



# Bhûta shuddhi

## Vivre les cinq éléments



La nature est le jeu harmonieux des cinq éléments qui se complètent pour modeler la planète que nous connaissons. Que l'on pense à la planète mars avec ses froids excessifs et son manque de feu (la température moyenne est de -63 degrés) ou encore à Jupiter la gazeuse dont le manque de terre empêche le développement de la vie telle que nous la connaissons. Notre planète est quant à elle un joyau d'équilibre pénétré de *prâna* et de forces qui mettent en mouvement les cinq éléments.

Le corps humain est le jeu de ces éléments aussi et ces derniers peuvent être rééquilibrés par des pratiques yogiques du nom de *bhûta shuddhi*. La purification par les éléments a lieu de deux manières : extériorisé et naturel, intériorisé et symbolique.

Au-delà de l'agencement des éléments sur la planète et dans le corps, les cinq *bhûta* sont aussi une voie de retour vers le subtil, comme cinq marches d'escalier menant à *shûnyatâ*, la dilatation dans l'invisible.

### *Les cinq éléments naturels*

Avant de parler de la présence des *bhûta* dans les *cakra*, force est de constater la perte des cinq éléments dans nos vies. Le confort a fait irruption dans nos existences, bouleversant le rapport qu'avaient les anciens aux éléments. La plupart des maisons sont chauffées au mazout ou à l'électricité et l'on ne voit plus la source de l'énergie avec laquelle on se chauffe. L'Européen utilise en moyenne 300 litres d'eau par jour, l'Américain 500 litres, sans réaliser le moins du monde que chaque goutte d'eau a de la valeur. Chaque trajet en voiture souille l'air pur sans que nous nous en soucions. La terre est saturée de métaux lourds, de pesticides et d'engrais. Sans vouloir déprimer tout le monde, observons comment nous succombons inconsciemment à la logique d'exploitation de l'environnement et combien nous ne donnons plus aucune attention aux cinq éléments. Il y a une sorte d'évidence commune qui nous endort et a renversé la place de l'homme dans l'environnement. Il ne s'y insert plus, *il s'en sert*. Et pourtant, chaque *bhûta* est une merveille en soi et vivre chacun d'eux est rééquilibrant, source de satisfaction et de joie. Petite

évocation pour vous donner envie de (re)découvrir chaque élément comme un ami précieux.

### *Terre*

S'enduire le corps de terre : une joie enfantine que les adultes ont oubliée mais qui a de nombreuses vertus. L'argile soigne la peau et le tube digestif ; en Afrique, certaines tribus s'en enduisent comme une protection contre l'ardeur du soleil. Marcher sur l'herbe et la mousse pieds nus, sentir l'énergie de la terre monter à travers les jambes. Humer les senteurs des jardins, l'odeur de la tomate et des roses. Traîner les pieds dans les feuilles mortes en automne et écouter leur bruissement soyeux. Laisser le corps s'éveiller avec la force du granit, se détendre dans les roches calcaires. Couché sur l'herbe, décharger les trop-pleins et le stress. La terre accueille tout, recycle tout. Elle est Bhûmi, la déesse qui intervient dans la bataille du Mahâbhârata en enlisant le char de Karna ; elle est *prithivî*, la terre bienfaisante.

### *Eau*

Pluie fine sur le visage, pluie diluvienne coulant sur les toits ; eaux tranquilles des étangs, remous des rivières, rouleaux de l'océan. Goûter l'eau des sources, mettre ses pieds dans le torrent d'un glacier, nager dans l'eau salée de la mer. L'eau dynamise la terre, lui donne vie. Plus qu'un élément, l'eau fait passer de l'immatériel au matériel. On sait désormais qu'elle a une mémoire<sup>1</sup> : elle garde la trace de chaque intention, de chaque parole, de chaque événement le temps d'un « état ». Dès qu'elle s'évapore ou se glace, elle redevient neuve, prête à enregistrer à nouveau les informations qu'elle traverse. L'eau fait le lien entre le monde végétal, animal, humain. Il n'y a pas plus d'eau sur la terre qu'il n'y en avait au commencement : sans cesse la même eau suit un courant invisible qui parcourt tous les corps, de la sève des arbres au sang dans nos veines. L'eau transfère vie, énergie et information, nous reliant tous comme un seul être. *Âpas* a beau nous constituer en priorité, il est un élément qui cache encore de nombreux mystères.

### *Feu*

Etoiles nocturnes, volcans aux explosions brûlantes et fascinantes. Foudre imprévisible qui zèbre le ciel comme une griffure lumineuse embrasant la terre. Lézarder au soleil, se laisser réchauffer le corps et l'âme. Tendre ses mains vers un feu de cheminée une froide journée d'hiver ; cuisiner sur un potager à bois. Sentir la senteur âcre ou douce de la fumée, soulever la cendre légère à laquelle on prête tant de vertus en Inde. Le feu régénère et apaise ; il a le pouvoir de purifier et de relier à l'invisible, comme le rappellent les bougies des églises, les lampes à beurre des Tibétains, les temples du feu mazdéens. On dit en Inde qu'une histoire de sagesse racontée autour d'un feu de camp ne s'oublie jamais. Le feu est transformation, clarté et puissance. Il est tour à tour Sûrya au zénith, Agni quand il crépite, *tejas* quand il nous éclaire.

### *Air*

Légèreté à l'état pur, tourbillon rendu visible à l'automne quand les feuilles dansent sur le sol, vol des oiseaux, respiration. Air aux embruns salés ; air caressant ; air vif ou mordant. Immobile, l'air se fait oublier ; en mouvement il

---

<sup>1</sup> Voir les travaux de recherche de Masaru Emoto.

devient tangible. Avant d'entrer dans nos poumons, l'air se fait sentir sur la peau. Il est le vent qui emmêle les cheveux au bord de la mer, la douce brise d'un soir d'été, le courant d'air qui chante dans les interstices. L'air est joueur : il souffle sur les nuages et attise le feu. L'air dynamise et nous met en mouvement. Ne dit-on pas « être dans le vent » ou « avoir besoin d'air » ? Pour la tradition, l'air est nourrissant. En tant que *vayu*, il est le vent qui souffle dans le corps, porteur d'énergie et de vie.

### *Espace*

Voir loin à l'horizon : espace horizontal des champs des pays plats, espace vertical au sommet d'une montagne. L'espace relie quand on est proche de ce que l'on regarde ; il ouvre quand on en est loin. Se trouver face à un panorama lointain ou au cœur d'une forêt n'offre pas les mêmes sensations. L'espace donne le sentiment de devenir plus vaste et en même temps, il réduit toute distance. Cette dilatation et cette proximité tout à la fois sont le sceau de la réalité profonde dont on approche. Elles marquent la frontière vers le monde subtil au-delà de la matérialité des cinq éléments. D'*ākāsha* l'espace extérieur à *shūnyatā* l'espace intérieur, le passage est aisé. Celui qui connaît *ākāsha* pressent la liberté de l'être à venir.

### *Les cinq éléments dans le corps*

La terre dans le corps est liée à la structure de fond : le squelette. Elle est notre part de densité. Notre forme physique, notre musculature, notre force d'action, la solidité de notre structure cellulaire sont reliées à la terre. L'eau quant à elle régit tous les transports de substances dans le corps à travers le sang de même que le transport des globules blancs par la lymphe. L'eau veille à l'élimination des substances indésirables, que ce soit par la transpiration ou l'urine. Les organes du corps baignent dans l'eau (environ 70% de notre corps) et la cellule est constituée à 99% d'eau ! Le feu dans le corps est associé à la digestion et à la vue qui ne fonctionne que s'il y a de la lumière. La fièvre est un feu purificateur. Les impulsions électriques du système nerveux et du cœur sont elles aussi liées au feu. L'air occupe en priorité les poumons, mais ses gaz circulent dans le corps tout entier : chaque cellule consomme de l'oxygène et excrète du CO<sub>2</sub>. La peau même respire. L'élément espace dans le corps est cet arrangement où les fascias glissent les uns sur les autres harmonieusement, où les membranes telles le péritoine délimitent les organes et les protègent, marquant des espaces distincts à l'intérieur de la globalité du corps. La science moderne sait aussi aujourd'hui que la matière est composée de vide. Au niveau des atomes sous-moléculaires, le vide permet à la matière d'être ce qu'elle est. Ce qui a l'air plein est en réalité spacieux.

La présence des cinq *mahābhūta* dans le corps nous rend très sensibles à l'environnement. La qualité de notre relation aux éléments autour de nous est facteur de santé et de bien-être. Nous ne sommes pas seulement nourris par l'oxygène et les aliments, mais aussi par les cinq éléments de la nature. La présence du feu par exemple régénère le système nerveux et son rayonnement infrarouge a l'effet bénéfique du soleil. Marcher, nager, se remplir les poumons d'air pur sont autant d'actions qui réharmonisent les fonctions corporelles liées aux *bhūta*. Notre relation aux éléments est aussi porteuse de sens. Il n'y a pas de crise existentielle

possible quand on va chercher l'eau ou que l'on prépare le bois pour le feu. Quelque part, c'est la vraie vie.

## *Les cinq éléments symboliques*

La tradition entretient un lien fort avec les cinq éléments : terre, eau, feu, air, espace. Ils sont les constituants de la matière et jouent leur rôle dans le maintien des fonctions vitales du corps. A côté de ce lien à la terre-mère que nous venons d'évoquer, existent des pratiques connues sous le nom de *bhûta-shuddhi*, où les éléments cette fois sont évoqués sous forme de visualisation afin que leur « pouvoir » nourricier contribue au bien-être physique et mental. D'origine tantrique, la purification par les éléments s'apparente à la méditation ou au nidrâ. Ce n'est pas une pratique destinée aux débutants. Pour que le *bhûta-shuddhi* interne porte ses fruits, il est bon de pratiquer d'abord les *âsana* et le *prânâyâma* et de connaître un peu la philosophie indienne. Si le but est vraiment de progresser sur cette voie, un enseignant est nécessaire, qui connaisse aussi bien les mouvements de l'énergie dans le corps que le fonctionnement du mental.

L'arrière-fond tantrique de *bhûta-shuddhi* correspond à se souvenir que le corps est un temple vivant où réside la grande déesse Shakti. Pour ce faire, on pratique les visualisations avec des *prânâyâma* spécifiques qui comportent de longues rétentions ainsi que des *bandha*. Le but est d'éveiller la *kundalinî*, la force de révélation endormie à la base du corps. Le système nerveux doit avoir été apaisé, la concentration développée et la capacité d'équanimité éveillée.

De nombreux textes font référence à cette pratique, comme le *rudrâyamâlâ* perdu mais repris par des auteurs cachemiriens. Le *sat-cakra-nirûpana* est très détaillé sur *bhûta-shuddhi*. Patañjali quant à lui affirme : « La conquête des cinq éléments est possible par l'absorption progressive (*samyama*) au cœur de la relation entre leur manifestation matérielle, formelle et subtile. Grâce à cela, le corps atteint un niveau de perfection qui permet l'exploration aussi loin que le niveau atomique et il est protégé.<sup>2</sup>»

Les cinq premiers *cakra* de *mûlâdhâra* à *vishuddhi* sont associés à l'un des cinq éléments. On peut ainsi visualiser des images évocatrices des éléments, un peu comme nous l'avons suggéré plus haut. Ensuite viennent les qualités abstraites des *mahâbhûta* : la terre est la stabilité, l'eau la fluidité, le feu la chaleur, l'air la mobilité, l'espace le vide. Avec la concentration requise, ce travail d'évocation est puissant et réveillera la force des éléments dans le corps. On peut ajouter la répétition (*japa*) des sons (*bîja*) associés à chacun des *cakra* et les formes géométriques (*yantra*) reliées aux cinq éléments.

La *shakti* unique se manifeste en tant que chacun des cinq éléments, comme la lumière blanche est l'origine commune des toutes les couleurs. Evoquer la terre, l'eau, le feu, l'air ou l'éther dans son for intérieur revient à actionner la vibration subtile de chacun d'eux, amenant équilibre, bien-être et ouverture de la conscience. Pour ceux qui souhaitent aller plus loin, *bhûta-shuddhi* a encore plus à offrir.

---

<sup>2</sup> Yoga-sûtra III.45 et 46, traduction de l'auteur.

## *Les éléments comme voie de retour*

Plusieurs écoles indiennes parlent du retour à la source en tant que chemin d'évolution<sup>3</sup> où le pratiquant remonte en lui-même du plus grossier au plus subtil. Du big-bang à la complexité de notre biologie, le monde s'est d'abord déployé. Comme nous sommes en quelque sorte métaphysiquement égarés, il s'agit de mener en sens inverse le même parcours afin de retrouver la source. Chaque étape de densification porte en elle la précédente et il s'agit dès lors d'en suivre le fil : ramener le *prâna* à l'œuvre à chaque étage du corps vers son origine subtile, intérieure, non manifestée en tant que *shakti*.

La Gheranda-samhitâ annonce que la concentration sur les éléments apporte un allègement croissant: maîtrise dans le domaine terrestre pour *prithivâtattva*, fin de la souffrance pour *âpastattva*, fin de la peur de la mort pour *agnitattva*, lévitation pour *vâyutattva*, libération et immortalité pour *âkâshatattva*.<sup>4</sup> Cela revient à dire que cette pratique simple en apparence porte en elle le germe de l'éveil.

Ce potentiel est là grâce au retournement qui a lieu du dehors vers le dedans, de la multiplicité vers l'unité, du matériel vers l'invisible. Tant que la force vitale (*prâna*) s'écoule à travers les sens vers l'extérieur uniquement, la conscience est saturée de division et de matière. Mais dès que l'on trouve en soi les éléments sous leur forme subtile (*tanmâtra*), indépendants de stimuli externes, alors la connaissance illuminante du dedans tend à apparaître. La conscience se libère de son attachement aux objets matériels et réalise sa nature véritable qui est présence-conscience-béatitude.

*Anoula Sifonios*  
*Article à paraître dans le n° 16 des Cahiers du Yoga*  
*Janvier-mars 2014*

---

<sup>3</sup> L'évolution est le corollaire de l'involution qui mène *prakriti* ou *shiva-shakti* à devenir multiple.

<sup>4</sup> Gheranda-samhitâ III.68-81.