doit être estimé (respecté), étant donné que c'était une des plus anciennes tentatives de l'homme pour comprendre et atteindre Dieu. Ils ont largement

compris le lien entre les chakras et certaines parties du cerveau, c'est-à-dire les phases du développement spirituel (c'est pourquoi on a présenté leur conception des chakras). Il est vrai qu'ils ont réussi, parfois après vingt ans d'exercices, à ouvrir et à éveiller les chakras.<sup>29</sup> Mais il est aussi vrai qu'un très petit nombre de yogis a atteint l'objectif désiré, ce qui veut dire que **leur chemin n'était pas optimal.**

2.4 Une des erreurs communes aux bioénergéticiens et aux yogis est de dire que **chaque chakra à sa couleur spéciale, c'est-à-dire sa fréquence.** Au moment de l'ouverture de certains chakras, ces couleurs et ces fréquences sont vraiment différentes les unes des autres<sup>30</sup>. Cependant, après l'ouverture de tous les chakras et après leur harmonisation, ces différences disparaissent! Le système harmonisé des chakras sous-entend que tous les chakras ont la même fréquence et la même couleur (blanc grisâtre). **La richesse des couleurs de certains chakras est en réalité le signe de leur disparité (et donc qu'ils ne sont pas harmonisés)!**

<sup>29</sup> Les prêtres de la plupart des religions ne le réussissaient pas et ne le réussissent toujours pas.

<sup>30</sup> A ce moment, les couleurs des chakras sont déterminées par leur fréquence principale, ce qui dépend du niveau d'ouverture du chakra, de l'entraînement à l'émission d'énergie... Cette fréquence principale chez l'extra sens qui regarde le chakra produit l'effet de perception de couleur. C'est pourquoi on va trouver, si l'on compare dix livres différents sur les chakras, dix descriptions différentes sur les couleurs des chakras.

# Čakre

Zoran Gruicic



Cvet lotusa

*Napomena : Za ilustracije videti verziju na francuskom jeziku gore.*

Tradicionalne škole joge definisale su čakre kao «**centre psihičke energije**»<sup>31</sup>, odnosno «**energetske centre**». Već i samo ovakvo definisanje čakri moralo je skrenuti pažnju bioenergetičara na njih. Dodatni razlog zbog koga su bioenergetičari obratili pažnju na čakre, svakako je i ozbiljan prodor joge na zapad, što je dovelo do toga da je svaki «tragalac za onostranim» prosto morao da naleti i na jogističku literaturu, ako ne i na neki «kurs joge prilagođen zapadnom svetu».<sup>32</sup>

<sup>31</sup> U objašnjavanju jogističkog učenja o čakrama koristili smo više izvora, od kojih ćemo navesti dva koja su nam najviše pomogla, mada dobrih izvora za ovu temu svakako ima mnogo:

- Svami Satjananda Sarasvati: «Biharska škola Joge - Kundalini tantra», Beograd 1990, Biblioteka «OM»;
- S.Jesudijan i Elizabet Hoj~: «Joga i sport» i njen nastavak «Joga i zdravlje», Beograd, 1982, Biblioteka Saznanja.

U daljem tekstu ćemo izvor za jogističko shvatanje čakri navoditi samo u slučaju citata, dok se u ostatku teksta podrazumeva da smo «učili» iz navedenih izvora.

<sup>32</sup> Zanimljivo je da, za razliku od interesovanja za jogu, među bioenergetičarima i energetičarima, gotovo da i nije zapaženo interesovanje za Kabalističko Drvo Života, mada su sefiroti Drveta Života takođe «energetski centri», odnosno «nivoi». Razlog za to je (verovatno) činjenica da mali broj ljudi uopšte zna za Kabalu, dok je broj stvarnih poznavalaca ovog učenja dramatično mali.

Interesovanje energetičara za čakre, dobilo je na značaju nakon uspostavljanja komunikacije sa Višim Energijama. Jedan od prvih rezultata ove komunikacije bilo je ovladavanje mogućnošću otvaranja čakri. Zatim je usledilo i samo «zračenje čakrama», za koje je već na početku bilo jasno da je daleko delotvornije nego «bioenergetsko zračenje». Poneti svojim prvim uspesima (relativno lako otvaranje čakri, uspešno zračenje čakrama itd.) energetičari su se počeli osećati nadmoćno u odnosu na škole joge koje su smatrale da je otvaranje čakri proces koji mora da traje godinama, i da je skupčan sa mnogobrojnim odricanjima, naporima, a neretko i sa opasnostima («mit o Kundalini»). Dodatni razlog za samozadovoljstvo energetičara bila je činjenica da su oni, kroz dalji rad, veoma brzo prevazišli i samo zračenje čakrama uspostavljajući komunikaciju sa Višim Energijama (postajući od «bioenergetičara» prosto «energetičari»).

Ljudi čiji rad je prezentiran ovim tekstom u početku su i sami prema čakrama imali sličan odnos kao i većina drugih energetičara - čakre su smatrane jednom stepenicom koja se brzo, efikasno i jednostavno prevazilazi i na koju se više nema potrebe vraćati (i o kojoj se sve zna!). Za naknadno vezivanje naše pažnje za čakre odlučujuća su bila dva momenta: istraživanje vezano za pisanje ovog teksta i otkriće da je kod osoba koje imaju razvijenu Dušu, četvrta čakra ili - otvorena, ili se otvara veoma lako (kod osoba sa nerazvijenom Dušom, četvrta čakra se otvara teže). Ova dva elementa dovela su do detaljnijih istraživanja za koja možemo reći da su u znatnoj meri doprinela rasvetljavanju čakri kao energetskih fenomena. Osim toga, zahvaljujući ovim istraživanjima otklonjene su greške, koje su se potkrale bioenergetičarima. Zato ćemo u daljem tekstu navesti i činjenice do kojih smo istraživanjem došli, ali i dileme koje su ostale, kao i saznanja drugih duhovnih škola (pre svega jogističkih), za koja smatramo da su interesantna za energetičare. Cilj ovako mozaično koncipiranog poglavlja je da ukažemo na kompleksnost pitanja čakri, ali i da odamo svojevršno priznanje jogističkim školama koje su tako dugo i uporno tražile put duhovnog razvoja kroz shvatanje i buđenje čakri.

## 1. ČAKRE U JOGISTIČKIM UČENJIMA

U želji da bliže osvetlimo jogističko shvatanje čakri, pokušaćemo da u sažetom obliku iznesemo njihovo shvatanje, kojem dugujemo impuls za mnoge konkretne istraživačke zadatke čije rešavanje nas je dovelo do energetskih saznanja o čakrama.

Biharska škola joge kaže: «Energija je na različitim nivoima poznata pod različitim imenima. Na najvišem nivou zove se *spiritualno iskustvo*. Na emocionalnom nivou zove se *ljubav*. Na fizičkom nivou poznata je kao *seks*, a na najnižem nivou je poznata kao «*avida*» ili *nezanjanje*. Zato kada govorite o seksu treba da znate da je on samo jedan oblik energije. Baš kao što su jogurt, puter i sir različiti oblici jedne te iste stvari - mleka, tako i energija ima različite manifestacije. Materija je najgrublja manifestacija energije; u konačnom stanju materija je energija. Stoga se one mogu pretvarati jedna u drugu... Ovo telo je svest i svest je ovo telo...»<sup>33</sup>

Kao i druge škole joge, ova škola veruje da duhovno-spiritualni put predstavlja put buđenja **Kundalini**. Kundalini je, po njihovom shvatanju, stvaralačka energija koja spava u čoveku. Kada se probudi, ona se penje do čakri kao fiziološko-energetskih centara, otvarajući ih i stavljajući u funkciju. Ove drevne škole su znale da čovek koristi samo mali deo svog mozga (po njima 1/10). Verovali su da put do buđenja - aktiviranja, preostalih 9/10 mozga neminovno vodi preko čakri: kada se Kundalini «uspne» do neke čakre, ona je otvori i aktivira, da bi nakon toga čakra aktivirala deo mozga sa kojim je u direktnoj energetskoj vezi. Tako se postepenim buđenjem i uspinjanjem Kundalini otvaraju čakre koje aktiviraju uspravane i neaktivne delove mozga, vodeći čoveka putem duhovnog razvoja. Prosvetljen čovek je onaj koji je doveo Kundalini do svoje sedme čakre i spoznao Boga u sebi. Njemu je dostupno svo znanje, on raspolaže svim moćima i shvata svrhu ljudskog postojanja. On je u jedinstvu sa Bogom.

Čakre su i značajni centri cirkulacije energije, jer se u njima sastaju nadi kanali kojima struji čovekova Životna Energija (otvorena čakra omogućava protočnost nadija koji se u njoj sastaju).

*Jogističke škole su smatrale da postoji nekoliko načina buđenja i uspinjanja Kundalini, odnosno postepenog otvaranja čakri: buđenje pri samom rođenju, uz pomoć mantr, samouzdržavanjem, uz pomoć trava; praktikovanjem: rađa-joge, pranajame (tehnik disanja), krija-joge; primenom postupka «[aktipat]-a u kome je buđenje trenutno,*

*jer ga izvodi guru, kod onoga ko je dostigao stepen «spiritualne evolucije» neophodan za «[aktipat]-a. Primena ovog metoda ne dovodi do štetnih posledica, jer je učenik na razvojnom nivou koji to obezbeđuje. Jogistička tradicija zna i za metod tantričke inicijacije<sup>34</sup>, za koji učenik ne mora biti na nekom posebnom nivou spiritualnog razvoja (moguće ga je primeniti na svakom čoveku). Ovaj metod spada u tajne tehnike joge. Buđenje je trenutno (tri sekunde), nije praćeno nikakvim posebnim senzacijama i dostupno je tako malom broju ljudi da ga mnogi smataju za mit. Po našim saznanjima, jogistička tradicija zaista poznaje ovakav metod buđenja čakri, koji spada u tajne prosvetljenih gurua, i zaista ga izuzetno retko primenjuje - za šta svakako ima i razloga.*

Po jogističkoj tradiciji svaka čakra ima svoje tačno određeno mesto na fizičkom telu (kod svih ljudi čakre se nalaze na istim mestima). To mesto na telu zove se «**kšetram**» čakre. Većina škola smatra da postoji sedam (glavnih) čakri koje su povezane sa centralnim kanalom koji ide duž kičmenog stuba. **Prva i sedma čakra su pojedinačne, dok su ostale dvojne** (postoje sa obe strane kanala, odnosno sa prednje i sa zadnje strane tela). Čakre se mogu aktivirati samo ako se pođe od prve čakre i ide redom - do sedme, kažu jogini.

Jogističko učenje smatra da se **jednom otvorena čakra može ponovo uspravati**, ako su otvorene samo prva, ili prve dve. Kada dođe do otvaranja treće čakre (i onih iznad nje) ni jedna otvorena čakra se više ne može zatvoriti. Moguće je jedino da čovek dalje ne napreduje, odnosno da ostane na nivou otvorene čakre koja je najviša.

*Sve škole joge smatraju da su na svakom nivou moguća ne samo odustajanja od daljeg razvoja, već i različita skretanja, zastranjivanja i opasnosti. Metodi otvaranja čakri su strogo definisani, upravo zato da bi se takvi problemi sprečili, ili bar kanalisanjem rešili. Jedan od razloga prilično samoljubivog nastupa energetičara u vezi sa čakrama bilo je i to što je otvaranje čakri uz pomoć Viših Energija jednostavno: nikada ne dovodi ni do kakvih problema. Ono teče mirno, odvija se brzo i ne izaziva nikakve negativne efekte, jer proces (na molbu energetičara, ili na molbu onoga ko sebi otvara čakre) vode Energije, a ne čovekov um.*

### 1.1. Muladara čakra

«Mula» na sanskritu znači «**koren**» ili «**osnova**», što upućuje na Muladaru kao čakru koja je u korenu (osnovi) sistema čakri.

Muladara se kod muškaraca nalazi na sredini između anusa i testisa. Kod žena, Muladara se

<sup>33</sup> Svami Satjananda Sarasvati: «Biharska škola Joge - Kundalini tantra», Beograd 1990, Biblioteka «OM»

<sup>34</sup> Tantrička inicijacija se, većinom, smatra za jednu od mnogobrojnih legendi joge, pre svega zbog gotovo neverovatno retke primene.

nalazi na unutrašnjoj strani cerviksa. I kod muškaraca i kod žena na tom mestu Muladare se nalazi zakržljala žljezda - «**čvor Brahme**», koja je, između ostalog, i značajan centar seksualnog nadražaja.

Muladara se tradicionalno predstavlja kao **lotos sa četiri latice**, u čijem centru je **zlatno žuti kvadrat (simbol zemlje kao elementa<sup>35</sup>)**, okružen sa osam strelica. Kvadrat podupire slon sa sedam surli, koji je metafora «oruđa kreativnosti» kao «instrumenta velikog uma». Na leđima slona je obrnuti trougao unutar koga je dimnosivi «Dumra linga» i oko njega «tri puta obmotana Kundalini - sjajna kao munja». Tradicionalno se veruje da Muladara aktivira - pročišćava - «centar» za mirise, koji tada postaju jasniji i prečišćeniji. Takođe se veruje da otvaranje i aktiviranje Muladare razvija sposobnost govora i govorničtva, utiče na optimalizaciju zdravlja i životne radosti.

Jogini smatraju da je kod većine ljudi Muladara probuđena i jednim delom u funkciji. Njeno buđenje je, većinom, povezano sa seksualnom aktivnošću, kroz koju se kod većine Muladara i budi.

## 1.2. Svadistana čakra

«Svadistana» na sanskritu znači «**sopstveno boravište**». U istočnoj tradiciji se veruje da je Svadistana bila prvobitno sedište Kundalini, koja se «nakon pada»<sup>36</sup> spustila u Muladaru.

Fizičko mesto ove čakre je u osnovi kičmenog stuba, u nivou trtične kosti (iznad anusa), a na prednjem delu tela u nivou stidne kosti. Direktno je povezana sa reproduktivnim i urinarnim sistemom. Mada su neki jogini subjektivni doživljaj Svadistane opisivali kao crnilo («primarno neznanje») ona se tradicionalno predstavlja kao **narandžasti lotos sa šest latica**.

Element Svadistane je voda, koju simbolizuje beli mlad Mesec unutar čašice lotosa (otuda verovanje da se buđenjem Svadistane eliminiše strah od vode). Mesec se u ovoj čakri predstavlja stilizovano, kombinacijom dva kruga: većeg, koji zahvata spoljnu ivicu Meseca, i simbolizuje svesnu dimenziju postojanja i manjeg, koji ide unutrašnjom ivicom Meseca i simbolizuje nesvesno, odnosno «bezobličnu karmu». Pored Višnu, u simbolici

<sup>35</sup> Zanimljivo je da je deseta s(e)fira Drveta Života – «Malkut», vezana za Zemlju kao planetu, i podeljena na četiri dela. Malkut, između ostalog, simbolizuje ono što su kabalisti smatrali najprizemnijim i najprimitivnijim ljudskim nagonima.

<sup>36</sup> Ovaj detalj je, verovatno, izraz istog mentalnog procesa koji je kod Hriščana doveo do poistovećivanja seksa i greha. Kod jogina, Svadistana, koja je povezana sa reproduktivnim organima, predstavlja «više» mesto Kundalini («pre pada»), kao što kod Hriščana seks koji ima za cilj produženje vrste nije grešan, dok onaj koji ima za cilj zadovoljstvo, jeste.

Svadistane je prisutna i Rakini, u stanju opijenosti nektarom. Prisustvo Rakini kao boginje biljnog carstva, ukazuje na povezanost Svadistane sa biljnim svetom (između ostalog jogini veruju da vegetarijanska ishrana olakšava buđenje Svadistane).

Čulo koje je direktno vezano za Svadistanu je ukus. Istočna tradicija Svadistanu smatra centrom - «**skladištem nesvesnih mentalnih sadržaja**», zaključno sa znanjima o prošlim inkarnacijama. Stoga buđenje Svadistane znači i svest o sadržajima koji su zapreteni u dubinama nesvesnog, odnosno mogućnost uspostavljanja svesne kontrole nad tim sadržajima. Buđenje Svadistane, stoga, može dovesti do suočavanja sa sadržajima nesvesnog koji nisu prosto nataložena iskustva sticana godinama, već iskustva koja su tokom postojanja u «nesvesnom», kao skladištu, pretrpela i proizvodila (međusobne) uticaje. Jogini tvrde da buđenje Svadistane zbog toga može izazvati nekontrolisani priliv emocija kao što su ljutnja, strah, seksualne fantazije, ali i potpuno suprotna stanja kao što su depresija ili letargija. Ovo stanje oni zovu «čistilištem», smatrajući da svako ko ide putem duhovnog razvoja prolazi kroz velike nemire i iskušenja upravo u fazi suočavanja sa sadržajima nesvesnog.

*«Ako sadaka razume ovu istinu da se želje ne mogu nikada zadovoljiti za jedan život, pa čak ni za hiljadu života, Kundalini će proći kroz Svadistanu sigurno i relativno brzo i prokrčiti sebi put do Manipura čakre. Bez ovog razumevanja Svadistana postaje kao neprobojna čelična zavesa i možda je samo jedan među hljadama može transcendirati...»<sup>37</sup>*

Po istočnoj tradiciji Svadistana je «**prekidač za Bindu**», do koga dopire kao zvučna vibracija.

Aktiviranjem Svadistane jogini veruju da se, između ostalog, budi i svesnost o odnosu prema sebi i drugima. Međutim, samo buđenje Svadistane ne znači i pročišćavanje ovih odnosa!

## 1.3. Manipura čakra

«Manipura» doslovno znači «**Grad dragulja**». Tibetanci je zovu «Mani padma» - «Lotos od dragulja». Po Biharskoj školi joge, Manipura je centar dinamičnosti i volje, te je povezuju sa toplotom i snagom Sunca. Ona «osvetljava» ceo organizam budeći Životnu Energiju. Na fizičkom telu, centar Manipure se nalazi neposredno iznad pupka i jogistička tradicija ovaj centar povezuje sa Suncem kao izvorom života (Pleksus Solaris)<sup>38</sup>.

<sup>37</sup> Svami Satjananda Sarasvati: «Biharska Škola Joge - Kundalini tantra», str. 125; Beograd 1990.

<sup>38</sup> S(e)fira Tifaret (Tiferet), iz Kabalističkog Drveta Života, koja se vizuelizira u oblasti Pleksusa Solarisa, je

Manipura se simbolično predstavlja kao **desetolatični lotos svetložute boje** u čijem centru se nalazi obrnuti vatrenocrveni trougao sa *bupuro* u obliku slova T na svakoj od strana. Na donjoj strani trougla je ovan kao simbol istrajnosti, i na njemu mantra *ram*.

Za Manipuru se veruje da je usko povezana sa vidom i sa stopalom kao motornim organom, što treba da simbolizuje međusobnu povezanost viđenja i voljnog delanja.

Manipura pripada «poslednjem smrtnom planu». Buđenjem Manipure i njenim ovladavanjem stiže se do znanja o celokupnom fizičkom telu, tako da čovek biva oslobođen od bolesti i fizičkih tegoba. Jogini veruju da «Mesec u Bindu» luči nektar koji pada do Manipure gde ga «Sunce sažeže»<sup>39</sup>. Ovladavanje Manipurom omogućava da se ovaj proces obrne, vraćanjem energije do mozga, odnosno do Bindu, čime se sprečava starenje i propadanje fizičkog tela.

**U Manipuri se sreću gornji (prana) i donji (apana) energetski tok.** Postizanjem da *apana* promeni tok, obe se počinju kretati u istom smeru, tako da se u jednom momentu sreću u pupčanom centru. Njihovim susretom («sukob i sjedinjavanje») dolazi do praničnog spoja u kome se ispoljavaju toplota i energija. Nastala energija spaja pupak i kičmeni stub kao ishodišta Manipure, budeći na taj način Manipura čakru. Budisti kažu «...kada se Kundalini budi u Muladari, ona se spiralno uzdiže - kao zmija koja sikće, a kada se budi u Manipuri, njeno buđenje je snažno i gromoglasno...»

Manipura obezbeđuje sagledavanje stvarnosti iz spiritualnog ugla. Stoga se u njoj čovek oslobađa iluzija, predrasuda i kompleksa. Kao posledica uviđanja beznačajnosti klasične ljudske materijalne motivacije, javljaju se dobronamernost i milosrđe. Onaj ko ovlada Manipurom ostvario je preduslov za razvijanje sposobnosti da stvara i uništava, da bude otporan na bolesti, zna sve o svom telu, u svakom momentu može da se odbrani od bilo kakvog napada...

Po budističkoj tradiciji stvarno buđenje Kundalini se odvija tek od Manipure (Muladara bi bila sedište Kundalini, Svadistana mesto njenog prebivališta a Manipura mesto njenog buđenja). Oni veruju da nakon ovladavanja Manipurom više ne može doći do pada na niže nivoe. Veruje se da kod mnogih uzornih jogina «Kundalini prebiva u Manipuri», odnosno da su dostigli ovaj nivo i u njemu ostali.

povezana sa Suncem, i po kabalističkom verovanju, dolazak na nivo Tifareta donosi svest o sebi.

<sup>39</sup> Kundalini tantra, str. 131

#### 1. 4. Anahata čakra

Anahata («*anahata*» - «*neprekinut*») je čakra za koju se veruje da je direktno povezana sa srcem, koje ne prekida svoje vibracije za sve vreme života (fizičkog tela). Veruje se da je zvuk kucanja srca identičan sa transcendentalnim zvukom (vibracijom) koji se prostire postojanjem - večito i neprekidno.

Anahata se na fizičkom telu nalazi u udubljenju grudne kosti, u visini srca. Ipak, njena funkcija nije direktno vezana samo za srce kao organ. Veruje se da je Anahata direktno povezana i sa centrima u mozgu koji su «odgovorni» za kreativnost i umetnost.

Anahata je po starim spisima sjajno crvene boje i predstavlja se kao **lotos sa dvanaest latica**, unutar koga je šestougao<sup>40</sup> (element vazduha), odnosno dva trougla spojena u heksagram (jedinstvo [akti i ]ive, kreativnosti i svesnosti). Heksagram simbolizuje mirno jezero (po nekima sa plavim lotosom u svom središtu). U njegovoj donjoj polovini je antilopa - simbol Anahate (hitrina, budnost), a u gornjoj mantra *jam*, koja je tamno sive boje. U središtu heksagrama je obrnuti trougao u kome gori *akanda dotir* - večni plamen, koji simbolizuje individualnu dušu. Ispod glavnog lotosa Anahate je manji lotos crvenih latica koji sadrži «drvo ispunjenja želja».

Anahata pripada prvom «besmrtnom nivou». Ona je povezana sa čulom dodira, odnosno sa senzibilnošću (koža uopšte i posebno šake).

Anahata kontroliše um i emocije. *Veruje se da se u Anahati nalazi «psihički čvor», koji ako nije «razrešen» dovodi do robovanja emocijama.* Ovaj čvor se razrešava harmonizovanjem emocija, koje se uzdižu i transformišu, čime se omogućava dalji spiritualni razvoj. U «Kudalini jogi» stoji: «Kaže se da je onaj koji meditira na lotos srca najviši među jogijima i da ga žene obožavaju. On je izuzetno mudar i pun plemenitih dela. Njegova čula su potpuno pod kontrolom, a um mu je obuzet intenzivnom koncentracijom. Njegove reči inspirišu i on ima sposobnost da uđe u bilo čije telo».

U tantričkim spisima stoji da se u Anahati misli i želje materijalizuju i ispunjavaju. Onaj koji ovlada Anahatom postaje istinski jogi čija svest zavisi samo od sebe same, a ne od nečeg spoljašnjeg - odnosno uzdiže se i iznad zahteva vere. Ovladati Anahatom znači ovladati sudbinom, jer se ovladava i funkcijom drveta želja. Ali, antilopa Anahate je i simbol budnosti: ovladavanje Anahatom nosi u sebi i opasnost. Onaj čije želje postaju stvarnost - onaj koji sve može, ponekad u sebi ima i takve želje koje ga na kraju progutaju. Zato je buđenje Anahate

<sup>40</sup> Budući da kabalistički Tifaret (vidi fusnotu broj 8) nosi broj 6 i da je predstavljen heksagramom, jasno je da ima veze i sa Anahatom.

zaista uspon samo kod onih čije misli su prečišćene i pozitivne - kod onih čije fantazije su skladne i ne isklizavaju u negativno («dragulj ispravnog i pozitivnog mišljenja»). Stoga je najbolja mantra u Anahati «Om [anti]» («šanti»-mir). Buđenjem Anahate budi se univerzalna kosmička ljubav koja je slobodna od očekivanja. U njoj nema uslovljavanja, niti manipulacije, ona je rezultat svesti o univerzalnoj povezanosti - jedinstvu ljudske i božanske ljubavi. Upravo stoga, ona i nije emocija, već stanje svesti. Probuditi Anahatu, znači savladati svoj ego, što je preduslov za buđenje istinske ljubavi<sup>41</sup>. Biti u Anahati znači zračiti ljubavlju, biti senzitivan za emocije drugih ljudi, ali znači i ovladati sposobnošću isceljenja i psihokinetičkim sposobnostima.

### 1. 5. Višudi čakra

«Višudi» znači - **pročistiti**, što je u vezi sa verovanjem da se u Višudi čakri vrši pročišćavanje i harmonizacija svih procesa. Ona je poznata i kao «centar nektara i otrova» koji «kaplju iz Bindu». Biti u Višudi, znači prihvatiti podjednako i prijatno i neprijatno, kao delove stvarnosti koji su u harmoniji - *dopustiti stvarima da se dogode*. Na fizičkom telu Višudi je smeštena u vratnom pleksusu, kod grlene jamice. Višudi simbolizuje **ljubičasti lotos sa šesnaest latica**, mada se ponekad predstavlja i kao lotos tamnosive boje. [esnaest latica odgovara «broju nadija koji se ulivaju u Višudi». U lotosu je veliki beli krug, sličan punom Mesecu, koji - kao i beli slon u njemu, simbolizuje eteričnost. Mantra *ham*, koja odgovara Višudi, takođe je vezana za belu boju («semni zvuk» ili «vibracija eteričnog elementa»), kao i božanstvo Sadašiva sa tri oka, deset ruku i pet lica. Drugo božanstvo, vezano za Višudi, je boginja Sakini koja je «čistija od okeana nektara što teče nadole od meseca». Višudi je povezana sa sluhom, odnosno sa uhom kao organom i sa glasnim žicama. Zajedno sa Muladarom, Višudi se smatra centrom vibriranja. Oko tonova Muladare i Višudi formira se osnovna skala čakri, s tim što je Višudi direktno povezana i sa odgovarajućim centrom u mozgu. Buđenjem Višudi i meditiranjem u njoj, čovek postaje «čist kao akaša», obezbeđujući sebi mudrost, mir i dugovečnost. Veruje se da tajna mladosti leži u buđenju Višudi. Naime, kada nektar iz Bindu (koji je

<sup>41</sup> Sećate li se detalja iz «Rata i mira», kada Andrej, teško ranjen i predosećajući smrt («rastanak od duše»), svoju dominantnu emociju definiše kao ljubav koja je tako sveobuhvatna, puna praštanja i razumevanja da prestaje biti prepoznatljivo ljudska emocija i postaje - božanska, dok on sebe, obuhvaćenog tom emocijom, doživljava ne kao božansko biće, već prvi put kao kompletnog čoveka, izmirenog sa sobom i sa drugima.

neizdiferenciran - i nektar i otrov), na putu ka dole, kroz Lalanu<sup>42</sup> dospe do probuđene Višudi, on se transformiše u najčistiji regenerišući nektar koji obezbeđuje revitalizaciju organizma, a time i mladost tela.

Probuditi Višudi znači ne samo steći sposobnost korišćenja Bindu nektara, već i steći sposobnost prerade svih otrova, bez obzira odakle dolaze (inače, [iva se prikazuje sa plavim vratom zato što je progutao Bindu otrov). U neposrednoj blizini Višudi čakre se nalazi i takozvani \$kornjačin centar» koji omogućava kontrolu metabolizma, odnosno opstanak bez hrane i vode. Ključ za razumevanje Višudi čakre je verovanje da se njenim buđenjem obezbeđuju neprolaznost, znanja o prošlosti, sadašnjosti i budućnosti, odnosno - sloboda.

### 1. 6. Adna čakra

«Adna» je sanskritska reč koja znači «**znati, poslušati, ili pratiti**». Znači i «**komanda**», «**alarmni centar**».

Adna je naziv za čeonu čakru u kojoj se, po jogističkoj tradiciji, sastaju tri glavna nadija (*ida, pingala i sušumna*). Indijci veruju da je mesto gde se sastaju njihove tri svete reke (Gang, Jamuna i Sarasvati) zemaljski «kšetram» Adne. Takođe veruju da gutljaj sjedinjenih voda ove tri reke, ako se uzima svake dvanaeste godine i to u vreme dok je Sunce u Akvarijusu - donosi pročišćenje. Po astrologiji je Adna centar Jupitera, koji simboliše učitelja, gurua, zbog čega se Adna zove i «Guru čakra».

U Indiji, Adna-čakru nazivaju i «divja čakšu» (božansko oko), «gjana čakšu», «gjana netra» (oko znanja), i «oko [ive]» (zbog verovanja da je Adna kanal kroz koji «spiritualni aspirant dolazi do spoznaje i uvida u prirodu postojanja koje stoji iza svega»). Jogini, koji ovu čakru smatraju i «okom intuicije» veruju da je Adna aktivnija kod žena, nego kod muškaraca, zbog čega su žene senzitivnije, otvorenije, sposobnije da osete ljude i predosete događaje. U nekim učenjima, Adna se poistovećuje sa «trećim okom». Biharska škola joge poistovećuje Adnu i epifizu (Sahasraru direktno poistovećuju sa hipofizom). Koncentracijom u Adni, svest se oslobađa ega i stapa sa kosmičkom svešću.

Centralne tačke Adne na fizičkom telu su: «brumađa» - centar iznad korena obrva - na prednjoj strani tela, i vrh kičmenog stuba

<sup>42</sup> *Lalana* je, po jogističkom učenju, psihički centar koji je povezan sa Višudi, a nalazi se na kraju *nazofarinksa*. U Lalanu dolazi nektar iz Bindu, koji je neizdiferenciran i odlazi do Manipure gde biva sažežen, što je stalni proces koji tokom vremena dovodi do degeneracije tkiva i na kraju, do smrti. Kada je Višudi probuđena, proces teče drugačije.

(produžena moždina) na zadnjoj strani tela. Indijski običaj da se na čelu (iznad korena obrva) stavlja znak (tilaka, čandan, sindur, ili kumkum) predstavlja obeležavanje «kšetrama» Adna čakre. Simbol Adne je **lotos sa dve latice**. Po svetim istočnjačkim spisima, ona je svetlo sive, ili srebrnaste boje («neki kažu da je bela kao Mesec ili srebrnasta, ali zapravo ona je nedokučive boje»<sup>43</sup>). Unutar latica je krug koji simbolizuje tišinu (prazninu). Unutar kruga je obrnuti trougao, a iznad njega «[iva lingam] («itarakja lingam»), koji, mada predstavlja klasični falički simbol, po verovanju jogina u ovoj čakri predstavlja astralno telo. Koncentracijom na crni lingam otvara se sjajni lingam astralne svesti - ključ za više nivoe spiritualne svesti. Uz pomoć astralne svesti um deluje bez posredstva fizičkog tela. Adna je, po jogističkoj tradiciji, čakra uma i predstavlja viši nivo svesnosti. Adna je «ulaz» kroz koji dolazi znanje bez posredstva pet osnovnih čula, jer ona u mozgu aktivira šesto - intuitivno čulo, tako da znanje dotiče direktno u um. Aktiviranjem Adne postajemo svesni sebe i stvarnog sveta u kome postojimo, svesni skrivene suštine koja je ljudima zamagljena vidljivim pojavama. Veruje se da buđenje Adne predstavlja svojevrsno «buđenje» iz zabluda i pogrešnih predstava koje su karakteristika ljudskog shvatanja sveta. **Ego, koga se u najgrubljem obliku oslobađamo u Anahati - u Adni umire potpuno.** Zato onaj koji probudi Adnu postaje «pasivni posmatrač» koga ne uznemiravaju, ne oduševljavaju, niti bacaju u očajanje nikakvi događaji u njemu i izvan njega, jer on shvata «suštinu uzroka i posledice», odnosno shvatio je suštinu postojanja. Tek razvojem Adne može se shvatiti i način na koji se budi sedma čakra - Sahasrara.

### 1.7. Sahasrara čakra

Jogini veruju da se Sahasrara bitno razlikuje od svih ostalih čakri. Ostale čakre su samo put kojim se stiže do Sahasrare, jer je upravo u njoj smešten celokupni potencijal. «Sahasrara» znači «**hiljadu**», pa se zato za nju i kaže da je simbolizuje **lotos sa hiljadu (ili bezbroj) latica crvene boje**. Klasične odrednice Sahasrare deluju kao skup protivrečnosti: *ona je sve i ništa; ona je i bez oblika i sa oblikom (ali i izvan svih oblika); ona je totalitet i zato se ni sa čim ne može uporediti...*

Kada Kundalini dostigne Sahasraru to je momenat totalne samorealizacije (samadija). Gube se razlike i granice između posmatrača, posmatranog i posmatranja, oni se stapaju u jedno. Sahasrara je jogistički naziv za ono što Rađa-joga naziva «samadi», Hrišćani «prosvetljenje», a neke druge religije drugim imenima. Upravo zato što je to

najviši nivo svesti, do koje je stigao mali broj ljudi, o Sahasrari se u stvari zna malo. Osim toga, oni koji su stigli do nivoa Sahasrare gube interes za mnoge materijalno-ljudske stvari i često se povlače od ljudi, tako da je to dodatni razlog za relativno skromna znanja o Sahasrari.

## 2. ENERGETSKO UČENJE O ČAKRAMA

Energetsko učenje je, u fazi svog nastajanja, prihvatilo bioenergetičarsko shvatanje čakri kao energetskih centrara (što je i najopštija jogistička definicija čakri).

Čakre su posmatrane prvenstveno kao mesta (centri) na kojima «bioenergija iz okolnog prostora ulazi u naš organizam, dolazi do centralnog kanala i iz njega se kroz mrežu kanala raspoređuje po našem telu i auri»<sup>44</sup>.

Druga karakteristika čakri koju smo bez detaljnijih istraživanja prihvatili od bioenergetičara je da «... čakre imaju sposobnost i da izbacuju bioenergiju iz našeg tela u pravcu bolesnika. Pri tome se ne izbacuje bioenergija koja pripada auri i telu te osobe, već se u tu svrhu kroz jednu ili više čakri dovodi dodatna količina bioenergije u centralni kanal, koja se iz njega izbacuje kroz neku drugu, ili više drugih čakri...»<sup>45</sup>

Danas ove tvrdnje zvuče grubo (i pogrešno!), ali u vreme kada je navedeni pasus pisan niko od nas o čakrama (iz energetskog ugla) zapravo i nije znao nešto više.

Ono što, pak, danas znamo o čakrama - nije potpuno, niti zaokruženo znanje, već samo stepenica znanja koja je nešto viša od one na kojoj su bili bioenergetičari.

Tokom istraživanja smo, kao pouzdane činjenice, utvrdili sledeće:

### 2.1. Treba razlikovati tri nivoa (faze) u kojima čakre mogu biti:

- a) *nivo pasivnog postojanja,*
- b) *nivo energetsko-mentalne aktiviranosti («otvaranje čakri» i «zračenje čakrama»),*
- c) *nivo opšteg duhovnog razvoja u kome dolazi do harmonizacije čakri, «uspavanih delova mozga» i Duše.*

a) *Nivo pasivnog postojanja čakri* je stanje u kome čakre «nisu otvorene». One jednostavno postoje kao energetski «tranzitni centri». Kako su čakre povezane sa nadi kanalima, kroz njih stalno cirkuliše (i u njima se konstituiše) Životna Energija. Centralni kanal takođe ima svoju funkciju i u stanju pasivnog postojanja.

<sup>44</sup> Ljubiša Stojanović: Zakoni bioenergije, Domentijan, Novi Sad, 1991. godina, strana 24

<sup>45</sup> Isto, strana 25

<sup>43</sup> Kundalini tantra, str.109

Ovakve formulacije, međutim, iako jesu tačne - mogu dovesti do pogrešnog zaključka da energija u naše telo, auru i druge elemente naše energetske strukture, «ulazi» i to prvenstveno kroz čakre. Istina je da energija koju imamo jednim delom «ulazi», ali je istina i to da se ona većim delom jednostavno **konstituiše** u našem telu i auri.

**b) «Otvaranjem» čakri u energetske smislu**, u stvari se aktivira niži nivo potencijala čakri, odnosno aktivira se **energetsko-mentalna funkcija čakri**. Strogo «tehnički» posmatrano, otvaranje čakri se svodi na dva procesa: otvaranje «pregradnog zida» između čakre i centralnog kanala i širenje čakre koja se razvija u spiralnu energetske strukturu, koja je svojim užim delom spojena sa kanalom. **Na ovom nivou može se uspostaviti svesna (mentalna) kontrola nad jednom vrstom sive Informacione Energije koja se (na mentalni nalog) konstituiše u čakrama i u vidu energetskih talasa emituje (prenosi) do markiranog cilja (obolelog organa). Ovaj proces su bioenergetičari nazivali «zračenje čakrama».** Danas, međutim, znamo da nije tačna tvrdnja da se proces isceljenja čakrama odvija tako što čakre «zrače Sivu bioenergiju». Takođe nije tačno da se «isceljujuća Siva bioenergija» ili, kako je mi zovemo - «Životna Energija», mentalnim nalogom dovodi do čakre, a zatim usmerava ka mestu (organu) koje se «zrači».

### **b.1. «Zračenje čakrama»**

Proces teče bitno drugačije. Mentalni nalog (definisani u formi želje) kojim se traži zračenje nekog organa jednom ili svim čakrama, dovodi do emitovanja Informacione Energije iz čakre (odnosno iz Centralnog kanala, ako se zrači svim čakrama). Ta energija, koja predstavlja varijantu sive Informacione Energije, u talasima dolazi do organa koji je predmet zračenja. Istovremeno, drugi talas sive Informacione Energije kreće od glave onoga koji zrači na gore i ulazeći u druge dimenzije stupa u komunikaciju sa Višim Energijama. Delovanjem ta dva talasa sive Informacione Energije, u markiranom organu se **konstituiše** nedostajuća siva (bio)energija. **Ona ne dolazi niodakle, ona se jednostavno u njemu konstituiše.**

U fazi «energetsko-mentalne aktiviranosti», najviši nivo razvoja predstavlja otvorenost svih čakri, otvorenost Centralnog kanala i sinhronizovano delovanje svih čakri. Na tom nivou se odvija **«zračenje svim čakrama»**, kojim se angažuju i (sve) čakre i Centralni kanal, a oba talasa Sive Informacione Energije idu iz vrha glave (i onaj ka organu koji se zrači i onaj ka Višim Energijama). Ni ovde, kao ni kod pojedinačnog zračenja čakrama nema nikakvog «mlaza energije» iz čakri. Istina je,

međutim, da iako se iz čakri ne emituje (bio)energija, već samo informacioni talasi, tokom ovog procesa na neki način jeste angažovana i (bio)energija koja cirkuliše kroz naše telo i auru, pa prema tome i kroz čakre i Centralni kanal. Kako i na koji način je i ona uključena u proces - ne znamo. Takođe znamo da je «zračenje svim čakrama» praćeno energetskim dešavanjem u Centralnom kanalu, međutim, ne znamo šta se u njemu zapravo dešava. U svakom slučaju, činjenica je da se tokom «zračenja čakrama» Siva «bio» ili «Životna» Energija u stvari **konstituiše** na obolelom mestu, dok se zračenje može odnositi samo na Sivu Informacionu Energiju koja se od čakre odašilje u talasima.

Energetsko-mentalni nivo čakri joginima nije bio poznat, odnosno oni se njime nisu uopšte bavili. Jogini koji su dostigli visok nivo energetsko-duhovnog razvoja nisu «lečili» čakrama, mada su to mogli, jer su verovali da bi to dovelo do gubitka ravnoteže, odnosno energije. Umesto toga, oni su lečili molbama upućenim Višim Energijama.

**c)** Ono što energetičari **nazivaju «nivo opšteg duhovnog razvoja»** je u stvari ono što su škole joga definisale kao svoj cilj, koji se ostvaruje «otvaranjem i buđenjem čakri». Na ovom nivou kod energetičara, zaista, dolazi do potpunog buđenja funkcija čakri. Čakre se povezuju sa neprobuđenim delovima mozga, a učenik, postepeno, dolazi do spoznaje sebe, svrhe postojanja ljudske vrste, i na kraju, do svesti o Stvaraocu u sebi - do svesti o jednosti Boga i čoveka. Ovaj proces, koji kod energetičara započinje komunikacijom sa Svetlećim telom, na višem nivou se odvija kroz energetsko, mentalno i duhovno sazrevanje i stalnu komunikaciju sa Višim Energijama.<sup>46</sup>

Za razliku od energetičara, jogini su čakre smatrali energetskim, ali i inicijatičkim centrima, čija je najbitnija funkcija upravo ta da aktiviraju delove mozga sa kojima su u vezi. Ovakvo shvatanje u stvari poistovećuje **povezanost sa uzrokom**: čakre jesu povezane sa delovima mozga (i sa onima koje većina ljudi koristi, kao i sa onima koji su kod većine ljudi neaktivni) i njihovim buđenjem se ti delovi mozga zaista **mog**u aktivirati, kao što se masažom može pokrenuti cirkulacija krvi u nekom delu tela. Ali, to **nije ni jedini, niti optimalan način**. Jogini su s pravom insistirali na dužini trajanja duhovnog razvoja, i na akcentiranju opasnosti koje stoje na tom putu. Njihov način aktiviranja neaktivnih delova mozga i skrivenih sposobnosti čoveka kroz buđenje čakri, zaista je morao trajati godinama i zaista je bio skopčan sa mnogobrojnim problemima i opasnostima. Najveća opasnost leži u tome što je buđenje čakri, onako

<sup>46</sup> O ulozi Svetlećeg tela u ovom procesu biće reči u odeljku o Svetlećem telu

kako su ga oni praktikovali, nedovoljno kontrolisan proces u kome se aktiviranje uspavanih delova mozga dešavalo nekontrolisano, što znači neusklađeno i opterećeno neprečišćenim sadržajima podSvesti. Takvo buđenje najčešće je dovelo do neravnoteže u čoveku, gde je jedna oblast, ili jedan segment ličnosti, ili saznanja, postajao dominantan, dok su drugi bivali zapostavljeni. Tako narušena ravnoteža zahtevala je, opet, godine i godine «čišćenja» i harmonizacije (ponekad i biološkog izlećenja), da bi tek nakon toga moglo da se pređe na otvaranje sledeće čakre, ponovo sa mogućim negativnim efektima i ponovo sa fazom harmonizacije.

**Energetsko učenje, stoga, ne praktikuje buđenje čakri kao inicijatičkih centara za «oživljavanje» uspavanih delova mozga.** Taj proces se odvija na drugačiji način: **on je deo ukupnog procesa buđenja, sazrevanja, optimalizacije i harmonizacije funkcija mozga, koji se u početku odvija pod «kontrolom» našeg Svetlećeg tela, a kasnije, kako je već pomenuto, energetskim, mentalnim i duhovnim sazrevanjem i komunikacijom sa Višim Energijama.**

2.2. **Kundalini** jeste energija koja, uspinjući se, može da prolazi kroz čakre i Centralni kanal. Međutim, to nije i jedini njen put, jer ona može, nakon aktiviranja, da se «ulije» u telo i bez prolaska kroz čakre i Centralni kanal. Takođe je tačno da zadržavanje Kundalini u nekoj čakri dovodi do aktiviranja veze između čakre i odgovarajućeg centra (centara) u mozgu, a vremenom i do aktiviranja tih delova mozga. **No, Kundalini je kreativna energija koja se ne može svesti na pomenutu funkciju.** Njeno puno delovanje imamo tek kada se, nakon laganog penjanja u kome se zadržava u svakoj čakri, nakon uspinjanja u sedmu čakru, **razlije po celom fizičkom telu.** Ona tada potiče kreativnost kao opšti smer delovanja, aktivira postojeće potencijale u čoveku i razvija njegove ukupne mentalno-energetske sposobnosti.

2.3. **Put koji su jogini odabrali** jeste za poštovanje, jer je to jedan od najstarijih sistematizovanih pokušaja čoveka da spozna i dosegne Boga. Oni su velikim delom ispravno shvatili vezu između čakri i pojedinih delova mozga, odnosno faza duhovnog razvoja (zato smo i navodili njihovo shvatanje čakri). Istina je i da su oni, makar i posle deset godina predanog vežbanja, uspevali da otvore i probude čakre.<sup>47</sup> No, činjenica da je dramatično mali broj jogina uspeo da dostigne željeni krajnji cilj, ukazuje na to da **njihov put nije bio optimalan.**

<sup>47</sup> Sveštenici većine religija to nisu uspevali, odnosno ne uspevaju

2.4. Jedna od zabluda koja je zajednička i za bioenergetičare i za jogine je **tvrdnja da svaka čakra ima svoju posebnu boju, odnosno frekvenciju.** U momentu otvaranja pojedinačnih čakri njihove boje i frekvencije zaista su različite<sup>48</sup>. Međutim, nakon otvaranja svih čakri i njihove harmonizacije - te razlike nestaju! Harmonizovan sistem čakri podrazumeva da sve čakre imaju istu frekvenciju i da sve imaju istu boju (sivkasto-bela). **Bogatstvo boja pojedinih čakri u stvari je znak njihove neharmonizovanosti!**

<sup>48</sup> Njihovu boju u tom momentu određuje preovlađujuća frekvencija, što zavisi od stepena otvorenosti čakre, uvežbanosti emitovanja energije... Ta preovlađujuća frekvencija kod ekstrasensa koji gleda čakru izaziva efekat viđenja boje. Stoga ćemo, ako uporedimo desetak knjiga o čakrama, u svakoj naći drugačije opise boja čakri.

# *Systématique de l'Aïkido de Maître Ikeda: Feuille «A»*

## *System of aikido from Ikeda sensei: Sheet "A"*

*Eric Graf*

Voici une traduction de la feuille «A» décrivant le cœur de la systématique que Maître Ikeda a utilisée dans son enseignement de l'Aïkido. Aux pages suivantes, vous trouverez d'abord une vue d'ensemble de la feuille originale que Maître Ikeda avait distribué à ses élèves il y a plus de vingt ans. Viennent ensuite les quatre parties traduites une à une, dont voici quelques commentaires basiques et essentiels (davantage dans les prochains numéros du SSKL):

- ❖ Le premier cadre, en haut à gauche, regroupe les seize catégories d'attaques de base de l'Aïkido, c'est le rôle de UKE (l'attaquant, littéralement «celui qui reçoit la technique»). Pour une description détaillée de ce cadre, veuillez vous référer à l'article traitant du sujet dans le numéro trois du *San Shin Kai Letter*.
- ❖ Le deuxième cadre, en bas à gauche, présente les 32 techniques de base de l'Aïkido. On pourra prétendre maîtriser la base de l'Aïkido lorsqu'on aura assimilé les 32 techniques de base sur les seize attaques de base, soit  $16 \times 32 = 512$  techniques. Chaque technique possédant les expressions OMOTE et URA, on en est déjà à 1024 techniques, sans encore avoir parlé de variations de l'entrée (directe, sur TENKAN, IRIMI TENKAN, TENCHIN, etc.) ou encore des variations selon les quatre éléments de la nature (théorie IKKYO ou SUMI OTOSHI, l'eau; théorie NIKYO ou KOTE GAESHI, la terre; théorie SANKYO ou IRIMI NAGE, l'air; théorie YONKYO ou SHIHO NAGE, le

Here a translation of sheet "A" describing the heart of the systematic that Ikeda sensei used in his aikido teaching. In the following pages you will find first a general view of the original sheet that Ikeda sensei had distributed to his students more than 20 years ago. Then follow the four parts translated one by one, of which you will now find some basic and essential comments (more will follow in the next numbers of the SSKL):

- ❖ The first frame on the top left side shows the 16 categories of the basic attacks in aikido, it is the role of UKE (the attacker, literally "the one who receives the technique"). For a detailed description of this frame, please refer to the article treating of the subject in the third issue of *San Shin Kai Letter*.
- ❖ The second frame, below on the left presents the 32 basic techniques of aikido. One will be able to claim to master the basic of aikido when one will have assimilated the 32 basic techniques out of the 16 basic attacks, that is to say  $16 \times 32 = 512$  techniques. Each technique having an OMOTE and an URA expression, one has already 1024 techniques, still without having spoken about variations of the entrance (direct, on TENKAN, IRIMI TENKAN, TENCHIN, etc.) or of the variations according to the four elements of nature (theory IKKYO or SUMI OTOSHI, water, theory NIKYO or KOTE GAESHI, earth, theory SANKYO or IRIMI NAGE, air, theory YONKYO or

feu)! La beauté de cette systématique est qu'il y a une logique sous-jacente qui forme le squelette pour ces milliers de techniques possibles et permet ainsi à celui ou celle qui l'aura comprise de s'en sortir sans que son cerveau n'explose! La première double ligne du tableau, regroupant les huit techniques de FURIZUKI KOKYUNAGE (ou TORI FUNE KOKYUNAGE) à KOSHI GURUMA, vous donne les techniques de l'élément eau, celles où prédomine une logique de frappe.

La deuxième double ligne, regroupant les huit techniques de GENKEI KOKYUNAGE à CHIN SHIN KURUMA GAESHI, vous donne l'ensemble des techniques de l'élément terre, celles où prédomine une logique de blocage, de contrôle ou encore d'immobilisation.

La troisième double ligne, regroupant les huit techniques de TENCHI NAGE à SEOI GURUMA, vous donne l'ensemble des techniques de l'élément air, celles où prédomine une logique de projection.

Enfin, la quatrième double ligne, regroupant les techniques de ZANTO KOKYUNAGE (ou SHIHO GIRI KOKYUNAGE) à TE GURUMA, vous donne les techniques de l'élément feu, celles où prédomine une logique de coupe.

- ❖ Le troisième cadre en haut à droite traite des différents modes d'entraînements et d'apprentissage. Les trois formes de travailler l'Aikido (TAN REN, KIGATA et SHIN KEN) sont un concept essentiel à comprendre. Certains ne jurent que par le travail TAN REN et pensent que tout le reste est inefficace, d'autres ne travaillent que KIGATA et perdent tout réalisme dans leurs techniques, d'autres encore, souvent après de nombreuses années de pratique, tendent trop vers le SHIN KEN et leur Aikido se restreint à des ébauches de techniques dont la logique ne peut plus être perçue par le débutant. L'Aikido comprend donc les trois formes de travail, et les trois doivent être entraînées avec rigueur, sans préférence pour l'une ou l'autre.

SHIHO NAGE, fire). The beauty of this systematic is that there is a subjacent logic which forms the skeleton for these thousands of possible techniques and thus allows the one who will have understood it to assimilate it without that his or her brain explodes!

The first double line of the table, the 8 techniques from FURIZUKI KOKYUNAGE (or TORI FUNE KOKYUNAGE) to KOSHI GURUMA, is the group of techniques of the element water, those where logic of striking prevails.

The second double line, the 8 techniques from GENKEI KOKYUNAGE to CHIN SHIN KURUMA GAESHI, is the group of techniques of the element earth, those where logic of blocking, control or immobilization prevails.

The third double line, the 8 techniques from TENCHI NAGE to SEOI GURUMA, is the group of techniques of the element air, those where logic of projection prevails.

Finally, the fourth double line, the techniques from ZANTO KOKYUNAGE (or SHIHO GIRI KOKYUNAGE) to TE GURUMA, is the group of techniques of the element fire, those where logic of cutting prevails.

- ❖ The third frame on the top right side is treating of the various modes of learning and training. The three forms of practicing aikido (TAN·REN, KI·GATA and SHIN·KEN) are an essential concept to understand. Some people swear only by the work TAN·REN and think that all the rest is inefficient, others work only KI·GATA and lose all realism in their techniques, others, often after many years of practice, tend too much towards SHIN·KEN and their aikido restricts itself to outlines of techniques from which the logic cannot be perceived by beginners anymore. Aikido thus includes all the three forms of working, and the three must be trained with rigor, without preference for one or the other. However SHIN·KEN is not the safest form of training for beginners.

Les différentes formes d'entraînements décrites ensuite doivent rappeler l'aïkidoka que FUTARI KEIKO (entraînement à deux) n'est pas la seule forme de s'entraîner, et que bien qu'elle soit la plus utilisée dans l'apprentissage de l'Aïkido, elle ne suffit pas à elle seule pour un développement complet de l'être.

- ❖ Dans le quatrième cadre, Maître Ikeda a présenté l'embryon de sa systématique. L'embryon, car toute l'information est là, de même qu'on peut dire que tout l'Aïkido se trouve dans IKKYO! En d'autres termes, c'est du concentré et on pourrait écrire des livres entiers développant cette feuille A. Pour l'instant, mentionnons simplement qu'il y a quatre techniques centrales de base, IKKYO, KOTE GAESHI, IRIMI NAGE et SHIHO NAGE, qui représentent également les quatre éléments, respectivement, l'eau, la terre, l'air et le feu. Chaque technique de l'Aïkido possède une expression OMOTE et une expression URA, mais pour certaines techniques l'expression de base est OMOTE et la forme URA une variation, alors que pour d'autres, la forme URA est la base alors que OMOTE est une variation.

Les deux techniques GENKEI KOKYUNAGE (technique mère) et TENCHI NAGE (technique père) représentent les pôles YIN, respectivement YANG de l'Aïkido. KOTEGAESHI et SHIHO NAGE sont deux techniques filles avec une prédominance YIN alors que IKKYO et IRIMI NAGE sont deux fils avec une prédominance YANG.

The various forms of training described hereafter state that FUTARI KEIKO (training with partner) is not the only form of training. Although it is used in most aikido trainings, it is not enough for complete development of your being.

- ❖ Within the fourth frame, Ikeda sensei presented the embryo of his system. The embryo because all information is there, just as one can say that all aikido is in IKKYO! In other words, it is very concentrated and one could write books just developing this sheet "A". For the moment just mention that there are four basic central techniques, IKKYO, KOTE GAESHI, IRIMI NAGE and SHIHO NAGE, which respectively represent the four elements, water, earth, air and fire. Each technique of aikido has an OMOTE expression and an URA expression, but for some techniques the basic expression is OMOTE and the URA form is a variation, whereas for some others, the URA form is the basic whereas OMOTE is a variation.

The two techniques GENKEI KOKYUNAGE (mother technique) and TENCHI NAGE (father technique) represent the YIN pole, respectively the YANG pole of the aikido. KOTEGAESHI and SHIHO NAGE are two daughter-techniques with YIN prevalence whereas IKKYO and IRIMI NAGE are two son-techniques with YANG prevalence.

EGR, December 2005

合気道体系 要項 A Construction de base de l'aikido « A »  
Basic construction of aikido 'A'

UKE 受け	KIAWASE SHOMEN UCHI 氣合せ 正面打	SHOMEN UCHI 正面打	YOKOMEN UCHI 横面打	JODAN TSUKI 上段突き
	KATATE TORI AI HANMI 片手取 相手身	KATATE RYOTE TORI 片手両手取	CHUDAN TSUKI 中段突き	RYOERI TORI 両襟取
	KATATE TORI GYAKU HANMI 片手取 逆相手身	KATA TORI (MUNE TORI) 肩取 (胸取)	KATA TORI MEN UCHI 肩取面打	KERI 蹴り
	RYOTE TORI 両手取	USHIRO RYOTE TORI (HIJI TORI) 後両手取 (肘取)	USHIRO RYOKATA TORI (DAKI KAKAE) 後両肩取 (抱きかかえ)	USHIRO KUBI JIME (RYOTE HIKIAGE) 後首絞 (両手引き)

稽古法 KEIKO HŌ

- 技法 3つの表現 9仕方  
TAN REN, KIGATA, SHIN KEN  
鍛錬 気形 真剣
- 稽古形式  
見の稽古 MITORI GEIKO  
一人稽古 HITORI GEIKO  
二人稽古 FUTARI GEIKO  
掛かり稽古 KAKARI GEIKO  
三人取り FUTARI TORI  
多人数取り TANINZU TORI  
組太刀 KUMI TACHI  
組杖 KUMI JŌ

KŌBŌ NO GENRI 攻防の原理	合気道技法体系 32技法			
UCHI NO RI 打ちの理	FURIZUKI KOKYU NAGE 振り突き呼吸投	SUMI OTOSHI 隅落	IKKYO 一教	AIKI GOSHI 合気腰
	MAE OTOSHI 前落	JUJI GARAMI 十字織み	GO KYO 五教	KOSHI GURUMA 膝車
OSAE NO RI 抑之の理	GENKEI KOKYU NAGE 玄形呼吸投	KOTE GAESHI 小手返	NI KYO 二教	AIKI OTOSHI 合気落
	HIKI OTOSHI 引き落	UDE GARAMI OSAE 腕織み抑之	HIJI KIME OSAE 肘決の抑之	CHIN SHIN KURUMA GAESH 沈身車返
NAGE NO RI 投げの理	TENCHI NAGE 天地投	IRIMI NAGE 入身投	SAN KYO 三教	KAITEN NAGE 回転投
	KIRI OTOSHI 斬り落	KUBI JIME 首絞	UCHI KAITEN SAN KYO 内回転三教	SEOI GURUMA 背負車
ZAN NO RI 斬の理	ZANTO KOKYU NAGE 斬刀呼吸投	SHIHŌ NAGE 四方投	YON KYO 四教	UDE KIME NAGE 腕決投
	KAITEN OTOSHI 回転落	GYAKU HIJI KIME OSAE 逆肘決の抑之	UDE GARAMI 腕織み	TE GURUMA 手車

- 合気道 四大技法  
IKKYO, KOTEGAESHI, IRIMINAGE, SHIHŌ NAGE
- 投げ 八大基本技法  
表技 OMOTE WAZA  
SUMI OTOSHI  
KOTE GAESHI  
IRIMI NAGE  
SHIHŌ NAGE  
裏技 URA WAZA  
AIKI GOSHI  
AIKI OTOSHI  
KAITEN NAGE  
UDE KIME NAGE
- 抑技 八大基本技法  
表技 OMOTE WAZA  
IKKYO  
NIKYO  
SANKYO  
YON KYO  
裏技 URA WAZA  
GO KYO  
HIJIKIME OSAE  
UCHIKAITEN SANKYO  
UDE GARAMI
- 玄形呼吸投と天地投の四大技法との関係  
GENKEI KOKYU NAGE { KOTEGAESHI  
SHIHŌ NAGE } TENCHI NAGE { IKKYO  
IRIMI NAGE }

又又合気道  
地田名爲

KOBO no GENRI 攻防の原理 Principes de la contre-attaque dans la technique de défense Principles of the contra attack in defensive techniques		合気道技法体系 32技法 Systématique des techniques de l'Aïkido 32 techniques System of aikido techniques		
UCHI no RI 打ちの理 logique de frappe striking logic HAUT-BAS / UP-DOWN	FURIZUKI KOKYU NAGE 振り突き呼吸投	SUMI OTOSHI 隅落	IK KYO 一教	AIKI GOSHI 合気腰
	MAE OTOSHI 前落	JUJI GARAMI 十字織み	GO KYO 五教	KOSHI GURUMA 腰車
OSAE no RI 抑之の理 logique de blocage (immobilisation) blocking logic (immobilization) GAUCHE-DROITE / LEFT-RIGHT	GENKEI KOKYU NAGE 玄形呼吸投	KOTE GAESHI 小手返	NI KYO 二教	AIKI OTOSHI 合気落
	HIKI OTOSHI 引き落	UDE GARAMI OSAE 腕織み抑之	HIJI KIME OSAE 肘決の抑之	CHIN SHIN KURUMA GAESHI 沈身車返
NAGE no RI 投げの理 logique de projection projection logic AVANT-ARRIÈRE / FRONT-BACK	TENCHI NAGE 天地投	IRIMI NAGE 入身投	SAN KYO 三教	KAITEN NAGE 回転投
	KIRI OTOSHI 斬り落	KUBI JIME 首絞	UCHI KAITEN SANKYO 内回転三教	SEOI GURUMA 背負車
ZAN no RI 斬の理 logique de coupe cutting logic SPIRALE / SPIRAL	ZANTO KOKYU NAGE 斬刀呼吸投	SHIHO NAGE 四方投	YON KYO 四教	UDE KIME NAGE 腕決投
	KAITEN OTOSHI 回転落	GYAKU HIJI KIME OSAE 逆肘決の抑之	UDE GARAMI 腕織み	TE GURUMA 手車

稽古法 KEI KO HO		Modes d'entraînement Training methods	
1. 技法3つの表現の仕方		Trois expressions possibles dans l'exécution des techniques Three possible expressions for executing techniques	
TAN·REN 鍛錬 entraînement discipliné <i>disciplined training</i>	travail assez statique sur saisie forte fairly static working on strong grips	KI·GATA 気形 énergie coulante <i>flowing energy</i>	mouvements amples, grands et souples great, big and soft movements
		SHIN·KEN 真剣 sérieux <i>serious</i>	travailler de manière insaisissable, ensemble des techniques où il est possible de tuer l'adversaire working in a way that you cannot be caught, group of techniques with the possibility of killing the opponent
2. 稽古形式		Formes possibles d'entraînement, les manières d'apprendre Possible forms of training and ways of learning	
見とり稽古	MITORI GEIKO	apprendre en regardant watching training: learning by watching	
一人稽古	HITORI GEIKO	entraînement seul solo training: learning alone	
二人稽古	FUTARI GEIKO	entraînement à deux, c'est-à-dire avec un partenaire paired training: learning with a partner	
掛かり稽古	KAKARI GEIKO	entraînement avec plusieurs attaquants. On exécute les techniques jusqu'à leur fin, mais sans descendre à genoux, sans <i>osae</i> (blocages). training with one after another: many <i>uke</i> attack one at a time, <i>tori</i> completes the techniques but does not go down on his knees and does not make <i>osae</i> (immobilisation)	
二人取り	FUTARI TORI	deux attaquants vous saisissent simultanément two uke attack simultaneously	
多人教取り	TANINZU TORI	les <i>uke</i> attaquent en grand nombre. On ne fait que des ébauches de techniques. many uke (everybody) attack simultaneously: tori only sketches out the techniques	
組太刀	KUMI TACHI	travail à deux au <i>bokken</i> . Aborder l'aïkido par le sabre. paired exercises with <i>bokken</i> : approaching aikido through the sword	
組杖	KUMI JO	travail à deux au <i>jo</i> . Aborder l'aïkido par le bâton. paired exercises with <i>jo</i> : approaching aikido through the wooden stick	





# Wooden weapons

**Sander van Geloven, 12 September 2005**

In many martial arts wooden weapons are used to train with, either as a real weapon or a safe alternative for too dangerous sharp metal weapons. This article discusses how to select a wooden weapon, personalise it and how to do proper maintenance to keep it in a sound condition. It will not discuss any etiquettes or techniques for handling weapons, but only the practical bare essentials for caring for your wooden weapon of the martial art you practise. These weapons will provide you with skills, knowledge and wisdom during a respectful and long lasting relation which you will develop with it.

## Selecting

A wooden weapon can be acquired as a gift but it is also possible to select one yourself when purchasing it. When selecting a wooden weapon pay attention to the following features:

- wood is of a good quality like white oak
- object is straight and has no cracks
- veins run along the weapon and not across
- veins in the wood are dense together and the wood has no knots
- varnish on the wood is transparent
- weapon feels good when trying some basic techniques

Of course these will all have to be weighted according to your personal values and to what is available in the store. But, be critical and if you don't like any of the weapons offered, simply look in another store. As said before, you will develop a relation with the weapon, so make sure it feels good and tend to go for the heavier weapon of the collection you are selecting from.

## Impregnation

After a wooden weapon has been acquired it is important to prepare it by impregnation it with linseed oil to prevent it from splitting or curbing due to weather changes but still allowing the wood to breath. Follow the next instructions to provide a healthy life to your wooden weapons. Please do this before your wooden weapon has too many dents from heavy usage, this will difficult the sanding.

**Materials:**

1. fine sandpaper, number P 100
2. finer sandpaper number P 220
3. linseed oil (you will not need a lot, perhaps this could be purchased by your dojo)
4. toilet paper

**Procedure:**

1. Unpack the new wooden weapon. Remove the protecting plastic coves and carefully remove any sticking labels. Glue residue left behind by these labels can be removed carefully with a bit of uncoloured nail polish remover.
2. Remove the protecting synthetic varnish from the wood with fine sandpaper number 100. Only remove the varnish and leave the wood as much as possible intact, pay extra attention not to round off the edges.
3. Sand the wood again with a finer sandpaper number 220.
4. Make the entire wood wet with water and leave it to dry slowly overnight in a moist environment like a shower. This will make the outside fibres of the curb away from the surface in order to sand it again.
5. When the wood is dry, sand it again with the finer sandpaper number 220.
6. Heat a cup with half a centimetre of linseed oil so it becomes more fluid. It should not be too hot that it is possible to handle it with your hands. This can be done in a bain-marie or with a microwave, with the latter be careful not to overheat the oil.
7. Dip a piece of toilet paper in the oil and impregnate the entire wood with the oil. The wood can be left to dry resting on two pens. This step should be repeated at least two times. When doing this you might as well impregnate wooden weapons you already have which have become a bit dry.
8. After the last time impregnation and letting it to dry, remove excessive oil with a piece of toilet paper and store the wooden weapon in the weapon bag.

This whole process will make you more intimate familiar with the details and character of your wooden weapon. Now your wooden weapon is ready for intensive practise.

### **Brandmarking**

This article will describe a possible way to personalise wooden weapons. What will not be discussed is how to find a wooden weapon, how to maintain it, how to transport it or how to use it. It will focus only on making your wooden weapon easily recognisable during a training among lots of very similar wooden weapons.

Materials:



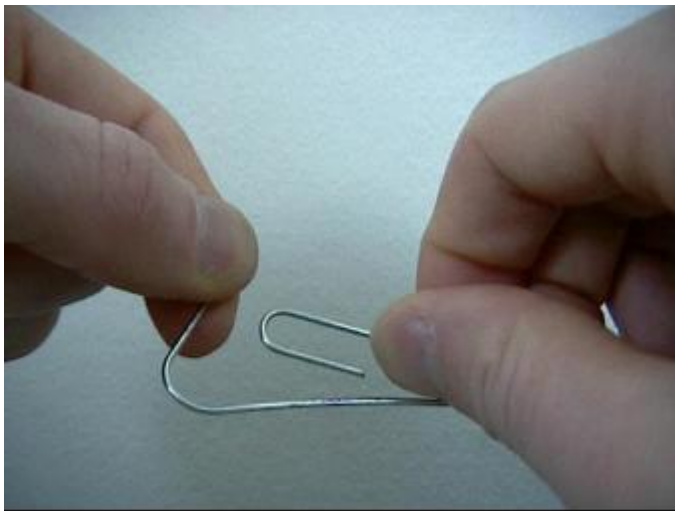
**Figure 1:** Materials which are needed.



**Figure 2:** Tools which are needed.

- metal wire (for example a big paperclip)
- small plastic container (for storing the resulting brandmark template)

Procedure:



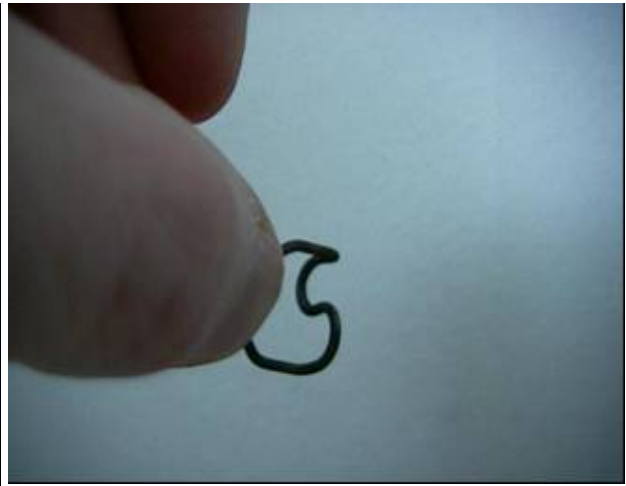
**Figure 3:** Unfold the paperclip so it can be used as a wire.



**Figure 4:** Fold the paperclip into a personal brandmark, try to be as unique and creative as possible.



**Figure 5:** Make sure the resulting brandmark template can be hold by a pair of pliers.



**Figure 6:** Example brandmark for character 'S' seen from above.



**Figure 7:** Example brandmark for character 'S' seen from below in mirror view.



**Figure 8:** Heat the brandmark template while holding it with a pair of pliers until it is red hot.



**Figure 9:** The end result is a branded wooden weapon.

Use the small plastic container to store the brandmark template. Because it has been heated and used to burn wood it will be likely to leave black stains if you don't store it in a container for storage.

### **Maintenance**

Now your wooden weapons have been impregnated and brandmarked, it is key to store them in a closed weapons bag. This will guard of dust and protect it from fast climate changes from which the wood might bent or split. In most countries it is also required by law to transport your wooden weapons in a closed weapon bag. As mentioned before, it is always possible to impregnate your weapons again when you think they are becoming too dry.

Take good care of you weapons because they will bring you skills, knowledge and wisdom. Build a good relationship with them and use them to promote peace and freedom.



# Comment recevoir le How to receive the San Shin Kai Letter

Le San Shin Kai Letter est un journal gratuit.  
Si vous désirez être tenu au courant de la  
sortie d'un numéro et recevoir le lien pour le  
télécharger, veuillez envoyer un courriel à

The San Shin Kai Letter is a free newsletter.  
If you wish to receive its announcement and  
a link to the latest issue per e-mail please  
contact

*Eric Graf, [eric.graf@dojo-ne.ch](mailto:eric.graf@dojo-ne.ch)*

**Aïkido Ikeda-Dojo La Chaux-de-Fonds**

(Rue Alexis-Marie-Piaget 73, 2300 La Chaux-de-Fonds)

**Ecole d'Aïkido de Neuchâtel**

(Rue de Maillefer 11d, 2000 Neuchâtel-Serrières)

et vous serez ajouté à la liste de distribution.  
Vous pouvez également simplement  
télécharger tous les numéros à partir de notre  
site Internet

and you will be added to the mailing-list.  
You can also simply freely download the  
different issues of this newsletter from our  
webpage

[www.aikido-ne.ch](http://www.aikido-ne.ch) ou [www.dojo-ne.ch](http://www.dojo-ne.ch)

[www.aikido-ne.ch](http://www.aikido-ne.ch) or [www.dojo-ne.ch](http://www.dojo-ne.ch)

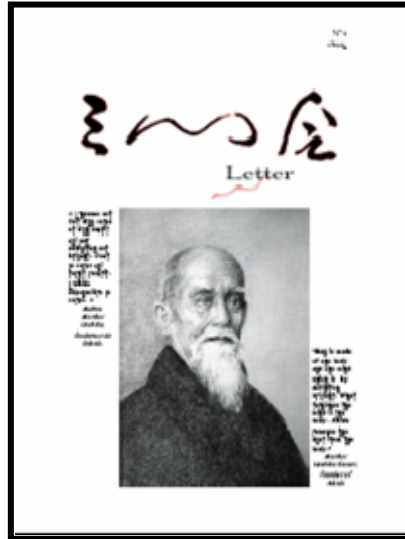
(cliquez sur la rubrique "San Shin Kai  
Letter"),  
ou encore,  
[www.sanshinkai.eu](http://www.sanshinkai.eu)

(click on the rubric "San Shin Kai Letter", or  
even,  
[www.sanshinkai.eu](http://www.sanshinkai.eu)

EGR



SSKL N°1, 02/2004



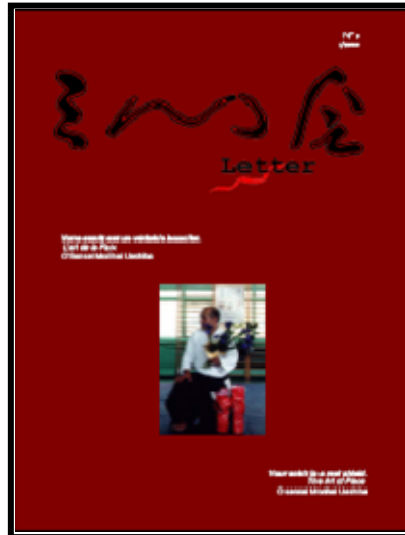
SSKL N°2, 11/2004



SSKL N°3, 05/2005

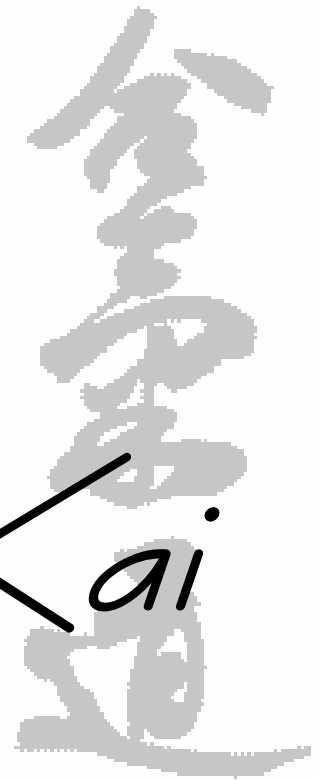


SSKL N°4, 12/2005



SSKL N°5, 12/2006

# San Shin Kai Letter



*See you in the next issue in 2007...*