

Interview : « Quand Jean Papin évoquait la kundalini »

Jean Papin n'aimait pas la publicité, n'avait jamais voulu être filmé. Mais lors d'un stage, il accepta d'être interviewé par Jean-Michel Le Saux pourvu que l'entretien reste dans le cadre strict de son mémoire de fin d'études au CEFYTO et ne soit jamais diffusé (il pouvait cependant être transmis à l'écrit).

C'est donc au débotté, un matin, avant le début des pratiques et sans préparation aucune, que Jean fut invité à parler de la kundalini. Rien de moins. Il se plia à l'exercice, à sa manière, d'un seul jet. C'est donc cette parole rare que nous vous offrons aujourd'hui. Comme elle est venue un jour de mai 2015 dans le Gers.

Il est certainement très difficile de donner une définition définitive de la *Kundalini* parce que, dans la tradition ordinaire et selon les écoles, elle se définit justement selon le *feeling* de ceux qui la traduisent. Je me réfère toujours à la Tradition la plus simple, mais en même temps la plus prégnante. Les meilleures définitions ont été données dans le Shivaïsme du Cachemire : dans le *trika* et surtout dans le *spanda* avec les textes fondamentaux que sont la *Spandakarika*, le *Bhairava Tantra*, les *Siva Sutras* traduits splendidement par Lilian Silburn. On a de la chance qu'elle ait été là pour nous le communiquer, même si parfois le style est un peu universitaire, c'est quand même ce que l'on a de meilleur comme référence, parce que c'est juste et parce qu'elle même avait une expérience auprès de personnalités compétentes en la matière.

La *Kundalini*, dont on parle de plus en plus, est une notion qui a été complètement dévoyée par des enseignants totalement incompetents qui ne savaient même pas de quoi ils parlaient, mais, "ils avaient lu des livres" ! Et c'est ça le terrible, on

enregistre en soi des livres et puis après on les ressort à ses élèves ou dans des ouvrages de vulgarisation en langage de perroquet. Mais il n'y a aucune expérimentation personnelle de ces choses.

Parce que tout finalement, dans le yoga, pourrait se résoudre dans le terme « éveil de la *Kundalini* ». Cette force, cette énergie que l'on pourrait appeler, j'ose le dire, tellurique, parce qu'elle vient du fondement de l'être, et qu'elle concerne non seulement l'humain mais tous les êtres vivants. Je vais plus loin, elle concerne les plantes, elle concerne tout ce qui est vivant dans notre environnement. Et plus que ça, elle concerne l'univers entier. Au point de vue symbolique, parce qu'il faut quand même le considérer comme un symbole - même si c'est réalisable pratiquement, c'est quand même un symbole -

nous en avons une image extraordinaire dans la spirale de l'ADN qui se déroule tel un serpent, parce qu'on compare la *Kundalini* à un serpent.

Elle s'appelle *Bhujangini*, elle s'appelle *Kundalini*,

Cette force, cette énergie que l'on pourrait appeler, j'ose le dire, tellurique, parce qu'elle vient du fondement de l'être, et qu'elle concerne non seulement l'humain mais tous les êtres vivants.

ça veut dire « l'enroulée ». Et il y a deux choses dans le serpent qui ont toujours été, que ce soit dans les traditions chamanique, grecque, indienne, ces deux choses sont la sagesse et le poison. Dans toutes les traditions, on a ça. La Kundalini est liée à une montée. Alors la montée peut être réelle. D'abord il faut l'éveiller, la titiller parce qu'elle s'endort. Nous sommes, nous humains ou même les animaux, dans un état de vie infiniment petit. Notre énergie merveilleuse est comme une bougie. Notre lumière n'est qu'une petite bougie. Il faut éveiller cette lumière, cela signifie éveiller le feu qui couve en nous parce que nous sommes reliés à la terre et dans la terre : il faut comprendre que quand on s'assoit par terre, on est relié à la terre et la croûte terrestre est petite. En dessous, il y a une lave qui permet la vie. Cette lave, vivante, et en même temps terriblement dangereuse, ce volcanisme interne qui couve nous permet la vie aussi bien que le fait le soleil de l'autre côté. La conjonction des deux fait que nous avons une terre apte à la vie.

Nous sommes en relation avec la terre, ce tellurisme profond où sont enfouis des

quantités de choses (dans l'inconscient par exemple) qui nous contraignent et dont on ressent parfois les parfums qui remontent plus ou moins nauséabonds. Parce que toujours il y a cette sensation que, au fond de nous, nous avons emmagasiné toutes les séquences qui viennent de notre culture, de notre tradition, de notre religion. Sans nous en apercevoir, ça nous a pénétrés. Nous en sommes plus ou moins conscients, mais en même temps incapables de nous en débarrasser.

Le yoga est fait pour ça, pour purifier les choses de façon à ce que le lac, si on peut les comparer à un lac ou à un étang agité et boueux, doit d'abord se reposer pour qu'on puisse en voir le fond. Et quand on se penche au-dessus, on voit sa propre image comme dans un miroir. Et puis, si on regarde avec un regard beaucoup plus ouvert, on voit aussi le ciel. Donc la relation se fait comme dans un miroir.

Cette *Kundalini* est de plusieurs sortes. Son éveil peut être provoqué par des exercices ; d'abord par une purification et puis par des techniques, notamment des techniques de souffles bien



contrôlées et certains exercices, certaines positions ou certaines postures. Puis, par une concentration on va chercher à transformer le mental, ce mental qui nous domine, domine nos sens, et surtout les ordonne dans leur acception la plus triviale. Et là, c'est *Adah Kundalini*. C'est la base. C'est la *Kundalini* la plus terrestre, la plus fondamentale. C'est de celle-là dont on parle dans les exemples accidentels qui se produisent. Il y a eu des accidents assez curieux, pas seulement dans la tradition indienne. Je cite très souvent l'exemple, dans la tradition chrétienne, de Thérèse Neumann, une mystique allemande du siècle dernier qui a vécu cet éveil spontané ? Extraordinaire. Tout d'un coup, une soi-disante révélation lui a permis de pouvoir s'abstenir de manger, de boire, de dormir. Elle était alitée comme une malade et elle ne savait pas ce qui lui arrivait. On en a fait une mystique, une grande mystique, presque une sainte. Que lui était-il arrivé ? Elle était tombée à la renverse sur le coccyx. Il y a des accidents qui arrivent comme ça. C'est ce qui s'est passé pour elle.

On dit dans les textes en Inde, que quand monte la *kundalini*, elle éveille des choses qui vous donnent des pouvoirs à partir de ce qu'on appelle les *chakras*, qui sont finalement des roues d'énergie où l'énergie se condense plus qu'ailleurs, tels des ronds-points dans la circulation automobile où les routes se rejoignent. Et puis ça tourne. Et plus il y a de routes, plus le centre devient énergétique puisqu'il tourne davantage. Il y en a qui ont quatre routes, d'autres deux, d'autres six. Celui de la gorge par exemple, en a seize.

Ce sont bien entendu des façons analogiques d'expliquer mais c'est quand même ça. Nous sommes tous constitués de lignes d'énergie dans la trame de l'univers. La trame de l'univers, c'est une multitude de lignes d'énergie qui

Nous sommes tous constitués de lignes d'énergie dans la trame de l'univers

constituent, à toutes les échelles, des plus petites aux plus grandes, de l'ultra microscopique au macroscopique, une trame où tout est relié. Et puis, de temps en temps, il y a des *chakras* partout. Par exemple, les accumulations dans le firmament des planètes et des soleils qui font des groupes de galaxies. Puis, dans ces groupes de galaxies, il y a d'autres groupes plus petits, encore d'autres *chakras*, puis de plus en plus, de plus en plus de soleils. Encore un *chakra*. Et autour de ces soleils, ça tourne et il y a des planètes, ça fait des systèmes solaires. Et puis lorsque l'on descend, nous avons la même chose en nous. Nous sommes constitués d'une multitude de lignes d'énergie qui se rejoignent et qui constituent des centres plus actifs jusque dans notre cœur, dans notre gorge, dans notre sexe, dans nos bras, dans nos articulations. Nous-mêmes nous sommes déjà en tant qu'entité, un *chakra*. Chaque individu est une roue tournante dans la continuité de cette trame.

Maintenant on en vient à l'ascension de la Kundalini qui se produit de deux façons : symboliquement et pratiquement. Symboliquement, les textes nous donnent des références extraordinairement précises. Elle passe par tel endroit, tel endroit... On surveille sa montée, son éveil, etc. D'abord l'éveil, évidemment, parce qu'il faut agiter les choses. Pour l'éveil qu'est-ce qu'il faut ? Des souffles. Les souffles sont tel le soufflet du forgeron pour attiser les braises. Et c'est ça, il faut attiser les braises, attiser le feu qui sommeille puisque notre énergie se réduit simplement à une petite bougie, une flamme de bougie qui peut nous tenir en vie. Mais il n'y a pas d'intensité, ça nous tient en vie. Quand la flamme s'éteint, c'est la mort. Et on dit que le *prana* ou l'énergie vitale nous quitte. *Adah Kundalini*, la plus basse, en est une forme, mais symboliquement il existe des quantités de *Kundalini*. On parle de *Shakti Kundalini*, on

parle de toutes les énergies qui peuvent constituer des étapes jusqu'à *Urdhva Kundalini*, la *Kundalini* cosmique, et plus tard *Cit Kundalini*, la libération de l'énergie, l'abandon de l'énergie au profit de la toute conscience du vide absolu que l'on appelle *Brahman* ou selon les écoles, autre chose.

Mais je dirais que, à l'extrême, elle constitue une sorte de pouvoir d'émancipation et de poussée qui, par son énergie, va nous amener à notre pays natal. Notre pays natal c'est quand même le vide de la conscience. On vient du vide et on doit retourner au pays natal. C'est notre destin le plus extraordinaire.

Et en général, l'homme déteste ça parce qu'il perd son ego. Il perd son moi, il perd son petit personnage et c'est rédhibitoire. Souvent les *Shakta* ne tiennent qu'à cette sorte de maîtresse terrible, qui est une grande bouffeuse finalement, j'ose même dire que c'est une salope, parce qu'elle arrive à vous bouffer à un tel point que, si en dernier ressort on ne la congédie pas, elle vous mangera et vous tuera.

D'ailleurs, elle s'appelle de noms terribles : celle qui tue, celle qui dévore. Kali, celle qui dévore le temps, dévore l'espace, Et qu'est-ce que c'est pour nous le temps ? Ce n'est que notre histoire. Elle dévore notre histoire, elle dévore nos archives, elle dévore tout et tout ce qu'on a constitué dans notre vie, dans l'espoir de subsister, l'espoir d'avoir justement une histoire qui va durer et que les autres vont exploiter ou vont pouvoir utiliser pour écrire l'histoire de l'humanité, par exemple. Les animaux n'ont pas le même problème, ils ont un mental différent. Loin de moi de dire que le mental humain et l'intelligence humaine sont supérieurs à ceux des autres êtres qui vivent. Ils sont différents, mais je ne peux pas faire de différence

qualitative et morale. Finalement, comment peut-on savoir qu'un requin, une fourmi, un tigre ou un autre animal est inférieur à nous ? À ce niveau-là, c'est impossible.

Parce que la *Kundalini* que ce soit de mon prochain ou de l'ensemble d'une population animale, si on réfléchit bien, c'est la même, c'est toujours celle qui vous tire vers le haut, mais que nous avons écrasée. C'est pour ça qu'on l'appelle l'enroulée. Elle dort. Elle est représentée encore une fois par le serpent. Et ce serpent, il va falloir qu'il se déroule. Mais quand on le déroule, quand, par des exercices adaptés, on arrive à l'échauffer, alors il se réveille. Une façon très imagée de voir les choses parce que ça

Ce n'est pas un petit serpent qui monte dans votre colonne vertébrale et qui vous chatouille. Tout ça, ce sont des idées un peu toutes faites et un peu bêtes

ne se passe pas comme ça. Ce n'est pas un petit serpent qui monte dans votre colonne vertébrale et qui vous chatouille. Tout ça, ce sont des idées un peu toutes faites et un peu bêtes.

Non, c'est une force qui suit des lignes d'énergie et qui traverse des roues d'énergie. Le propos du tantrisme particulièrement, qui m'intéresse le plus, c'est que ces roues ne peuvent pas être considérées comme une géographie sur laquelle on va voyager. Comprenez bien, quand on va en montagne, on y va pratiquement, soi-même, en marchant, en grimant. Mais **on ne fait pas de voyage sur une carte de géographie**. Ça, c'est l'explication. Ce n'est pas la réalité des choses. Or, c'est souvent ce qui se passe quand on tente d'expliquer.

On passe par des lignes d'énergie. Et puis, la tradition indienne le dit, il y a des éléments particuliers constitutifs : énergie vitale, énergie du milieu, énergie élémentaire, énergie de l'expression, énergie de la gestion, le feu digestif... Ce sont différentes énergies, mais qui ont quand même une échelle. C'est comme si on

montait des barreaux d'une échelle. Le *prana*, on le comprend à peu près, on le confond surtout quand on vient d'une autre tradition que l'indienne, par exemple les chrétiens, qui se disent : le *prana*, c'est le souffle vital. Les Romains, les Grecs en ont parlé aussi, avec *anima*. Considérons-le comme ça si on veut, c'est le souffle vital qui correspond à la respiration. Et on le dit bien : quand on meurt on expire, pfeuuut ! Qu'est ce qu'on fait ? Le souffle s'arrête. Qu'est ce que ça veut dire ? Ça veut dire que le *prana* nous quitte et on passe forcément dans une autre forme d'énergie.

Dans le yoga, c'est ce qu'on veut faire, mais sans mourir. Transformation des énergies, de l'énergie vitale en énergie qu'on appelle *udana*. *Udana* n'a pas la même signification dans

l'ayurveda que dans le yoga. Mais enfin, c'est quand même une énergie qui monte vers le cœur, qui est symbolisée par le dessin de la colonne vertébrale, une ligne parfaitement droite qui part justement de notre centre de base où dort cette énergie. Ça veut dire que c'est la petite énergie qui nous tient en vie, mais pas plus.

Ça veut dire que le prana nous quitte et on passe forcément dans une autre forme d'énergie.

Si on veut attiser le feu, si le forgeron souffle sur le feu, il fait monter la chaleur. Donc, il y a toujours l'élément qu'on appelle *tapas*. On peut l'appeler ascétisme si on veut, mais c'est quand même un effort au départ. Faire brûler le feu pour qu'il réveille cela. Et alors quand ça monte, ça monte normalement tout droit. D'abord l'éveil. Et puis la montée (bien qu'elle soit attisée, nous sommes là sur une voie qui n'est pas une voie individuelle) c'est une voie de l'énergie qui, pour être juste, doit rester spontanée. Cette spontanéité se manifeste par deux choses. À partir de ce point, qui balance entre l'inspiration et l'expiration qui nous tiennent en vie, et bien, ça correspond à des lignes d'énergie. Les Chinois en ont parlé aussi dans un autre sens dans le Tao. Suivant cet axe vertébral que les Indiens appellent la colonne du Meru ; le mont Meru, c'est symbolique. On a trouvé une montagne bien droite.

Il y a une énergie respiratoire. Quand on inspire, elle descend vers le centre, elle chauffe, quand elle remonte c'est l'expir dans l'autre sens. Et ce feu, cette énergie le transporte et nous tirons ses cordes pour les accorder comme des cordes de violon, jusqu'à ce que la sonorité devienne vibration intense accordée aux fréquences de l'univers. Quand ces cordes commencent à vibrer, elles ont tendance à se rapprocher pour s'unifier en une seule ligne. Et c'est bien ce que définissent les *yoga* comme unification du sujet et de l'objet en une seule montée



qui va s'appeler *sushumna* (les Indiens ont donné des noms, ils aiment beaucoup classer les choses). Elle va monter dans cette direction dans la mesure de nos efforts basés sur la vibration, donc sur le son - le son est tellement important dans ce domaine, comme lorsque l'on fait résonner les bols que l'on accorde à son propre son intérieur - le son va nous tirer vers le haut, puis il va faire que le mental va se vider de toutes les pensées, les associations qui déterminent notre comportement habituel mais où nous sombrons sans ouverture. Et là, il y a la montée. Ça s'appelle tirer les deux cordes, droite et gauche, vers le centre et plus elles s'accordent, plus elles se tirent vers le centre. En entrant dans ce canal - c'est encore une image - monte cette énergie majeure qu'on appelle *udana*. **Udana c'est la Kundalini. Ni plus ni moins.** Plus tard, si elle réussit à passer dans la bonne direction, *udana* va devenir *vyana* le métabolisme en *âyurveda*. Là, c'est l'unification universelle. Puis, on monte vers *Adah Kundalini* cosmique et *Cit Kundalini*, la conscience pure. C'est ça qu'il faut comprendre, comme cette universalité qui, au fond, est totalement impersonnelle.

Il est extraordinaire que par ces moyens, on arrive à saisir personnellement ce qui est impersonnel. C'est la différence entre *atman* et *brahman*. *Atman* ce n'est pas l'âme. C'est la sensation d'être, perçue dans l'individu comme étant l'absolu indifférencié et totalement impersonnel. L'homme n'aime pas ça, il veut être personnalisé, que chaque individu constitue son petit moi, bien différent des autres, de sa petite personne.

Lorsqu'on a abandonné cette idée, puisque c'est si simple, c'est si simple quand le personnage dit « Je suis ceci, je suis cela », toi, tu le dis, moi je le dis, je suis cordonnier, je suis médecin, je suis malade, je suis bien, mais c'est toujours, je suis

quelque chose et tout le monde dit la même chose. Donc ça veut dire que l'élément principal c'est « je suis » et le « je suis » qui dit cela n'est pas différent du « je suis » qu'un autre va dire, donc « je suis » est plus important que le médecin, le cordonnier ou le malade ou le mieux portant, c'est évident. **Donc la vérité, c'est « je suis », pourquoi qualifier ?** Pourquoi dire « Je suis quelque chose », je suis ceci, je suis

On s'aperçoit qu'il n'y a pas de voyage, mais il faut quand même le faire.

cela, « je suis » se suffit à lui-même et c'est *aham* et « je suis » c'est le *brahman*. C'est des façons différentes de le dire. Et ça va au-delà de l'énergie qui nous a poussés jusqu'à cette connaissance essentielle du vide.

C'est pour ça qu'à un moment, il faut la congédier parce que, qu'est ce qu'elle fait ? Elle va se retourner et vous ramener vers le bas ; quand elle vous a hissé, il faut l'abandonner car ce n'est pas fini. Le voyage n'est pas fini et on cherche le voyage qui nous mènera sur l'autre rive, et on s'aperçoit qu'il n'y a pas de voyage. Mais on ne s'en aperçoit pas tout de suite. Il faut quand même faire le voyage. S'il n'est pas fait, on ne peut pas dire qu'il n'y a pas de voyage parce que c'est de la littérature. Et on s'aperçoit aussi qu'il n'y a pas d'autre rive que c'est le même fleuve qui nous a conduits.

C'est terrible parce qu'on se dit que nous sommes dans le néant. Il ne s'agit pas de paradis. C'est pour ça que les différentes formes de *samadhi* sont l'intégration des choses, qui aboutissent à ce qu'on appelle *nirvikalpa*, c'est à dire absence de mouvements mentaux et de références, sans mouvement du mental qui nous fait revenir sans cesse vers un ego ouvert, vers notre condition de dualité. C'est ça la véritable émancipation, s'il y en a une. Elle fait peur au monde et à tout le monde. Parce qu'à ce moment-là, notre histoire est annihilée.

Nous sommes réduits à rien. Nous sommes anéantis.