



Ce mémoire de fin d'étude de professeur de yoga au sein de l'école AGAMA explore les liens entre le yoga et les enthéogènes, en mettant en lumière les pratiques pour la conscience et leur potentiel transformateur.

**Raphaël Semeteys**

Septembre 2023

# YOGA ET ENTHÉOGÈNES

Pratiques et nectars pour la conscience

## Tables de matières

---

Introduction .....	3
1. Contexte historique .....	4
1.1 Le chamanisme .....	4
Qu'est-ce que le chamanisme ? .....	4
Éléments historiques.....	4
Techniques courantes .....	5
Différences entre les cultures.....	5
Utilisation des plantes dans le chamanisme .....	6
1.2 Le yoga .....	7
Contexte historique du yoga.....	7
Le mouvement <i>śramaṇa</i> .....	9
Convergence moderne.....	9
2. Fondements philosophiques.....	10
2.1 Fondements philosophiques du chamanisme .....	10
Cosmologie.....	10
Interdépendance.....	10
Transformation et guérison .....	10
2.2 Fondements philosophiques du yoga .....	11
<i>sāṃkhya</i> .....	11
yoga sūtra et le chemin octuple.....	11
2.3 Comparaison des visions du monde et des approches philosophiques .....	11
3. Des nectars pour explorer la conscience .....	13
3.1 Biochimie du cerveau.....	13
Neurotransmetteurs .....	13
Substances psychoactives .....	14
Psychédéliques, hallucinogènes et enthéogènes .....	14
<i>Set</i> et <i>Setting</i> .....	15
Hallucinogènes endogènes .....	16
3.2 Principaux nectars chamaniques .....	16
Ayahuasca .....	17
Peyotl .....	17
San Pedro .....	17
Amanite tue-mouches.....	17

Champignons magiques.....	18
Datura .....	18
Iboga .....	18
Ergot.....	18
Chanvre .....	19
Coca.....	19
Aspects communs des rituels chamaniques à base de nectar.....	19
3.3 <i>soma</i> , le nectar externe védique .....	19
Composition de <i>soma</i> .....	20
Expansion de conscience .....	21
3.4 <i>amṛta</i> , le nectar interne tantrique.....	21
Anatomie subtile.....	22
Techniques enthéogènes yogiques.....	23
3.5 Conclusion sur les nectars.....	26
4. Pratiques et expériences personnelles .....	27
4.1 Mon chemin en yoga .....	27
4.2 Mon expérience avec les enthéogènes.....	27
4.3 Convergence des deux pratiques.....	28
Champignons magiques.....	28
DMT.....	31
Coca.....	31
Avantages de la combinaison des deux approches .....	32
Conclusion.....	33
Annexes.....	34
Bibliographie.....	34
Glossaire des termes sanskrit utilisés .....	38

## Introduction

---

Ce document constitue mon mémoire de fin d'étude de professeur de yoga au sein de l'école **AGAMA**, affiliée à la FIDHY.

Le yoga et l'utilisation de plantes enthéogènes sont deux pratiques qui ont une longue histoire et qui continuent d'être utilisées aujourd'hui pour améliorer la santé mentale et physique, ainsi que pour explorer la spiritualité. Le yoga est une pratique ancienne qui remonte à des milliers d'années en Inde, et qui est devenue populaire dans le monde entier en raison de ses nombreux bienfaits pour la santé et le bien-être. Les enthéogènes, quant à eux, sont des plantes ou des substances qui ont été utilisées dans des contextes rituels et spirituels depuis des milliers d'années, et qui sont souvent associées à des pratiques chamaniques.

Dans ce document, nous allons explorer les liens entre le yoga et les enthéogènes, en examinant comment ces pratiques peuvent se compléter et s'enrichir mutuellement. Nous allons également examiner les différentes techniques utilisées dans ces pratiques et comment elles peuvent être utilisées pour induire des états de conscience altérée.

En m'appuyant sur des expériences personnelles, je relaterai ensuite comment les pratiques yogiques et chamaniques se rencontrent et se complètent dans ma pratique. Enfin, je conclurai en réfléchissant sur la nature des liens entre le yoga et le chamanisme, en soulignant leur convergence dans l'élargissement de notre compréhension de la conscience et de la spiritualité.

### **Avertissement**

Ce document traite de l'utilisation des substances psychoactives dans le cadre de pratiques de yoga et de chamanisme. Il est important de noter que l'utilisation de ces substances peut avoir des effets significatifs sur le fonctionnement et le comportement du cerveau, et peut être dangereuse si elle n'est pas contrôlée et encadrée par des personnes expérimentées.

L'objectif de ce document n'est pas de promouvoir l'utilisation de ces substances, mais plutôt de relater une expérience personnelle et de fournir des informations sur les pratiques de yoga et de chamanisme. Nous insistons sur la nécessité d'**être guidé par des personnes expérimentées** lorsqu'on emprunte la voie chamanique des plantes de conscience, et de veiller à créer un cadre sacré et sécurisé.

# 1. Contexte historique

*Contexte historique des deux traditions, le yoga et le chamanisme. Nous explorons leurs origines, leurs pratiques traditionnelles et examinons les influences et adaptations occidentales émergentes, telles que le yoga moderne et les syncrétismes contemporains.*

Les mosaïques du yoga et du chamanisme tissent de riches récits à travers les annales de l'histoire humaine. Les deux traditions ont des identités et des histoires uniques, mais les deux partagent également l'effort central de compréhension de la conscience humaine et de l'univers plus large. Ici, nous nous penchons sur leurs origines, leurs pratiques traditionnelles et la fusion et l'adaptation en cours de ces pratiques dans le monde occidental.

## 1.1 Le chamanisme

Qu'est-ce que le chamanisme ?

Le chamanisme, à la base, est une ancienne **pratique spirituelle et de guérison** qui a été présente dans de nombreuses cultures à travers le monde, en particulier dans les communautés autochtones. C'est une ancienne pratique religieuse qui implique un pratiquant, connu sous le nom de chaman, qui est censé interagir avec le monde des esprits, souvent par le biais d'états de conscience altérés, pour acquérir une perspicacité, guérir et fournir des conseils.

La définition exacte du mot « chaman » est sujet de débats parmi les spécialistes. Le terme provient du mot tOUNGouse *šamán*, qui est la langue des peuples indigènes de Sibérie. Certaines sources suggèrent que *šamán* pourrait être lié à l'idée de « quelqu'un qui sait » ou « quelqu'un qui est excité, bouleversé, élevé » en raison de son état modifié de conscience lors des rituels. D'autres sources suggèrent que cela pourrait être lié à l'idée de « mettre en ordre ».

Le chamanisme est souvent associé aux cultures indigènes et se caractérise par l'utilisation de diverses techniques pour entrer dans des états de conscience altérés, tels que le tambour, le chant et l'utilisation de plantes psychoactives. Le chaman est généralement considéré comme un médiateur entre les mondes humain et spirituel, et on pense qu'il a la capacité de communiquer avec les esprits, de guérir les individus, les communautés et l'environnement, et d'accomplir d'autres exploits surnaturels.

### Éléments historiques

Le chamanisme est l'une des traditions les plus anciennes de l'humanité, couvrant peut-être des **dizaines de milliers d'années**. Selon Eliade [5], le chamanisme est l'une des plus anciennes pratiques religieuses au monde, avec des preuves de pratiques chamaniques remontant à l'ère paléolithique. Elle est antérieure à toutes les religions organisées et a été pratiquée depuis les premières sociétés humaines. Le chamanisme a évolué au fil du temps et a été influencé par divers facteurs culturels, sociaux et environnementaux.

Les origines du chamanisme ne sont pas tout à fait claires, mais certaines théories suggèrent que les pratiques chamaniques peuvent s'être développées spontanément dans différents endroits, évoquées par des tendances humaines innées ou des besoins sociaux récurrents. Le chamanisme a été pratiqué dans de nombreuses cultures différentes à travers l'histoire, y compris en Sibérie, en Asie centrale, en Amérique du Nord et du Sud, en Indonésie, au Tibet et en Chine. Une autre possibilité est qu'ils résultent de la migration d'ancêtres communs. Le chamanisme se produit parmi les tribus avec tant

de langues différentes que la diffusion à partir d'un ancêtre commun doit avoir commencé il y a au moins 20 000 ans.

Le chamanisme a été étudié par les érudits pendant plus d'un siècle, avec les premiers ethnographes tels que Franz Boas et Waldemar Bogoras documentant les pratiques chamaniques en Sibérie à la fin du 19<sup>ème</sup> et au début du 20<sup>ème</sup> siècle. Au milieu du 20<sup>ème</sup> siècle, des experts tels que Mircea Eliade et Joseph Campbell ont contribué à populariser l'étude du chamanisme en Occident.

Aujourd'hui, le chamanisme continue d'être pratiqué dans de nombreuses régions du monde et a gagné en popularité en Occident comme une forme de spiritualité alternative et de guérison. Le terme « **néo-chamanisme** » fait référence à cette forme de chamanisme qui a émergé au 20<sup>ème</sup> siècle. Il s'agit d'un mouvement contemporain qui s'inspire des pratiques chamaniques traditionnelles mais n'est pas nécessairement lié à une tradition culturelle ou ethnique spécifique. Le néo-chamanisme implique souvent l'utilisation d'états de conscience altérés pour accéder au monde des esprits et obtenir la perspicacité et la guérison. Il a été critiqué par certains pour son appropriation culturelle et son manque d'authenticité par rapport aux pratiques chamaniques traditionnelles.

### Techniques courantes

Les chamans utilisent diverses techniques pour entrer dans des états de conscience altérés, qui sont censés leur permettre de communiquer avec le monde des esprits et d'accomplir des exploits surnaturels. Certaines techniques courantes utilisées par les chamans pour entrer dans un état de transe comprennent le tambour, le chant, la danse, le jeûne, la privation sensorielle et l'utilisation de plantes psychoactives.

Le **tambour** est peut-être la technique la plus couramment utilisée par les chamans pour entrer dans un **état de transe**. Le chaman bat souvent un tambour à un rythme régulier, ce qui est censé aider à induire un état de conscience altéré. Le **chant** est également une technique courante utilisée par les chamans pour induire cet état de transe. Le chaman peut chanter ou psalmodier des mélodies répétitives, qui sont censées aider à induire l'état de transe.

La **danse** est une autre technique couramment utilisée par les chamans pour entrer dans un état de transe. Le chaman peut danser pendant des heures, souvent de manière répétitive ou frénétique, ce qui est censé aider à induire un état de conscience altéré. Le **jeûne** et la **privation sensorielle** sont également utilisés par certains chamans. Le chaman peut rester sans nourriture ni eau pendant de longues périodes, ou peut se priver d'informations sensorielles en s'asseyant dans une pièce sombre ou calme.

Enfin, l'utilisation de **plantes enthéogènes** (substances induisant des expériences spirituelles ou mystiques, nous revenons plus loin sur ce terme), est une autre technique courante utilisée par les chamans pour entrer en transe. De nombreuses cultures chamaniques utilisent des plantes telles que l'Ayahuasca, le Peyotl ou les champignons à psilocybine, qui auraient des propriétés hallucinogènes pouvant aider à induire un état de conscience altéré.

### Différences entre les cultures

Les croyances et **les pratiques chamaniques peuvent varier considérablement** d'une culture à l'autre. Bien qu'il existe certains points communs dans les pratiques chamaniques, tels que l'utilisation d'états de conscience altérés pour communiquer avec le monde des esprits, les techniques et les croyances spécifiques peuvent varier considérablement d'une culture à l'autre.

Par exemple, dans certaines cultures chamaniques, on pense que le chaman a la capacité de se changer en formes animales, tandis que dans d'autres, il est capable de communiquer avec les morts. Certaines cultures chamaniques utilisent des plantes psychoactives pour induire des états de conscience altérés, tandis que d'autres s'appuient uniquement sur le tambour, le chant ou d'autres techniques.

Le rôle du chaman peut également varier selon les cultures. Dans certaines cultures, le chaman est considéré comme un guérisseur, tandis que dans d'autres, il est considéré comme un médiateur entre les mondes humain et spirituel. Certaines cultures chamaniques croient que le chaman a la capacité de contrôler le temps ou d'autres phénomènes naturels, tandis que d'autres croient que le chaman peut aider à assurer une chasse ou une récolte réussie.

Dans l'ensemble, les croyances et les pratiques chamaniques sont façonnées par le contexte culturel spécifique dans lequel elles sont pratiquées et peuvent varier considérablement d'une culture à l'autre.

### Utilisation des plantes dans le chamanisme

Au cœur de nombreuses pratiques chamaniques se trouve l'utilisation de **plantes sacrées**, connues pour leurs propriétés psychotropes. Ces plantes sont considérées comme des portes d'entrée vers le monde spirituel, permettant au chaman de communier avec les esprits, les ancêtres et d'autres entités non ordinaires. Les exemples incluent l'Ayahuasca en Amazonie, le Peyotl chez les Amérindiens d'Amérique du Nord ou encore l'Iboga dans certaines parties de l'Afrique.

On pense que les plantes utilisées dans les pratiques chamaniques ont une gamme d'effets sur le praticien, notamment en induisant des états de conscience altérés, en produisant des expériences et des visions spirituelles et en facilitant la communication avec le monde des esprits. Les effets spécifiques peuvent varier en fonction de la plante, du dosage et du praticien. Les effets communs des plantes psychédéliques utilisées dans les pratiques chamaniques incluent les suivants.

1. Les plantes psychédéliques sont censées avoir la capacité d'induire des **états de conscience altérés**, qui peuvent aller de légers changements de perception à de profondes expériences mystiques.
2. **Expériences et visions spirituelles** : de nombreux pratiquants de pratiques chamaniques déclarent avoir des expériences et des visions spirituelles sous l'influence de plantes psychédéliques. Ces expériences peuvent inclure des rencontres avec des guides spirituels, des visions d'autres mondes ou dimensions, et un sentiment de connexion au royaume divin ou spirituel.
3. **Guérison** : certaines plantes psychédéliques utilisées dans les pratiques chamaniques sont censées avoir des propriétés curatives et sont utilisées pour traiter une variété de maux physiques et psychologiques.
4. **Communication avec le monde des esprits** : les plantes psychédéliques sont souvent utilisées dans les pratiques chamaniques pour faciliter la communication avec le monde des esprits. Les pratiquants peuvent utiliser ces plantes pour se connecter avec des guides spirituels, des ancêtres ou d'autres entités spirituelles.

Voici certaines des plantes psychédéliques les plus couramment utilisées dans les pratiques chamaniques.



1. **Ayahuasca** : l'Ayahuasca est une puissante infusion psychédélique fabriquée à partir de la vigne d'Ayahuasca et d'autres plantes. Elle est utilisée dans les pratiques chamaniques du bassin amazonien. On pense aussi que l'Ayahuasca a des propriétés curatives et est utilisée pour traiter une variété de maux physiques et psychologiques.
2. **Peyotl** : le Peyotl est un petit cactus qui contient le composé psychoactif mescaline. Il est utilisé dans les pratiques chamaniques par les peuples autochtones d'Amérique du Nord depuis des milliers d'années et on pense qu'il a la capacité d'induire des expériences et des visions spirituelles.
3. **Champignons à psilocybine** : ces champignons parfois qualifiés de « magiques » contiennent le composé psychoactif psilocybine et ont été utilisés dans les pratiques chamaniques dans de nombreuses cultures à travers le monde. On pense qu'ils ont la capacité d'induire des états modifiés de conscience et des expériences spirituelles.
4. **Cactus San Pedro** : le San Pedro est un cactus qui contient, comme le Peyotl, le composé psychoactif mescaline, et est utilisé dans les pratiques chamaniques en Amérique du Sud. On pense qu'il a des propriétés curatives et est utilisé pour traiter une variété de maux physiques et psychologiques.
5. **Salvia divinorum** : la *salvia divinorum* est une plante qui contient le composé psychoactif Salvinorin A, et est utilisée dans les pratiques chamaniques au Mexique. On pense qu'elle a également la capacité d'induire des états modifiés de conscience et des expériences spirituelles.

### 1.2 Le yoga

#### Contexte historique du yoga

Les racines du yoga sont étroitement liées aux traditions spirituelles de l'Inde ancienne, telles que mises en évidence dans des textes comme les *veda* et les *upaniṣad*, mettant l'accent sur la connaissance intérieure, l'ascétisme et les pratiques méditatives. Voici quelques jalons historiques qui repositionnent la tradition du yoga.

Le yoga fait partie des **premières manifestations** du patrimoine culturel de l'Inde. La première présence humaine connue sur le sous-continent indien remonte à 250 000 av. J.-C.

Les fouilles archéologiques dans des villes comme Harappa et Mohenjo Daro fournissent des preuves d'éléments yogiques au début de la **civilisation de l'Indus-Sarasvati**, qui a prospéré d'environ 2 800 à 1 900 avant notre ère. Cette date de 2 800 av. J.-C. est provisoire, et il est possible que certaines des autres villes le long de l'Indus et de Sarasvati, dont la plupart sont situées sur les rives de l'ancienne Sarasvati (plutôt que de l'Indus), soient encore plus anciennes. Les premières couches archéologiques de Mohenjo Daro sont inaccessibles en raison de près de douze mètres d'eau souterraine, mais la date de 2 600 avant notre ère est généralement donnée pour cette ville.

Le **ṛgveda** archaïque contient également des références aux pratiques yogiques. La datation des Védas est un sujet de débat parmi les spécialistes, et les dates exactes ne sont pas connues avec certitude. Cependant, sur la base des références astronomiques dans les Védas eux-mêmes, ainsi que des généalogies dynastiques des Puranas et de la liste des sages dans les *brāhmaṇa* et les *upaniṣad*, il est justifié d'attribuer une date antérieure d'au moins deux mille ans ou plus à celle de 1 200 avant notre



ère, qui est la date communément acceptée mais manifestement erronée pour la composition du *ṛgveda*.

Les ***upaniṣad***, un genre particulier de la littérature hindoue ésotérique, contiennent certaines des premières discussions philosophiques sur le yoga. Les universitaires conventionnels situent les *upaniṣad* les plus anciens autour de 700-600 avant notre ère, mais cette date est trompeuse à la lumière de considérations chronologiques récentes, qui nous obligent à repousser la date des premiers *brāhmaṇa* bien avant 1 500 avant notre ère. Puisque le style et le contenu des *upaniṣad* les plus anciens sont raisonnablement continus avec les *brāhmaṇa*, nous ne devrions pas postuler un trop grand écart entre ces deux genres littéraires. Les enseignements des *upaniṣad* de *brhad-āraṇyaka* appartiennent à la période comprise entre 1 500 et 700 avant notre ère, et l'âge des autres premiers *upaniṣad* ne devraient pas être significativement différents.

La **littérature épique**, y compris la *bhagavad-gītā*, contient également des enseignements importants sur le yoga. La *bhagavad-gītā* a été composée vers 500-400 avant notre ère et fait partie de l'épopée du *mahābhārata*. C'est la plus ancien texte traitant du yoga à part entière dont nous avons connaissance. La *bhagavad-gītā* est présentée comme un dialogue entre l'homme-Dieu *kṛṣṇa* et le prince *arjuna*, qui a vécu beaucoup plus tôt (1 450 avant notre ère). Il met l'accent sur le yoga de la dévotion (*bhakti yoga*).

Le ***yoga sūtra*** est un texte clé sur la pratique du yoga, écrit par le sage indien *patañjali* vers le IIe siècle avant notre ère.

L'**ère post-classique** a vu le développement de nombreuses formes différentes de yoga, y compris le Tantra et le *haṭha yoga*. Les textes classiques de *haṭha yoga* sont estimés entre le XIIe siècle (*yoga yājñavalkya*), le XVIe siècle (*haṭha yoga pradīpikā*) et la fin du XVIIe ou le début du XVIIIe siècle (*śiva saṁhitā*). Le Tantra en tant que phénomène littéraire ne semble pas avoir émergé pleinement avant le milieu du premier millénaire de notre ère. Le *mañjuśrī-mūla-kalpa* bouddhiste (« Règles fondamentales du Manjushrī ») et le *guhya-samāja-tantra* (« Tantra de la communion secrète ») ont probablement été compilés entre 300 et 500 de notre ère. Les premiers tantras hindous semblent avoir été perdus, et nous ne les connaissons que par des références dans des œuvres ultérieures. L'un des plus anciens tantras existants est le *sarva-jñāna-uttara-tantra* qui a probablement été composé au IXe siècle. La longue interaction historique entre le bouddhisme et l'hindouisme a atteint son apogée dans le vaste mouvement culturel du tantrisme, à partir du milieu du premier millénaire de notre ère.

Le yoga a connu une résurgence de la popularité à l'**ère moderne**, avec des millions de personnes à travers le monde pratiquant une certaine forme de yoga. L'introduction du yoga dans le monde occidental est généralement attribuée à Swami Vivekananda, qui a donné une série de conférences sur le yoga aux États-Unis à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle. Cependant, ce n'est que dans les années 1960 et 1970 que le yoga est devenu largement populaire en Occident, en partie grâce au mouvement de contre-culture et à l'influence de gourous indiens tels que Maharishi Mahesh Yogi et Swami Satchidananda. Le mouvement de contre-culture des années 1960 et 1970 a joué un rôle important dans la popularisation du yoga en Occident. Beaucoup de jeunes qui étaient désillusionnés par la société dominante se sont tournés vers le yoga et d'autres pratiques spirituelles orientales comme

moyen de trouver un sens et un but à leur vie. La sous-culture hippie, en particulier, a adopté le yoga comme moyen de transformation personnelle et comme moyen de remettre en question le statu quo.

### Le mouvement *śramaṇa*

La **tradition *śramaṇa*** fait référence à un groupe de mouvements ascétiques qui ont émergé en Inde à peu près en même temps que les premiers *upaniṣad*, entre le VIIIe et le IVe siècle avant notre ère, à une époque de changements sociaux, religieux et philosophiques importants. Le terme « *śramaṇa* » fait référence à un groupe de chercheurs religieux qui ont rejeté l'autorité des Védas et l'orthodoxie brahmanique, et ont plutôt mis l'accent sur la pratique spirituelle personnelle, y compris le yoga, la méditation, l'autodiscipline, la conduite éthique et la poursuite de la libération du cycle de la renaissance. Selon Bronkhorst [1], le mouvement *śramaṇa* a joué un rôle important dans la formation de la culture spirituelle du Grand Magadha, et son influence peut être vue dans le développement de diverses traditions philosophiques et religieuses dans la région. Il a donné naissance à plusieurs grands mouvements religieux et philosophiques, dont le jaïnisme et le bouddhisme, ainsi qu'à diverses écoles de yoga et de vedanta.

Les similitudes étymologiques entre « *śramaṇ* » (Sanskrit) et « *šamán* » (Tungus) ont conduit certains à théoriser un lien. Alors que les deux traditions se concentrent sur le dépassement de l'état d'être ordinaire, les preuves concrètes reliant directement les chamans mongols et les *śramaṇ* indiens sont rares. Néanmoins, l'ancienne route de la soie et d'autres routes commerciales auraient pu faciliter le partage d'idées et de pratiques.

On suppose qu'il y a environ 20 000 ans, des humains de Sibérie **ont traversé le détroit de Béring** vers les Amériques. Bien que les preuves directes reliant les pratiques chamaniques sibériennes aux traditions amérindiennes soient insaisissables, certains parallèles dans leurs pratiques, comme le tambour et les voyages spirituels, suggèrent des échanges culturels possibles ou des origines anciennes partagées. Certains auteurs comme Villoldo [15] affirment que les *śramaṇ*, qui étaient des yogis errants qui ne souscrivaient pas aux lois védiques rigides se sont installés en Sibérie il y a environ 50 000 ans et ont ensuite traversé le détroit de Béring en Amérique du Nord. Mais il n'y a aucune preuve historique concrète d'un lien aussi ancien.

### Convergence moderne

Aujourd'hui, le monde globalisé voit un mélange de spiritualités et de pratiques. Alors que le yoga moderne, en particulier en Occident, met souvent l'accent sur le bien-être physique, le néo-tantrisme et le néo-chamanisme ont fusionné dans des espaces où les chercheurs recherchent des expériences spirituelles holistiques. Cette convergence a été à la fois célébrée pour son **universalisme** et critiquée pour son **appropriation culturelle** potentielle, en particulier lorsque les traditions sont retirées de leurs contextes culturels d'origine et commercialisées.

## 2. Fondements philosophiques

---

*Examen et comparaison des fondements philosophiques des traditions du yoga et du chamanisme. Nous comparons leurs visions du monde, leurs concepts clés, et nous soulignons les points communs et les influences mutuelles entre ces deux voies spirituelles.*

Les riches univers du yoga et du chamanisme offrent un aperçu profond de l'existence humaine, de la conscience et du cosmos. Ces deux traditions, bien qu'enracinées dans des paysages culturels différents, cherchent une compréhension profonde de soi, de l'univers et de la relation complexe entre les deux. En examinant leurs fondements philosophiques, nous pouvons établir des parallèles et discerner les nuances qui rendent chaque tradition unique.

### 2.1 Fondements philosophiques du chamanisme

Le chamanisme, tout en se manifestant sous diverses formes à travers le monde, comporte certains éléments philosophiques cohérents.

#### Cosmologie

De nombreuses traditions chamaniques ont une vision cosmologique à plusieurs niveaux, comprenant souvent un **monde supérieur, moyen et inférieur**. Le monde supérieur est souvent associé au royaume des êtres divins et spirituels, tandis que le monde inférieur est associé au royaume des ancêtres et des esprits animaux. Le monde du milieu est le royaume de la réalité ordinaire, où les humains vivent et interagissent les uns avec les autres. Le **chaman sert de médiateur** entre ces mondes et utilise diverses techniques pour entrer dans des états modifiés de conscience et communiquer avec les esprits, les ancêtres et d'autres entités de ces différents mondes.

#### Interdépendance

Toutes les choses dans l'univers sont connectées et tout fait partie d'un tout plus vaste. Cela inclut non seulement les êtres vivants, mais aussi les objets inanimés, les phénomènes naturels et les entités spirituelles. En reconnaissant l'**interdépendance de toutes choses**, le chaman est capable de puiser dans la sagesse et le pouvoir de l'univers et de les utiliser pour apporter la guérison et la transformation à lui-même et à sa communauté. Cette perspective honore l'environnement, les animaux et d'autres entités comme sensibles, vitales et méritant le respect.

#### Transformation et guérison

Au cœur du chamanisme se trouve la transformation – qu'il s'agisse de guérir des maux physiques ou spirituels, de guider les âmes ou de rechercher des idées pour l'amélioration de la communauté. La vision du monde chamanique voit la maladie et la souffrance comme le résultat d'un **déséquilibre spirituel** ou d'une disharmonie, et le rôle du chaman est de rétablir l'équilibre et l'harmonie de l'individu ou de la communauté. L'approche chamanique de **la guérison est holistique**, abordant non seulement les symptômes physiques de la maladie, mais aussi les aspects émotionnels, mentaux et spirituels de l'individu. Le but de la guérison chamanique n'est pas seulement de soulager les symptômes, mais aussi d'aider l'individu à atteindre un état de plénitude et d'équilibre. De même, la transformation chamanique implique un changement profond dans l'être de l'individu, souvent facilité par le voyage chamanique et d'autres pratiques spirituelles. Cette transformation peut

impliquer un changement de conscience, une libération de vieux schémas et croyances, et une reconnexion avec son vrai soi et son but.

### 2.2 Fondements philosophiques du yoga

Le yoga, une ancienne pratique indienne, regorge également de profondes idées philosophiques.

#### *sāṃkhya*

Le *sāṃkhya* est l'une des six écoles classiques de la philosophie hindoue (*darśana*) qui s'intéresse à la classification des différents **principes ou catégories d'existence**. Il enseigne qu'il y a deux réalités fondamentales: Purusha, qui est pure conscience, et Prakriti, qui est le monde matériel. Le but du *sāṃkhya* est d'atteindre la libération du cycle de la naissance et de la mort en réalisant la différence entre Purusha et Prakriti et en atteignant un état de conscience pure.

#### yoga sūtra et le chemin octuple

Les **yoga sūtra** de *patañjali* établissent le chemin octuple du yoga, guidant les pratiquants des préceptes éthiques vers le but ultime de l'illumination. C'est un ensemble de pratiques conçues pour conduire le pratiquant vers le but ultime du yoga, qui est la réalisation de la vraie nature du Soi : discipline morale (*yama*), retenue de soi (*niyama*), posture (*āsana*), contrôle de la respiration (*prāṇāyāma*), retrait des sens (*pratyāhāra*), concentration (*dhāraṇā*), méditation (*dhyāna*) et extase (*samādhi*). Il est souvent représenté comme une échelle, chaque pratique s'appuyant sur la précédente, conduisant le pratiquant vers un état de conscience supérieure et de réalisation spirituelle.

Il y a un *sūtra* dans lequel *patañjali* mentionne brièvement la possibilité d'atteindre certaines capacités ou *siddhiḥ* grâce à l'utilisation de certaines **herbes** :

« *jānma-auṣadhi-mantra-tapaḥ-samādhi-jāḥ siddhayaḥ* »

#### *yoga sūtra* IV.1

Ce *sūtra* peut être traduit par: « Les *siddhiḥ* (pouvoirs surnaturels) naissent de pratiques effectuées lors de naissances précédentes, ou par des herbes, la répétition de mantras, des pratiques ascétiques ou par concentration. »

Ici, « *auṣadhi* » fait référence aux herbes ou aux plantes. Il convient de noter que si *patañjali* reconnaît que certains *siddhi* peuvent être atteints par des herbes, il ne précise pas quelles herbes ni ne donne d'instructions détaillées sur leur utilisation. L'accent principal des *yoga sūtra* est sur la discipline éthique, la méditation et la réalisation de soi plutôt que sur des moyens externes tels que l'utilisation de plantes.

### 2.3 Comparaison des visions du monde et des approches philosophiques

Le yoga et le chamanisme sont deux anciennes traditions spirituelles qui ont de nombreuses similitudes et connexions. Les deux visent à **transcender les limites de l'ego** et à accéder à des **états de conscience supérieurs**. Les deux utilisent des techniques telles que la respiration, la méditation, le chant et le mouvement pour atteindre cet objectif. Les deux reconnaissent l'existence d'une **énergie vitale universelle** qui circule à travers tous les êtres vivants et peut être exploitée pour la guérison et la transformation. Les deux honorent les éléments naturels, tels que le soleil, la lune, la terre et le vent, en tant que sources de sagesse et de pouvoir.

Les deux traditions emploient des techniques pour **induire des états altérés** – le yoga par la méditation profonde, *prāṇāyāma* et certains *āsana* ; le chamanisme à travers les rituels et les substances enthéogènes. Par exemple, le *yoga nidrā*, souvent appelé sommeil yogique, conduit les pratiquants dans un voyage intérieur, étonnamment similaire aux voyages chamaniques vers le « monde inférieur » ou le « monde supérieur ». Les deux traditions voient également l'**être humain comme une entité holistique** – physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Les pratiques de guérison dans le yoga et le chamanisme visent un équilibre harmonieux dans tous ces aspects.

Alors que le yoga met l'accent sur le voyage intérieur, en utilisant la méditation et les pratiques éthiques pour comprendre le soi et l'univers, le chamanisme est profondément enraciné dans le voyage extérieur, s'engageant activement avec l'environnement, les esprits et les ancêtres pour des enseignements et la guérison. Pourtant, tous deux reconnaissent l'idée d'une existence multidimensionnelle et recherchent une relation harmonieuse entre le soi et le cosmos. Et les deux s'accordent sur l'interconnexion de ces domaines.

En outre, Eliade [6] note qu'il existe des parallèles structurels entre le chamanisme et le yoga, tels que les systèmes cosmologiques et le **symbolisme de l'ascension**. Une similitude entre le yoga et le chamanisme est l'utilisation d'états de conscience altérés pour réaliser des expériences spirituelles ou **mystiques**. Ainsi, les deux pratiques utilisent des techniques telles que la méditation, le chant et la respiration pour entrer dans des états de conscience altérés, qui sont censés permettre au pratiquant de se connecter avec le royaume divin ou spirituel. Le yoga est originaire de l'Inde ancienne et est pratiqué depuis des milliers d'années, tandis que le chamanisme est pratiqué dans de nombreuses cultures à travers le monde depuis encore plus longtemps.

Sur le plan de la technique mystique au sens strict, la similitude la plus frappante entre le chamanisme et le yoga est représentée par la production de « **chaleur intérieure** » (*tapas*). La technique de production de chaleur intérieure est universellement diffusée et n'est pas toujours l'apanage des ascètes et des magiciens. Il était également suscité par des initiations martiales. Cette technique est liée à la « maîtrise du feu », un exploit de fakir qui doit être considéré comme l'élément le plus archaïque et le plus largement diffusé de la tradition magique. Dès ses débuts, le yoga a connu la production de chaleur intérieure par la rétention du souffle. Car les *tapas* sont déjà attestées à l'époque védique, et la discipline respiratoire était pratiquée par les mystérieux 'extatiques' connus sous le nom de *vrātya* (fraternité dans l'Inde ancienne associée à l'avant-garde des envahisseurs aryens, à l'ascétisme et aux idéologies de l'extase).

Cependant, il existe également des différences entre le yoga et le chamanisme. Le yoga peut sembler être une pratique plus structurée et formalisée, avec un système bien défini de philosophie, d'éthique et de pratiques. Le chamanisme, d'autre part, est souvent plus fluide et adaptable, avec des pratiques qui varient considérablement selon les cultures et les régions.

Les fondements philosophiques du yoga et du chamanisme, malgré leurs origines distinctes, présentent des parallèles frappants dans leurs quêtes pour comprendre le soi, l'univers et la danse complexe entre les deux. À l'ère de la mondialisation actuelle, la pollinisation croisée des idées de ces deux traditions peut offrir des idées profondes et des approches holistiques de la spiritualité et du bien-être.

### 3. Des nectars pour explorer la conscience

*Exploration du rôle des nectars dans l'expansion de la conscience, à la fois dans le chamanisme et dans le yoga. Nous examinons les notions de nectar externe chamanique ou védique (soma) et de nectar interne tantrique (amṛta), ainsi que les connaissances scientifiques qui éclairent les effets physiologiques, neuroscientifiques et psychologiques de ces pratiques.*

Les anciennes traditions du chamanisme et du yoga reconnaissent toutes deux l'importance des substances et des pratiques qui altèrent la conscience, guidant le chercheur dans un voyage profond à l'intérieur. Ces « nectars » – qu'ils soient consommés à l'extérieur ou cultivés en interne – servent de catalyseurs, offrant un aperçu des mystères les plus profonds de l'univers.

Dans cet essai, je distingue deux types de nectars:

- **Nectars externes** : les plantes enthéogènes et plus généralement les préparations consommées dans un cadre sacré pour élargir la conscience. Sur le plan biochimique et neurologique, ces nectars contiennent des composés qui modifient considérablement la chimie du cerveau et du corps.
- **Nectars internes** : par des pratiques ascétiques et spirituelles rigoureuses, certaines traditions visent à modifier la biochimie interne du corps et du cerveau, imitant les résultats des nectars externes.

#### 3.1 Biochimie du cerveau

Les deux types de nectars modifient la chimie du cerveau et du corps pour altérer l'état d'esprit du praticien. Récapitulons quelques points sur la façon dont la chimie interne modifie l'esprit.

Ceci est lié aux niveaux et à l'activité des **neurotransmetteurs** dans le cerveau. En plus des neurotransmetteurs, la chimie interne peut également affecter le fonctionnement d'autres molécules dans le cerveau, telles que les hormones et les neuropeptides. Par exemple, les hormones de stress telles que le cortisol peuvent affecter le fonctionnement de l'amygdale, une région du cerveau impliquée dans les émotions et la réponse au stress, et modifier la façon dont le cerveau traite les informations émotionnelles.

##### Neurotransmetteurs

Les neurotransmetteurs sont des **messagers chimiques** qui transmettent des signaux entre les neurones et sont impliqués dans diverses fonctions telles que l'**humeur**, la **cognition** et le **comportement**. Les modifications de leurs niveaux ou de leur activité peuvent affecter le fonctionnement des circuits neuronaux et modifier la façon dont le cerveau traite l'information, entraînant ces changements d'humeur, de perception et de comportement.

Par exemple, de faibles niveaux du neurotransmetteur sérotonine ont été associés à la dépression, tandis que des niveaux élevés de dopamine ont été associés à la récompense et à la dépendance. Les médicaments qui affectent les niveaux ou l'activité des neurotransmetteurs, tels que les antidépresseurs ou les stimulants, peuvent modifier le fonctionnement des circuits neuronaux et produire également les changements évoqués plus haut.

Les neurotransmetteurs sont libérés de la terminaison axonale d'un neurone et se lient aux récepteurs sur les dendrites ou le corps cellulaire d'un autre neurone, transmettant le signal à travers la synapse.

Des exemples de neurotransmetteurs comprennent la **sérotonine**, la **dopamine**, l'**ocytocine** et les **endorphines**. La sérotonine est impliquée dans la régulation de l'humeur, de l'appétit et du sommeil, tandis que la dopamine est impliquée dans la récompense et la motivation. L'ocytocine est impliquée dans les liens sociaux et la confiance, et les endorphines sont impliquées dans le soulagement de la douleur et le plaisir. D'une manière générale, ces neurotransmetteurs jouent un rôle important dans diverses fonctions du cerveau et du corps, et les changements dans leurs niveaux ou leur activité peuvent affecter l'humeur, le comportement et d'autres aspects de la santé mentale et physique.

### Substances psychoactives

La recherche sur les mécanismes neurochimiques et neuronaux sous-jacents aux effets des substances psychoactives est complexe et toujours en cours. Cependant, il est clair que ces substances peuvent avoir des impacts significatifs sur le fonctionnement et le comportement du cerveau, et la compréhension de ces effets est importante pour promouvoir la santé mentale et le bien-être.

Les **drogues psychoactives**, telles que les stimulants, les dépresseurs et les opioïdes, peuvent affecter les niveaux et l'activité des neurotransmetteurs dans le cerveau. Par exemple, les stimulants comme la cocaïne et les amphétamines augmentent la libération et bloquent la recapture de la dopamine, ce qui entraîne des sentiments d'euphorie et une augmentation de l'énergie. Les dépresseurs comme l'alcool et les benzodiazépines améliorent l'activité du neurotransmetteur inhibiteur GABA, conduisant à la sédation et à la relaxation.

Les **psychédéliques**, d'autre part, peuvent produire des changements plus profonds dans la fonction cérébrale et l'expérience subjective. L'un des principaux moyens est que de nombreux psychédéliques, tels que le LSD et la psilocybine, se lient aux récepteurs de la sérotonine dans le cerveau. Cette liaison conduit à des changements dans l'activité des circuits neuronaux impliqués dans l'humeur, la perception et la cognition, ce qui peut produire les effets caractéristiques des psychédéliques tels que la perception altérée, les expériences mystiques et les changements d'humeur et de comportement qui peuvent durer longtemps après que la drogue ait quitté le corps. En plus des récepteurs de la sérotonine, les psychédéliques peuvent également affecter d'autres systèmes de neurotransmetteurs dans le cerveau, tels que la dopamine et la noradrénaline. Par exemple, la MDMA (*ecstasy*) est un psychédélique qui affecte principalement la libération et la recapture de la sérotonine, mais affecte également la libération de dopamine et de noradrénaline. Les effets spécifiques de différents psychédéliques sur les systèmes de neurotransmetteurs sont complexes et ne sont pas entièrement compris, mais la recherche dans ce domaine est en cours.

### Psychédéliques, hallucinogènes et enthéogènes

Les psychédéliques, les hallucinogènes et les enthéogènes sont toutes des catégories de substances psychoactives qui peuvent produire des états de conscience altérés et des changements neurologiques. Cependant, il existe quelques différences dans les définitions et les origines de ces termes.

**Les psychédéliques** sont une classe de substances psychoactives qui produisent de profonds changements, y compris des expériences mystiques ou spirituelles. Le terme « psychédélique » a été inventé par le psychiatre Humphry Osmond dans les années 1950 pour décrire les effets uniques de



ces substances sur la conscience. Les psychédéliques comprennent des substances comme le LSD, la psilocybine et la DMT, et sont souvent associés à la contre-culture des années 1960.

**Les hallucinogènes** sont une autre classe de substances psychoactives qui peuvent produire des changements dans la perception, y compris les hallucinations. Le terme « hallucinogène » était à l'origine utilisé pour décrire des substances que l'on pensait imiter les symptômes de la psychose, mais il est maintenant utilisé plus largement pour décrire toute substance pouvant produire des hallucinations – des perceptions où il n'y a pas de stimulus externe. Les hallucinogènes comprennent des substances comme la mescaline, le Peyotl et le PCP (phéncyclidine). Tous les psychédéliques sont des hallucinogènes, mais tous les hallucinogènes ne sont pas psychédéliques (par exemple, dissociatifs et délirants).

**Les enthéogènes** sont un sous-ensemble de psychédéliques, utilisés spécifiquement à des fins religieuses, chamaniques ou spirituelles. Ils sont souvent appelés « enseignants de plantes » et on pense qu'ils ont la capacité de connecter les individus au plan divin ou spirituel. Le terme « enthéogène » signifie « générer le divin à l'intérieur » et met l'accent sur l'utilisation de ces substances pour faciliter les expériences mystiques ou transcendantes. Les enthéogènes sont utilisés dans diverses traditions religieuses et spirituelles depuis des milliers d'années et comprennent des substances comme l'Ayahuasca, l'Iboga ou le Peyotl.

Bien qu'il y ait un certain chevauchement entre ces catégories de substances, elles ont chacune leurs propres définitions et origines. Les psychédéliques sont souvent associés à la contre-culture des années 1960, tandis que les hallucinogènes ont une plus longue histoire d'utilisation dans diverses cultures. Les enthéogènes sont spécifiquement utilisés à des fins spirituelles ou religieuses et sont souvent considérés comme sacrés par ceux qui les utilisent. C'est le terme que je préfère utiliser pour cet essai lorsque je considère à la fois les pratiques chamaniques et yogiques.

### *Set et Setting*

Les termes « *Set* » et « *Setting* » font référence au contexte psychologique et physique dans lequel une personne subit les effets d'une substance psychoactive. Le terme a été inventé pour la première fois par le psychiatre Norman Zinberg dans les années 1960 pour décrire l'interaction complexe entre les effets pharmacologiques d'une substance et les facteurs psychologiques et sociaux qui influencent la façon dont une personne ressent ces effets.

**Set** fait référence aux facteurs psychologiques qui peuvent influencer la réponse d'une personne à une plante, tels que ses attentes, son humeur, sa personnalité et ses expériences passées. Par exemple, une personne anxieuse ou craintive peut être plus susceptible de ressentir les effets négatifs d'une substance, tandis qu'une personne détendue et ouverte d'esprit peut être plus susceptible d'avoir une expérience positive.

**Setting** (le milieu) fait référence à l'environnement physique et social dans lequel une personne subit les effets d'une substance. Cela peut inclure des facteurs tels que l'emplacement, l'éclairage, la musique et la présence d'autres personnes. Par exemple, une personne qui prend une substance dans un environnement confortable et favorable peut être plus susceptible d'avoir une expérience positive qu'une personne qui prend la même substance dans un environnement stressant ou inconnu.

Dans cet essai, je considère uniquement l'utilisation ou la génération de nectars enthéogènes dans les ensembles sacrés chamaniques et yogiques et non l'utilisation récréative de substances psychoactives.

### Hallucinogènes endogènes

Les nectars stimulent la production de composés endogènes dans le cerveau qui peuvent induire des états altérés. Les hallucinogènes endogènes sont des composés naturels qui sont **produits par le corps** humain et ont des effets psychoactifs. On pense que ces composés jouent un rôle dans certaines expériences spirituelles et mystiques, telles que celles associées à l'éveil de la *kuṇḍalinī*, à la méditation et aux pratiques chamaniques.

Plusieurs hallucinogènes endogènes ont été identifiés, notamment les suivants.

- **Diméthyltryptamine (DMT)** : composé psychédélique naturel que l'on trouve dans de nombreuses plantes, y compris la vigne Ayahuasca, et les animaux comme certaines espèces de crapauds ou même les humains. La DMT est connue pour ses puissants effets psychoactifs, qui peuvent inclure des hallucinations visuelles et auditives intenses, des sentiments d'euphorie et un sentiment d'éveil spirituel ou de transcendance. La DMT joue également un rôle dans certaines pratiques spirituelles, telles que les rituels chamaniques et les cérémonies d'Ayahuasca. Dans le corps humain, la DMT est produite en petites quantités par la glande pinéale qui est également responsable de la production de l'hormone mélatonine.
- **Bêta-carbolines** : classe d'alcaloïdes que l'on trouve dans une variété de plantes, y compris la vigne *banisteriopsis caapi* utilisée dans la préparation de l'Ayahuasca. Ils sont connus pour avoir des effets psychoactifs et sont censés jouer un rôle dans les expériences visionnaires associées à l'Ayahuasca. Les bêta-carbolines se trouvent également dans le corps humain, où elles sont impliquées dans divers processus physiologiques, y compris la régulation de l'humeur, du sommeil et de l'appétit. Il a été démontré que certaines bêta-carbolines ont des effets neuroprotecteurs et anti-inflammatoires.
- **Pinoline** : composé qui est produit naturellement dans le corps humain par la glande pinéale, une petite glande dans le cerveau qui est impliquée dans la régulation du sommeil et d'autres rythmes biologiques. On pense qu'il joue un rôle dans la régulation de l'humeur, du sommeil et d'autres processus physiologiques. Il a été suggéré de jouer un rôle dans le rêve et d'autres états modifiés de conscience. La pinoline a également été trouvée à l'état de traces dans l'urine de personnes qui ont ingéré de l'Ayahuasca.
- **Tryptamines** : classe de composés naturels que l'on trouve dans de nombreuses plantes, animaux et champignons. Certaines tryptamines, telles que la sérotonine et la mélatonine, sont des neurotransmetteurs et des hormones importants dans le corps humain, tandis que d'autres, telles que la DMT, la psilocine et la psilocybine (présentes dans les champignons magiques), ont des effets psychoactifs et sont utilisées dans certaines pratiques spirituelles et chamaniques. Les tryptamines sont également impliquées dans la synthèse d'autres composés importants, tels que les bêta-carbolines et les alcaloïdes indoles.

### 3.2 Principaux nectars chamaniques

Comme nous l'avons vu au chapitre 1 et selon les définitions précédentes, les chamans utilisent souvent des enthéogènes pour modifier leurs états de conscience lors de leurs cérémonies spirituelles. Voici une liste non exhaustive de **quelques-uns des enthéogènes** utilisés dans les rituels chamaniques.

### Ayahuasca

Infusion psychoactive traditionnellement utilisée dans les rituels chamaniques dirigés par un chaman ou un curandero en Amérique du Sud, en particulier dans le bassin amazonien. Le breuvage est fait en faisant bouillir la vigne d'Ayahuasca (*banisteriopsis caapi*) et les feuilles de la plante Chacrana (*psychotria viridis*) ensemble. L'ingrédient actif de l'ayahuasca est la DMT (diméthyltryptamine), qui est un puissant composé hallucinogène qui est normalement décomposé par les enzymes du système digestif. Cependant, la vigne d'Ayahuasca contient des bêta-carbolines, qui inhibent ces enzymes et permettent à la DMT d'être absorbée dans la circulation sanguine et de traverser la barrière hémato-encéphalique. Généralement, les effets commencent dans les 30 à 60 minutes suivant l'ingestion.

Le chaman ou l'animateur dirigera généralement une cérémonie au cours de laquelle les participants boivent le breuvage d'Ayahuasca, puis s'allongent ou s'assoient tranquillement pour ressentir les effets. Le chaman peut chanter des *icaros*, ou chants traditionnels, pour guider les participants à travers l'expérience et les aider à se connecter avec les esprits de la plante et du royaume imaginaire.

### Peyotl

Petit cactus sans épines (*lophophora williamsii*) originaire du Mexique et du sud-ouest des États-Unis. Il contient plusieurs composés psychoactifs, dont la mescaline, responsable de ses effets hallucinogènes. Le Peyotl est utilisé depuis des milliers d'années par les peuples autochtones du Mexique et du sud-ouest des États-Unis pour ses propriétés spirituelles et médicinales. Il est généralement consommé dans un contexte cérémoniel dirigé par un *roadman* ou une *roadwoman* qui a été formé à l'utilisation traditionnelle du cactus, souvent dans le cadre d'une réunion ou d'une cérémonie de Peyotl qui peut durer plusieurs heures, voire plusieurs jours. Généralement, les effets commencent dans les 30 à 90 minutes suivant l'ingestion et peuvent durer plusieurs heures.

Le cactus est généralement consommé sous forme de thé ou mâché, et le dosage est soigneusement contrôlé pour éviter le surdosage ou d'autres effets indésirables. Le chaman ou l'animateur dirigera généralement une cérémonie au cours de laquelle les participants consomment le Peyotl, puis s'allongent ou s'assoient tranquillement pour ressentir les effets. Le chaman peut chanter des chansons ou jouer des instruments pour guider les participants tout au long de l'expérience et les aider à se connecter avec les esprits dont celui de la plante.

### San Pedro

Cactus (*trichocereus pachanoi*) originaire des Andes d'Amérique du Sud. Il contient plusieurs composés psychoactifs, dont la mescaline, responsable de ses effets hallucinogènes. San Pedro est utilisé depuis des milliers d'années par les peuples autochtones des Andes pour ses propriétés spirituelles et médicinales. Il est généralement consommé dans un contexte cérémoniel dirigé par un chaman, souvent dans le cadre d'une *mesa* ou d'une cérémonie de San Pedro qui peut durer plusieurs heures, voire plusieurs jours. Généralement, les effets commencent dans les 30 à 90 minutes suivant l'ingestion et peuvent durer plusieurs heures.

### Amanite tue-mouches

Champignon psychoactif (*amanita muscaria*) trouvé dans de nombreuses régions du monde, y compris l'Europe, l'Asie et l'Amérique du Nord. Il contient plusieurs composés psychoactifs, dont le muscimol et l'acide iboténique, qui sont responsables de ses effets hallucinogènes. L'amanite tue-mouches est utilisée depuis des milliers d'années par les peuples autochtones de Sibérie, de Scandinavie et d'autres parties du monde pour ses propriétés spirituelles et médicinales. Son utilisation est moins fréquente que d'autres plantes psychoactives, et elle n'est généralement pas

utilisée dans les pratiques chamaniques traditionnelles dans les Amériques. Elle est généralement consommée dans un contexte cérémoniel, souvent dans le cadre d'un rituel chamanique. Généralement, les effets commencent dans les 30 à 90 minutes suivant l'ingestion et peuvent durer plusieurs heures.

### Champignons magiques

Champignons psychoactifs qui contiennent le composé psilocybine. On les trouve dans de nombreuses régions du monde, y compris au Mexique, en Amérique centrale et du Sud, et dans certaines parties de l'Asie. Les champignons magiques sont utilisés depuis des milliers d'années par les peuples autochtones de ces régions pour leurs propriétés spirituelles et médicinales. Ils sont généralement consommés dans un contexte cérémoniel dirigé par un chaman ou un guérisseur, souvent dans le cadre d'un rituel chamanique. Généralement, les effets commencent dans les 20 à 60 minutes suivant l'ingestion et peuvent durer plusieurs heures. La puissance des spécimens individuels peut varier considérablement en fonction d'un certain nombre de facteurs, y compris l'espèce, la souche et les conditions de croissance.

### Datura

Datura est un genre de plantes à fleurs qui contient plusieurs espèces psychoactives, dont datura stramonium, datura innoxia et datura metel. Ces plantes se trouvent dans de nombreuses régions du monde, y compris l'Amérique du Nord et du Sud, l'Europe et l'Asie. Ils contiennent plusieurs composés psychoactifs, dont l'atropine, la scopolamine et l'hyoscyamine, qui sont responsables de leurs effets hallucinogènes. La Datura est utilisée depuis des milliers d'années par les peuples autochtones dans de nombreuses régions du monde pour ses propriétés spirituelles et médicinales. Elle est généralement consommée dans un contexte cérémoniel sous forme de thé ou fumé, souvent dans le cadre d'un rituel chamanique. Les effets commencent dans les 30-60 minutes suivant l'ingestion et peuvent durer plusieurs heures, voire plusieurs jours.

Les effets de la Datura peuvent être imprévisibles et varier en fonction de l'individu, de la posologie et de la méthode d'ingestion. Ils comprennent des hallucinations, du délire, de la confusion et des pertes de mémoire, et peuvent être accompagnés de symptômes physiques tels que la bouche sèche, des pupilles dilatées et une augmentation du rythme cardiaque.

### Iboga

Plante psychoactive originaire d'Afrique centrale, en particulier du Gabon et du Cameroun. Elle contient plusieurs composés psychoactifs, dont l'ibogaïne, responsable de ses effets hallucinogènes. L'Iboga est utilisée depuis des siècles par les peuples autochtones de ces régions pour ses propriétés spirituelles et médicinales. Elle est généralement consommée dans un contexte cérémoniel, souvent dans le cadre de la pratique spirituelle Bwiti. Généralement, les effets commencent dans les 30 à 90 minutes suivant l'ingestion et peuvent durer plusieurs heures, voire plusieurs jours.

### Ergot

L'ergot est un champignon qui pousse sur certains types de céréales, en particulier le seigle. Il contient plusieurs composés psychoactifs, dont l'ergotamine et l'ergine, qui sont responsables de ses effets hallucinogènes. L'ergot est utilisé depuis des siècles par diverses cultures pour ses propriétés médicinales et spirituelles. Il est généralement consommé dans un contexte cérémoniel, souvent dans le cadre d'un rituel chamanique. Généralement, les effets commencent dans les 30 à 60 minutes suivant l'ingestion et peuvent durer plusieurs heures, voire plusieurs jours.

### Chanvre

Plante qui fait partie de la famille du cannabis. Il contient plusieurs composés psychoactifs, dont le THC (tétrahydrocannabinol), responsable de ses effets psychoactifs. Le chanvre est utilisé depuis des milliers d'années par diverses cultures pour ses propriétés médicinales et spirituelles. Il est parfois consommé dans un contexte cérémoniel, souvent dans le cadre d'un rituel chamanique. Généralement, les effets commencent quelques minutes à une heure après l'ingestion et peuvent durer plusieurs heures. L'expérience est souvent décrite comme un sentiment de détente, d'euphorie et de perception altérée du temps et de l'espace.

### Coca

Plante originaire d'Amérique du Sud, en particulier de la région andine. Elle contient plusieurs composés psychoactifs, dont la cocaïne, responsable de ses effets stimulants. Généralement, les effets commencent quelques minutes à une heure après l'ingestion et peuvent durer plusieurs heures. La Coca n'est généralement pas considéré comme un enthéogène, l'expérience étant souvent décrite comme un sentiment d'énergie, de vigilance et de clarté mentale accrues.

### Aspects communs des rituels chamaniques à base de nectar

Il existe de nombreux autres enthéogènes connus et utilisés dans le monde lors de rituels chamaniques ou comme outils de guérison, de divination et d'exploration spirituelle, mais ils partagent tous des caractéristiques communes.

Leurs effets peuvent varier en fonction de l'individu, de la posologie et du contexte dans lequel il est pris. L'expérience est souvent décrite comme un voyage ou une quête de vision, et peut inclure des hallucinations visuelles et auditives intenses, ainsi que des idées profondes et des expériences émotionnelles. Beaucoup de gens disent ressentir un sentiment de connexion avec la nature, l'univers et les autres, ainsi qu'une conscience accrue de leurs propres pensées et émotions.

Le chaman qui prépare et administre les champignons est souvent considéré comme un **médiateur entre les mondes spirituel et physique**, et peut utiliser diverses techniques pour guider l'expérience et aider les participants à se connecter avec les esprits de la plante. Le rituel peut également inclure des périodes d'isolement, de silence et d'introspection.

### 3.3 *soma*, le nectar externe védique

*soma* fait référence à un concept de la philosophie et de la spiritualité indiennes anciennes. Il est souvent associé à un **nectar divin ou à un élixir qui conférerait l'immortalité et l'illumination**. Dans l'Ayurveda et le yoga, le *soma* est considéré comme une **essence vitale** qui nourrit et rajeunit le corps et l'esprit.

Dans la tradition védique, *soma* est une divinité associée à la lune et une **plante sacrée** qui était utilisée dans les rituels. Le *ṛgveda*, l'un des plus anciens textes sacrés de l'hindouisme, contient de nombreux hymnes dédiés à *soma* (114 hymnes dans le 9<sup>ème</sup> livre) qui le décrivent comme une substance puissante et transformatrice. La nature exacte de *soma* n'est pas claire, et il a fait l'objet de nombreux débats et spéculations parmi les chercheurs. Cependant, il est généralement compris comme représentant une essence spirituelle qui nourrit et rajeunit le corps et l'esprit.

Voici une liste indicative des références à *soma* dans les textes védiques anciens en général et le *ṛgveda* en particulier: *ṛgveda* VIII.48.12, *ṛgveda* IX.12.3, *ṛgveda* IX.12.3, *ṛgveda* IX.28.1, *ṛgveda* IX.11.9, *ṛgveda* IX.15.1, *ṛgveda* IX.12.6, *ṛgveda* IX.6.8, *ṛgveda* IX.42.2, *ṛgveda* IX.3.7, *ṛgveda* IX.66.14, *ṛgveda* IX.33.4-6, *ṛgveda* IX.44.2-3, *ṛgveda* IX.42.1-2, *ṛgveda* IX.95.2, *atharva veda* XI.6.15, *taittiriya upaniṣad*

II.7, *taittiriya upaniṣad* III.6, *kena upaniṣad* I.2, *bhagavad-gītā* II.22, *bhagavad-gītā* X.37, *sushruta saṁhitā chikitsa sthana* XXIX.5-8. Le 9<sup>ème</sup> mandala du *ṛgveda*, dans lequel la divinité *soma* est presque universellement identifiée à la plante *soma*, concerne principalement la préparation du *soma*, qui est une activité rituelle essentielle.

Voici à titre illustratif deux passages évocateurs du *ṛgveda*.

« *Nous avons bu du soma et sommes devenus immortels ; nous sommes parvenus à la lumière, nous avons trouvé les dieux. Que maintenant, ô dieux, vous puissiez atteindre la bonté. »*

*ṛgveda, VIII.48.3*

« *Ce soma purifié coule, le plus intelligent parmi les intelligents ; le véritable au milieu des véritables, le plus universel parmi les universels ; le saint parmi les saints, le ruisseau précédent tous les ruisseaux. »*

*ṛgveda IX.6.8*

**haoma** est une boisson rituelle sacrée à base de plantes dans le zoroastrisme, une ancienne religion iranienne. On pense qu'il a des propriétés curatives et visionnaires et est utilisé dans les cérémonies religieuses pour se connecter avec le divin. Comme *soma* dans la tradition védique, *Haoma* est associé à l'immortalité, à la force et à la sagesse. Il existe de nombreuses similitudes entre les deux, y compris leurs origines divines, leur utilisation dans les rituels religieux et leur association avec des expériences visionnaires. Certains chercheurs ont suggéré que *haoma* et *soma* pourraient avoir une origine commune, tandis que d'autres soutiennent qu'ils se sont développés indépendamment.

#### Composition de *soma*

La composition exacte du nectar védique *soma* n'est pas connue avec certitude et reste encore un mystère. C'est un sujet de débat entre chercheurs depuis de nombreuses années et de nombreuses hypothèses ont été avancées. Voici les plus significatives.

Jayaswal a proposé que *soma* était une plante contenant de l'**éphédrine** ou un composé apparenté. L'éphédrine est un stimulant trouvé dans plusieurs espèces de plantes, y compris *ephedra sinica*, qui a été utilisé dans la médecine traditionnelle chinoise depuis des milliers d'années. Jayaswal a basé son hypothèse sur des preuves textuelles provenant d'anciennes sources indiennes, ainsi que sur les effets pharmacologiques de l'éphédrine et son potentiel à induire des états modifiés de conscience. Cependant, cette hypothèse a été critiquée par certains érudits qui soutiennent que l'éphédrine n'est pas assez psychoactive pour expliquer les effets puissants attribués à *soma* dans les textes védiques.

Flattery et Schwartz ont proposé que *soma* était une plante contenant des alcaloïdes harmala. Les alcaloïdes Harmala sont une classe de composés présents dans plusieurs plantes, dont la **rue syrienne** (*peganum harmala*) et la vigne utilisée pour fabriquer l'Ayahuasca (*banisteriopsis caapi*). Ces composés ont des effets psychoactifs et sont connus pour avoir été utilisés en médecine traditionnelle et dans les pratiques chamaniques. Flattery et Schwartz ont fondé leur hypothèse sur des preuves textuelles provenant d'anciennes sources indiennes et iraniennes, ainsi que sur des données ethnographiques de cultures modernes qui utilisent des plantes contenant de l'harmala dans des contextes religieux et curatifs.

Weston La Barre a proposé que *soma* était une plante contenant du **cannabis**. La Barre a basé son hypothèse sur des preuves textuelles provenant d'anciennes sources indiennes, ainsi que sur les effets psychoactifs du cannabis et son potentiel à induire des états de conscience altérés. Cependant, cette hypothèse a été critiquée par certains chercheurs qui soutiennent que le cannabis n'a été connu dans le sous-continent indien que beaucoup plus tard et que les effets attribués à *soma* dans les textes védiques ne sont pas cohérents avec ceux du cannabis.

Wasson [16] a proposé que *soma* était un champignon contenant des composés psychoactifs, basé sur ses recherches sur l'utilisation rituelle des champignons dans les cultures indigènes du Mexique et d'Amérique centrale. Wasson croyait que les descriptions védiques des effets de *soma* étaient cohérentes avec celles des **champignons à psilocybine**, qu'il avait lui-même expérimentées. L'hypothèse de Wasson a eu une influence sur l'étude de *soma* et a suscité de nombreux débats parmi les chercheurs.

Dans l'ensemble, l'identité exacte de la plante *soma* reste incertaine et fait l'objet de débats et les recherches sont toujours en cours. Selon Frawley [7], *soma n'était pas une plante unique*, mais plutôt une substance transformatrice que l'on pouvait trouver dans de nombreuses plantes. Cela faisait partie de l'utilisation ancienne, yogique et chamanique des plantes sacrées, y compris les toniques, les nervines et les plantes psychotropes de divers types, ainsi que des préparations spéciales d'un certain nombre d'entre elles utilisées ensemble. Dans la même ligne de pensée, l'hypothèse de Clark [2] est que le *soma* était une concoction de plantes qui pouvait induire une expérience enthéogène et que cette concoction était très probablement principalement basée sur un **analogue à l'Ayahuasca**.

### Expansion de conscience

Selon Frawley, *soma* n'est pas seulement une plante physique ou une substance, mais aussi un concept spirituel et psychologique. Pour lui, *soma* est plus qu'une simple plante ou concoction, mais une **représentation de l'énergie cosmique**. C'est le flux de félicité (*Ananda*) dans notre esprit et notre cœur profonds, auquel on peut accéder par la pratique du yoga, de la méditation et d'autres disciplines spirituelles. Par conséquent, bien que le *soma* soit souvent associé à des plantes ou des préparations spécifiques, il s'agit en fin de compte d'un état de conscience qui peut être cultivé par divers moyens.

Par conséquent, Frawley parle de **soma yogique** pour se référer à la nature originelle de *soma* qui existe en nous-mêmes et suggère que la clé pour percer le mystère de *soma* n'est pas de trouver la plante *soma* originale botaniquement, mais de découvrir la nature originelle de *soma* à l'intérieur de nous-mêmes. Cela correspond à ma définition précédente du nectar interne.

### 3.4 *amṛta*, le nectar interne tantrique

Ce que Frawley appelle **soma yogique**, est généralement appelé *amṛta* dans le tantra yoga. *amṛta* est un terme sanskrit qui est souvent traduit par « immortalité » ou « nectar de l'immortalité ».

Dans la **mythologie hindoue**, c'est une boisson qui accorde l'immortalité aux dieux. Selon le mythe du barattage de l'océan (*samudra manthana*), les dieux (*deva*) et les démons (*asura*) ont uni leurs forces pour baratter l'océan de lait afin d'obtenir le nectar de l'immortalité. Après de nombreuses épreuves et tribulations, ils ont utilisé le serpent *vasuki* comme corde et le mont *mandara* comme tige pour baratter l'océan primordial. De nombreux trésors ont émergé au cours de ce barattage, dont le nectar divin de l'immortalité, *amṛta*. Cependant, un différend a surgi sur sa distribution et les démons ont été trompés et n'ont reçu aucun nectar. En effet, *viṣṇu*, sous la forme de l'enchanteresse *mohini*, a réussi à distribuer l'*amṛta* uniquement aux dieux, assurant leur immortalité et leur victoire sur les



démons. Ce mythe est souvent interprété comme une métaphore de la quête spirituelle de l'immortalité et de l'illumination, qui exige beaucoup d'efforts et de persévérance.

Dans le contexte du yoga et de la spiritualité, *amṛta* est surtout utilisé pour désigner un **état de réalisation spirituelle** ou d'illumination, qui est dit être un état de vie éternelle et de félicité. Dans le yoga tantrique, on pense qu'*amṛta* est **sécrété dans le corps lui-même**, et certaines techniques yogiques sont censées aider à générer et à faire circuler ce nectar d'immortalité. Le *chāndogya-upaniṣad* évoque de manière cryptique cinq sortes de nectar, qui pourraient être des niveaux de réalisation spirituelle. Cinq nectars sont également connus dans le Tantra ultérieur, ce qui n'est peut-être pas une coïncidence. Cependant, il est important de noter que le concept d'*amṛta* et sa relation avec la pratique yogique est complexe et multiforme, et différentes traditions et lignées peuvent avoir des interprétations et des pratiques différentes qui lui sont liées.

Le nectar *amṛta* est considéré comme un liquide qui s'égoutte du *bindu-viṣarga* (un point à l'arrière de la tête, souvent associé au chakra de la couronne ou *sahasrāra*). Certaines **pratiques yogiques** qui sont censées aider à générer et à faire circuler *amṛta* comprennent les *kriyā* (pratiques de purification), le *prāṇāyāma* (contrôle de la respiration), les *bandha* (verrous d'énergie) et les *mudrā* (sceaux d'énergie).

### Anatomie subtile

Le yoga est un **système holistique** traitant à la fois des corps physiques, subtils et causaux. Alors que l'anatomie occidentale traite du corps physique, le yoga utilise également une anatomie plus subtile pour le corps énergétique avec des canaux d'énergie (*nāḍī*), des points (*marma*), des carrefours (*ādhāra*, chakras) et la notion tantrique centrale de la *kuṇḍalinī*. La *kuṇḍalinī* est décrite comme une énergie enroulée et dormante à la base de la colonne vertébrale. Lorsqu'elle est éveillée, cette énergie se déplace vers le haut à travers les centres d'énergie des chakras.

Comme l'énergie de la *kuṇḍalinī* se déplace à travers les chakras, on pense qu'elle stimule des glandes endocrines spécifiques associées à chaque chakra, conduisant à la **libération d'hormones**. Par exemple, l'activation du chakra *ājñā* (troisième œil) est liée à la glande pinéale, qui produit de la mélatonine, et peut-être de la DMT (diméthyltryptamine), bien que la présence de DMT dans la glande pinéale humaine reste un sujet de débat parmi les chercheurs.

Le corps coccygien, ou glande coccygienne dans le coccyx, est supposé par Dixon [4] être associé au chakra *mūlādhāra* où l'énergie *kuṇḍalinī* est stockée. Sa stimulation pourrait être impliquée dans l'excitation initiale de cette énergie.

En plus des sept chakras principaux, il existe également le **chakra soma**. C'est un chakra lunaire moins connu (*soma* signifie aussi « lune » en sanskrit) situé à l'intérieur du crâne, soit à l'arrière de la gorge, soit à la base du cerveau. Le crâne antérieur est associé au soleil et le crâne arrière à la lune, le chakra *soma* étant inscrit dans ce dernier. Il est lié à l'introspection, à la lune incandescente, à la glande pinéale et à sa fonction de synthèse de la lumière, et à divers rythmes fluides comme le **liquide céphalorachidien** (LCR), offrant une conscience méditative nourrissante et rafraîchissante.

Le LCR est l'un des fluides les plus raffinés du corps et baigne le cerveau et les nerfs spinaux. Le fluide s'écoule du crâne au sacrum à travers une membrane de tension qui a sa propre pompe, séparée du rythme cardiaque. Une partie du mouvement du LCR est due au mouvement du **sacrum**, ce qui implique que les positions améliorant le mouvement sacré dans des disciplines comme le yoga peuvent soutenir le flux rythmique du LCR. Little [10] suggère que le LCR pourrait être corrélé avec *amṛta* et que le sacrum influence indirectement la distribution et l'écoulement de ce nectar dans

l'anatomie subtile du corps. Il considère le sacrum comme l'épicentre et la source du flux ascendant d'énergie qui active le chakra *soma* et permet le flux d'*amṛta*.

Dans la méditation de yoga, les pratiquants tirent leur conscience des lobes frontaux du cerveau vers le cerveau arrière, où se trouve le chakra *soma*. Ce changement d'orientation produit une lueur lunaire de conscience méditative, qui est décrite comme divinement enivrante et a un effet nourrissant et rafraîchissant sur tout le corps.

### Techniques enthéogènes yogiques

L'art et la science du yoga sont vastes, avec des techniques allant des postures physiques aux pratiques mentales les plus subtiles. Certaines de ces méthodes sont censées stimuler ou même produire des **substances endogènes** dans le corps qui pourraient avoir des effets enthéogènes et d'expansion de la conscience.

Les pratiques du *haṭha yoga* sont regroupées en sept catégories ou membres (*saptāṅga*) dans les textes classiques. Explorons les succinctement même si la recherche scientifique sur leurs effets enthéogènes n'est pas toujours disponible.

### **kriyā**

Les *kriyā* sont des techniques de nettoyage qui aident à éliminer les toxines du corps et de l'esprit. Ils peuvent inclure des pratiques telles que le jeûne, les lavements et les exercices de respiration.

Il a été démontré que les pratiques de *kriyā* augmentent la production d'enzymes qui détoxifient le corps, telles que le glutathion et la superoxyde dismutase. Il a également été démontré qu'ils réduisent l'inflammation et améliorent la fonction du système immunitaire.

Le terme *kriyā* recouvre également un type de pratiques mêlant plusieurs techniques (*āsana*, *prāṇāyāma*, *mudrā*, méditation) comme par exemple dans le Kriya Yoga tel que transmis par Swami Satyananda Saraswati ou celui rattaché à Babaji, et aussi dans le Kundalini Yoga de Yogi Bhajan.

Selon certains professeurs de yoga comme Carolyn Cowan (une experte anglaise en Kundalini Yoga), certaines pratiques de yoga stimulent la génération de neurotransmetteurs, par exemple :

- les pratiques basées sur la force et l'endurance génèrent des endorphines (par exemple des postures comme la planche ou *caturāṅgāsana*) ;
- les *kriyā* se concentrant sur la région du ventre génèrent de la sérotonine (comme *agni sāra*, *kapālabhāti*, *bhastrīkā* ou d'autres *kriyā* du Kundalini Yoga) ;
- les postures ou *kriyā* impliquant la tête haute et des *mudrā* de la langue génèrent de la dopamine ;
- les postures ou *mudrā* centrées sur l'ouverture cardiaque génèrent de l'ocytocine.

### **āsana**

Les *āsana* sont des postures physiques qui aident à améliorer la force, la flexibilité et l'équilibre. Ils peuvent également aider à réduire le stress et l'anxiété. Mais les *āsana* sont plus que de simples poses physiques et, comme toutes les pratiques yogiques, ont des aspects et des effets plus subtils sur les différents corps du pratiquant. Il a également été démontré qu'ils augmentent la production d'endorphines, qui ont des effets stimulants sur l'humeur. Il a également été démontré qu'ils améliorent la circulation et réduisent la douleur.

Walter Thirak Ruta, un disciple italien de Sri Sri Sri Satchidananda, dit également que tenir des poses comme *sarvāṅgāsana*, *śīrṣāsana* ou *paścimottāsana* pendant une longue période (d'une à plus de trois heures) a un effet sur la chimie du corps. Cet aspect de la pose longue a également été confirmé par un membre de ma sangha lors de la formation : après une heure en *padmāsana*, une sensation très forte apparaît dans la poitrine avec un sentiment de grande ouverture et d'amour. Cela pourrait-il être causé par un changement dans la chimie du corps et l'activation du thymus ?

Alors que les pratiques de yoga modernes mettent souvent l'accent sur les avantages pour la santé des poses inversées (comme l'amélioration de la circulation, le drainage lymphatique et la clarté mentale), l'intention originale, telle que décrite dans les textes classiques, est centrée sur la poursuite ésotérique de l'immortalité spirituelle et de la longévité physique à travers la préservation et l'utilisation de l'*amṛta*. On dit qu'il provient du chakra *soma*. Lorsqu'une personne se tient debout, ce fluide, en raison de la gravité, s'égoutte et est gaspillé lorsqu'il atteint le « soleil » au niveau du plexus solaire ou du nombril. En pratiquant des poses inversées, les yogis visent à inverser le flux de ce nectar, en veillant à ce qu'il reste dans la région de la tête. La position particulière du cou et de la tête lors de ces postures inversées, faisant peut-être référence au *jālandhara bandha* (verrouillage de la gorge) dans certains contextes, facilite ce processus de conservation. En retenant le nectar dans la tête, les yogis peuvent métaphoriquement « boire » ou absorber ses qualités, améliorant ainsi leur vitalité spirituelle et physique.

### ***prāṇāyāma***

*prāṇāyāma*, issu de « *prāṇa* » (force vitale) et « *Yama* » (contrôle), sont des exercices de respiration qui aident à réguler la respiration et à améliorer le flux de *prāṇa*, ou énergie vitale. S'ils peuvent également aider à réduire le stress et l'anxiété, et améliorer la qualité du sommeil, la concentration et la concentration, ils ont aussi un impact physiologique sur le corps subtil.

Certaines techniques de *prāṇāyāma* peuvent modifier l'équilibre de l'oxygène et du dioxyde de carbone dans le sang, entraînant des changements dans le pH sanguin. Un changement de pH, même s'il est infime, peut influencer l'activité neuronale et la libération de neurotransmetteurs. Par exemple, les techniques qui impliquent la rétention de la respiration peuvent augmenter les niveaux de dioxyde de carbone, ce qui peut dilater les vaisseaux sanguins et augmenter le flux sanguin vers le cerveau. Ce flux accru peut influencer les états de conscience.

Certaines pratiques de *prāṇāyāma* impliquent des positions ou des mouvements spécifiques de la langue, comme dans *śitalī* (souffle rafraîchissant) ou *khēcarī mudrā*. Ceux-ci peuvent stimuler une production accrue de salive. Certains chercheurs affirment que la salive produite pendant le *prāṇāyāma* contient des enzymes puissantes et des substances capables d'induire des états altérés, bien que les preuves scientifiques directes soient limitées.

Dans *kapālabhāti prāṇāyāma* (souffle éclairant le crâne), les expirations rapides et énergiques créent un vide dans la cavité thoracique, ce qui attire l'air frais dans les poumons et aide à éliminer les toxines. Cet apport accru d'oxygène au cerveau peut aider à améliorer la fonction cérébrale et à réduire le stress. On pense également qu'il stimule le nerf vague, qui est un nerf majeur qui relie le cerveau au reste du corps. Le nerf vague est impliqué dans un certain nombre de fonctions, y compris la fréquence cardiaque, la digestion et la respiration. Stimuler le nerf vague peut aider à réduire le stress et l'anxiété, ainsi qu'à améliorer la santé et le bien-être en général. Dans ma pratique personnelle, je me concentre sur l'envoi de l'air dans la direction du crâne lors de l'expiration parce que je sens que cela crée des actions répétitives sur le cerveau à partir du palais qui est juste sous les glandes pituitaire et

pinéale. Cela pourrait également induire une activité cérébrale différente et expliquer pourquoi on l'appelle le souffle éclairant le crâne.

### ***mudrā* (gestes sacrés)**

Les *mudrā* sont des gestes, utilisant les mains ou impliquant tout le corps, les yeux ou la langue, pour stimuler des points d'énergie spécifiques et ainsi canaliser l'énergie et la conscience.

Les *mudrā* créent des configurations nerveuses et énergétiques spécifiques qui peuvent envoyer des signaux au cerveau, influençant l'activité cérébrale. Par exemple, réunir le pouce et l'index dans *jñāna mudrā* est censée stimuler la connaissance et la clarté.

***khēcarī mudrā*** consiste à enrouler le bout de la langue vers l'arrière et à le presser contre le toit de la bouche ou à le glisser encore plus loin dans la poche molle à l'arrière du nasopharynx. On pense qu'il stimule le flux d'*amṛta* et scelle l'endroit où il coule, conduisant à des états de félicité. Physiologiquement, ces gouttelettes pourraient être des distillations hormonales de l'hypophyse, qui est située juste au-dessus du sommet du nasopharynx. En exécutant *khēcarī mudrā*, les yogis visent à surveiller les sécrétions de cette glande influente. Dans ses stades avancés, la langue pourrait même atteindre les voies nasales. Compte tenu de la proximité du palais avec le cerveau, cette action est censée surveiller l'activité cérébrale. Par exemple, l'acte pourrait stimuler l'hypophyse et les glandes pinéales, influençant la production d'hormones et l'état de conscience.

### ***samyama* (états méditatifs)**

La méditation est une pratique d'attention qui peut aider à calmer l'esprit et à améliorer la concentration. Elle peut également aider à réduire le stress, l'anxiété et la dépression, et améliorer la qualité du sommeil. Mais diverses pratiques méditatives produisent également des modèles d'ondes cérébrales distincts, tels que les ondes alpha, thêta et même gamma, chacune correspondant à différents états de conscience.

- Ondes Delta (0,5-3 Hz) : ces ondes sont les plus lentes et sont principalement associées au sommeil profond sans rêve. C'est pendant cette phase que la régénération et la guérison du corps ont souvent lieu.
- Ondes Thêta (4-7 Hz) : associées à la somnolence, à la méditation profonde, à la créativité, et aux états de rêve (sommeil paradoxal). Elles sont également observées dans des états profonds de relaxation.
- Ondes Alpha (8-13 Hz) : elles se produisent lorsque nous sommes détendus et calmes, mais toujours alertes. Ces ondes sont typiques lorsque nous fermons les yeux et nous préparons à dormir ou à méditer.
- Ondes Bêta (13-30 Hz) : associées à l'état de veille, à la pensée active, à la concentration, à l'alerte, et à la prise de décision.
- Ondes Gamma (30-100 Hz) : Les ondes les plus rapides, associées à des états de conscience supérieurs, à la perception, à la résolution de problèmes et à certaines formes de cognition.

Il a également été démontré que la méditation augmente les niveaux d'acide gamma-aminobutyrique (GABA), qui est un neurotransmetteur qui favorise la relaxation. Il est également prouvé qu'elle réduit le stress, l'anxiété et la dépression et améliore la qualité du sommeil.

La méditation prolongée est liée à une augmentation des niveaux de sérotonine et de dopamine, des neurotransmetteurs associés au bonheur, au bien-être et au contentement. Des recherches indiquent

également que la méditation peut influencer la production de facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF), qui joue un rôle dans la plasticité cérébrale et la régulation de l'humeur.

Bien qu'il s'agisse encore d'un sujet de recherche, il existe des spéculations selon lesquelles la méditation profonde pourrait influencer la production de composés psychoactifs endogènes, comme la DMT, qui pourraient faciliter des états de conscience mystiques profonds ou altérés.

### 3.5 Conclusion sur les nectars

Bien qu'il existe des preuves anecdotiques et de textes traditionnels qui mettent en évidence les effets altérant la conscience des pratiques yogiques, la recherche scientifique moderne dans ce domaine est encore en plein essor. Cependant, il est clair que l'entrelacement de l'esprit, du corps et de l'énergie dans le yoga offre de profondes opportunités pour comprendre la conscience humaine.

Le chamanisme et le yoga offrent tous deux des moyens d'explorer les profondeurs de la conscience, que ce soit par l'ingestion de concoctions végétales puissantes ou de pratiques spirituelles rigoureuses. Ces nectars, qu'ils soient externes ou internes, servent de **passerelles** vers des espaces au-delà de la perception ordinaire, guidant les chercheurs dans leur quête de compréhension et d'illumination.

## 4. Pratiques et expériences personnelles

---

*Aperçu de mes expériences personnelles, en explorant le chemin parcouru dans le yoga et l'utilisation des plantes enthéogènes. Je mets en lumière les convergences entre les pratiques yogiques et les expériences avec les plantes, en examinant comment – de mon point de vue - elles se complètent et s'enrichissent mutuellement.*

### 4.1 Mon chemin en yoga

Attiré dès mon adolescence par les sujets spirituels et, après plusieurs années de pratique du karaté, j'ai ressenti un besoin de transition vers une discipline moins axée sur l'aspect physique. C'est ainsi qu'à 17 ans, au Sénégal, j'ai débuté le yoga en suivant pendant deux ans des cours hebdomadaires issus de la lignée de **Babacar Khane**, connu sous le nom de "yoga des pharaons". Cette pratique, bien qu'exigeante sur le plan physique, s'est avérée plus holistique que celle des arts martiaux auxquels j'étais habitué. Elle intégrait des répétitions de postures en phases dynamiques puis statiques ainsi que des éléments d'énergétique chinoise (Kung fu).

Dès 1999, de retour en France, j'ai approfondi ma pratique auprès de **Cyrus Fay**, disciple de Mahesh pendant 40 ans. Pendant plus de deux décennies, j'ai été l'élève assidu de Cyrus, une collaboration qui a culminé avec une formation de professeur au sein de son Institut Français de Varma Yoga. Cette formation m'a initié à la pratique subtile du yoga de Mahesh, en y incluant des circulations d'énergie dans les postures avec un accent particulier sur les notions de *vāyu* et de *marma*.

En 2020, dans un souci de perfectionnement, j'ai entamé une nouvelle formation au sein de l'école AGAMA, dirigée par **Yotham Baranes**. C'est dans ce contexte que j'ai élaboré le mémoire de fin d'études que vous lisez actuellement. Au cours de cette formation, j'ai été particulièrement intrigué et inspiré par la notion de *tapas* et de *sādhanā*, les pratiques tantriques de Kriya Yoga et de grande réabsorption telles qu'enseignées par Swami Satyananda Saraswati, ainsi que la pratique du yoga du Cachemire transmise par Pierre Feuga.

Depuis 2021, je me suis également lancé dans une formation à distance en Yoga Synergy sous la tutelle de l'Australien **Simon Borg-Olivier**. Avec lui, j'explore la dynamique du *vinyāsa* et étudie l'anatomie et la physiologie en lien avec le yoga, notamment les notions de *bandha* et de *prāṇāyāma*.

Mon parcours yogique a connu des hauts et des bas, alternant entre des phases d'implication intense et d'autres plus légères. Curieux de nature, j'ai exploré diverses autres pratiques et traditions au fil des années, bien que sans m'y immerger autant que dans les expériences précédemment évoquées. J'ai notamment effleuré les premières techniques du **Kriya Yoga** selon Babaji, les *kriyā* dynamiques du **Kundalini Yoga** (grâce à ma compagne formée par Carolyn Cowan), l'**alignement postural** du yoga avec Serge Gastineau, les techniques énergétiques du **Natha Yoga** transmises par Christian Tikhomirow, et la pratique du **Nada Yoga** avec Shyamji Bhatnagar.

### 4.2 Mon expérience avec les enthéogènes

Ma première rencontre avec les enthéogènes remonte au **début des années 2000**. C'est un ami cher, déjà engagé sur la voie chamanique, qui m'a introduit aux pratiques fondées sur les plantes de conscience. Avec lui et d'autres, dans des groupes de trois à cinq personnes, j'ai participé à de **nombreuses cérémonies** impliquant l'ingestion de champignons à psilocybine. J'ai aussi expérimenté la DMT à deux reprises, guidé par une amie chamane colombienne. La feuille de Coca m'a également

aidé à surmonter une addiction à l'alcool il y a plus de cinq ans, et depuis, je m'offre régulièrement des cures avec cette plante.

Avec le temps, mon intérêt pour les enthéogènes s'est intensifié, surtout quand j'ai commencé à percevoir des **parallèles avec ma pratique du yoga**. Il est crucial de noter que l'objectif de ce mémoire n'est pas de promouvoir les plantes psychoactives, mais plutôt de rendre compte de mon expérience personnelle en relation avec le yoga. J'insiste sur la nécessité d'être guidé par des personnes expérimentées lorsqu'on emprunte la voie chamanique des plantes de conscience, et de veiller à créer un cadre sacré et sécurisé (se reporter à la notion "Set et Setting" détaillée au chapitre 3).

Avant d'approfondir mes expériences dans le prochain chapitre à travers le prisme du yoga, je souhaite partager quelques observations personnelles mais essentielles sur la prise d'enthéogènes.

La prise d'enthéogènes est avant tout une formidable opportunité de **développement personnel**. J'ai rapidement compris que nombre de visions, qu'elles soient internes ou externes, étaient en réalité des projections de mon inconscient. Ces états modifiés de conscience offrent des moments de découverte et de dialogue avec des parties souvent inaccessibles de notre être. Bien que certaines cérémonies aient été éprouvantes, elles ont toujours été l'occasion d'identifier et de surmonter certains blocages ou conditionnements. Les "*bad trips*" sont, selon moi, souvent liés à un "Set et Setting" inapproprié ou à une résistance face à l'expérience proposée.

De plus, les cérémonies renforcent notre connexion à l'**énergie interne** et aux **vibrations externes**. J'ai vécu des moments qui rappellent les descriptions de l'éveil de la *kuṇḍalinī*. Parallèlement, ma perception du monde extérieur s'est transformée, me donnant accès à des visions puissantes et des connexions avec d'autres formes de conscience une fois dépassée la phase des projections inconscientes.

Les enthéogènes modifient indubitablement notre niveau de conscience, facilitant la **transition** d'un simple observateur (*draṣṭṛ*) à un état d'union avec l'univers (*yoga*). Ces moments éphémères et intemporels d'union me rappellent l'état de *samādhi*. Bien que ces états soient difficiles à verbaliser, leurs empreintes demeurent vivaces en moi.

Pour conclure, il est essentiel de rappeler que le véritable travail sur soi se déroule **au quotidien**, loin des cérémonies chamaniques et des tapis de yoga.

### 4.3 Convergence des deux pratiques

#### Champignons magiques

Ma relation avec les champignons à psilocybine est significative, s'étendant sur plusieurs dizaines de cérémonies au fil des années. Bien que la qualité des expériences varie d'une session à l'autre, elle s'est globalement améliorée avec le temps, à mesure que je discernais la différence entre mes **projections personnelles** et les **connexions** avec des éléments externes. Pour des raisons de clarté, je choisis de structurer mon récit autour du cadre du yoga plutôt que de suivre un ordre chronologique.

Différentes variétés de champignons offrent divers dosages de psilocybine et induisent des effets variés. Ces effets peuvent durer entre 3 et 6 heures selon la dose et le type de champignon :

- champignons de souche **mexicaine** : l'intensité fluctue de manière sinusoïdale, par vagues successives ;
- champignons de souche **hawaïenne** : une forte intensité au départ, suivie de vagues progressivement plus douces ;



- **truffes** : une intensité plus stable, ancrée, contrastant avec les variétés précédentes qui tendent à évoquer des connexions plus célestes.

Les cérémonies se déroulent en pleine nature, de jour comme de nuit. Les sessions nocturnes sont souvent plus introspectives au début, avant d'inviter à des connexions célestes lorsque le ciel est dégagé. Cependant, généraliser ces expériences reste complexe. Les enthéogènes se distinguent par leur capacité à **défier tout schéma préconçu**, rompant continuellement nos constructions mentales pour nous immerger dans une expérience pure, loin de la tyrannie d'un esprit trop analytique.

### Nettoyages

Presque toutes les cérémonies avec enthéogènes comportent des phases de purification, fluctuant en intensité et en durée selon notre état physique et psychique du moment. Ces phases peuvent être :

- **physiques** : comme des sécrétions nasales abondantes, des sensations intestinales ou rarement des nausées.
- **énergétiques** : les nausées, par exemple, ne mènent pas toujours à des vomissements, mais plutôt à une visualisation d'expulsion d'énergies négatives.
- **mentales et psychologiques** : grâce à l'extériorisation et la confrontation de notre inconscient.

Ce processus de purification évoque les *kriyā* du yoga. Mon investissement dans ces rituels chamaniques a renforcé mes *kriyā*, notamment ceux centrés sur des nettoyages spécifiques comme par exemple au niveau du ventre comme *agni sāra* ou *naulī*, de la tête et des sinus comme *kapālabhāti*.

Par ailleurs, ces nettoyages se révèlent cruciaux pour éclairer et pacifier notre esprit, en accord avec les préceptes de *patañjali*. Cela permet d'expérimenter de manière très concrète et sensorielle (via des visions et des sons intérieurs ou même extérieurs) le fonctionnement de notre esprit. Rappelons ici la maxime de *patañjali* :

« *yoga citta vṛtti nirodhaḥ* »

*yoga sūtra* I.2

Rappelons également sa classification.

- **vṛtti** : les fluctuations ou les perturbations de l'esprit. Ils sont causés par les sens, les pensées et les émotions. Les *vṛtti* peuvent être positifs ou négatifs, mais ils sont toujours impermanents.
- **saṃskāra** : les impressions laissées par les *vṛtti* dans l'esprit. Ils sont formés par nos expériences passées, nos pensées et nos émotions. Les *saṃskāra* peuvent être positifs ou négatifs, et ils peuvent influencer notre comportement et nos pensées.
- **kleśa** : les afflictions ou les souffrances de l'esprit. Ils sont causés par les *saṃskāra* et ils nous empêchent de voir le monde tel qu'il est. Les *kleśa* peuvent être de différentes natures, mais ils sont tous liés à l'attachement, à l'aversion et à l'ignorance.

Les expériences chamaniques sont autant d'occasions de vivre des *vṛtti* de manière super consciente pour mieux observer les *saṃskāra* induits et ainsi faire ressortir nos *kleśa*. En cela yoga et plantes enthéogènes convergent et sont complémentaires en tant qu'outils de déconditionnement et de déplacement du sujet d'identification.

### Energie et mouvement

Les cérémonies chamaniques amplifient nettement notre perception de l'énergie, qu'elle soit interne ou environnante. J'ai souvent ressenti ce que je qualifierais de montée de la *kuṇḍalinī*, une énergie palpable se déplaçant dans ma colonne vertébrale, souvent précédée de bâillements intenses. Ces moments sont marqués par une vive perception, voire une visualisation, des circuits énergétiques (*nāḍī*) dans mon corps. De manière surprenante, j'ai été souvent guidé par des mouvements rappelant les arts martiaux, exécutant des séquences puissantes simulant des katas.

Avec le temps j'ai également pu goûter aux différents saveurs ou modalités du *prāṇa*, les *vāyu*. J'ai ainsi pu me laisser ancrer et ressourcer par l'énergie tellurique d'*apāna* me ressourcer avec *prāṇa*, jouer avec la pompe entre *samāna* et *vyāna* et enfin me laisser emporter par *udāna*. Cette dernière énergie et la *kuṇḍalinī* semblent, à mon sens, intimement liées.

Ma sensibilité accrue aux *vāyu* est renforcée par ma pratique du Varma Yoga, facilitant leur reconnaissance dans ma pratique yogique et parfois même au quotidien. Plus rarement, j'ai pris pleinement conscience de ma respiration, m'engageant dans des katas énergétiques ou des postures de yoga, ressentant une **transmutation d'une posture physique** (*āsana*) en une posture énergétique (*mudrā*). Enfin, la nature m'apparaît plus vivante et régénératrice, et je perçois parfois des entités ou archétypes d'animaux (*deva*), comme le Serpent, l'Aigle ou le Tigre, avec lesquels je danse énergétiquement.

### Voyages intérieurs

Si les danses et postures énergétiques sont résolument tournées vers l'extérieur, les cérémonies incluent également des **voyages introspectifs**, semblables à des rêves hyper conscients influencés par mes émotions et souvenirs. On pourrait apparenter cela à des visions sauf que les sens sont plus au service d'un ressenti émotionnel. C'est en effet généralement l'occasion d'identifier, de laisser s'exprimer et de laisser partir des émotions inexprimées, refoulées, enfouies dans notre être.

Ces expériences, qui vont au-delà de simples visions, me rappellent le *pratyāhāra* de *patañjali*, une intériorisation des sens. Les sessions chamaniques ont renforcé ma sensibilité à mes états intérieurs, de véritablement retourner mes sens vers moi-même et de guetter les énergies, émotions, mémoires et conditionnements qui affleurent à ma conscience. Cela me fait également penser à la technique du *yoga nidrā*, véritable exploration de l'inconscient.

### Méditation

Le yoga et les cérémonies chamanique se rejoignent dans la **modulation des états de conscience**, en particulier concernant l'expérience méditative. Qu'il s'agisse d'une concentration sur un objet (*dhāraṇā*), d'un sentiment profond d'interconnexion (*dhyāna*), ou d'une union extatique avec l'ensemble (*samādhi*), ces états sont indicibles.

Ce sentiment d'union avec l'univers, où le temps et la séparation se dissolvent, revient souvent, rappelant la merveilleuse **harmonie de l'univers** (*rta*). Il est également difficile à décrire car j'ai du mal à la garder dans ma conscience ordinaire. Ces moments m'accompagnent également lors de mes méditations yogiques, notamment dans les pratiques tantriques du Kriya Yoga et de la grande résorption apprises auprès de Yotham Baranes. Lorsque mon niveau d'énergie ou mon état de conscience se modifient, je retrouve les sensations et les expériences éprouvées lors des cérémonies.

### Expériences extraordinaires

Les cérémonies mènent parfois à des actions ou des connaissances extraordinaires (*siddhih*) telles que parler une langue méconnue, accomplir des prouesses physiques ou raffiner ses sens subtils. Grâce à ma connaissance du yoga et des enseignements de *patañjali*, je ne me laisse pas captiver par ces phénomènes, aussi fascinants soient-ils.

Au-delà de ces sensations intenses d'émerveillement et de puissance, j'ai parfois accédé à des expériences extérieures encore plus prodigieuses, telles que le frôlement des arcanes akashiques ou la rencontre avec mes guides spirituels. Toutefois, peu importe la grandeur des expériences vécues, l'essence même de ces cérémonies réside dans notre capacité à nous comprendre, à évoluer intérieurement et à intégrer ces apprentissages dans notre quotidien. Ces moments authentifient l'existence de potentialités insoupçonnées en l'être humain, analogues à celles évoquées par les yogis et dans les écrits yogiques et tantriques.

### DMT

Comme mentionné au chapitre trois, la DMT est un agent psychoactif extrêmement puissant, présent notamment dans l'Ayahuasca et que le corps humain peut également produire de manière endogène. Il est avéré que le corps libère de la DMT lors de la naissance, la mort ou durant des moments mystiques profonds. C'est cette caractéristique qui m'a incité à l'essayer à deux occasions, guidé par une chamane qui prépare elle-même la DMT à partir d'ingrédients naturels. Bien que mon expérience avec la DMT soit moins fréquente que celle avec les champignons hallucinogènes, la profondeur et la force de ces deux sessions, particulièrement la première, m'ont laissé une **impression durable**.

La DMT agit en un éclair, son effet durant de quinze minutes à une demi-heure. Elle transcende rapidement l'esprit, m'immergeant dans des **vibrations à la fois auditives et visuelles**. Cela évoque la façon dont les sages védiques et yogiques ont reçu les doctrines de leurs traditions. La première fois, j'ai même pensé entendre le grondement d'une moto tellement le son était prenant. Puis, en m'harmonisant à cette vibration, elle est devenue à la fois plus précise et plus intense, se métamorphosant en mélodies indescriptibles (*mantra*) et en visions kaléidoscopiques éblouissantes (*yantra*). J'avais le sentiment d'être projeté vers une origine, avec pour seules limites mon acceptation de l'énergie et mon état de conscience. Je me suis trouvé au cœur de structures énergétiques premières (*deva*), se simplifiant à mesure que je m'approchais de leur source inatteignable.

Cette ascension m'a rappelé le Laya Yoga et, notamment, la méditation de grande résorption que j'ai pratiquée avec Yotham Baranes. J'avais l'impression de rentrer chez moi, dans le Soi, en remontant le flux des éléments fondamentaux de la réalité (*tattva*). Puis, une fois atteinte ma plus haute élévation possible, j'ai entamé une descente, ressentant comme un parachute freinant mon retour. Ce périple semblait refléter la philosophie majestueuse du *sāmkhya*. Les mots pour dépeindre cette expérience me paraissent imparfaits et maladroits, mais le souvenir reste vibrant en moi, enrichissant mes méditations et mon chemin spirituel.

### Coca

Même si la feuille de Coca n'est pas considérée comme un enthéogène, je tiens à partager comment sa consommation a influé sur ma pratique yogique. J'ai recouru efficacement à la Coca pour m'aider dans mon processus de désintoxication de l'alcool. Durant un mois, j'ai opté pour une cure où je consommais exclusivement cette plante sous forme de poudre, mélangée à du jus de pomme. Désormais, j'effectue régulièrement de telles cures, enrichies d'un régime à base de fruits et légumes.

Cette méthode de consommation de la Coca est millénaire, même si avec le temps, la tradition s'est orientée davantage vers la mastication de la feuille comme stimulant.

Certes, la Coca possède un effet tonifiant, mais son avantage le plus marquant réside dans sa faculté à me **rapprocher de la nature** - qu'elle soit externe ou intérieure. J'ai constaté une clarté d'esprit accrue, une plus grande conscience des réalités extérieure et intérieure, ainsi qu'une amélioration significative de mon régime alimentaire, mon organisme éliminant rapidement ce qui lui est néfaste. Ma sensibilité exacerbée me rend davantage connecté énergétiquement aux autres et à l'environnement, même si ces connexions ne rivalisent pas avec celles induites par les champignons ou la DMT.

Après avoir consommé de la Coca, ma pratique du yoga, en particulier des *āsana*, se trouve intensifiée. Cela facilite le rappel ou l'évocation des sensations vécues avec les champignons lors des mouvements énergétiques. **Les postures se transforment aisément en *mudrā***, laissant l'énergie *y* circuler librement, et j'en tire davantage de bienfaits. En somme, la Coca agit comme un complément efficace aux autres substances évoquées, favorisant une fusion entre les approches chamaniques et yogiques.

### Avantages de la combinaison des deux approches

Pour conclure ce chapitre, penchons-nous sur la pertinence d'allier les traditions yogique et chamanique. Bien entendu, cette question amène une réponse profondément individuelle. Je vais donc partager mon point de vue, sans prétendre qu'il s'agisse d'une vérité universelle.

À mon sens, la consommation d'enthéogènes - effectuée dans des conditions appropriées et avec le bon encadrement - s'harmonise parfaitement avec mon engagement yogique. Cela constitue un précieux outil pour **percevoir et baliser la voie** que je souhaite ensuite explorer à travers le yoga. Bien que ces nectars extérieurs me permettent d'expérimenter d'autres états de conscience, je reste convaincu que le véritable travail de transformation doit s'opérer en nous-mêmes, dans les nuances de notre **quotidien**. Sinon, on court le risque de répéter inlassablement les mêmes expériences induites par les plantes, qui peuvent devenir redondantes ou même pénibles en cas de résistance.

Il est crucial de souligner qu'il n'est pas impératif de consommer des enthéogènes pour s'épanouir spirituellement. Les disciplines yogiques peuvent également, en elles-mêmes, produire des élixirs internes aux effets et intentions analogues. En ce qui me concerne, les rites chamaniques ont **enrichi mon yoga**, affirmant et éclairant ma quête spirituelle. Cependant, je déconseille ces approches aux individus psychologiquement vulnérables ou à ceux qui envisageraient de consommer ces plantes sacrées dans un contexte inapproprié, ce qui pourrait se révéler non seulement inefficace, mais également périlleux.

## Conclusion

---

En se plongeant dans les profondeurs de la spiritualité humaine, nous découvrons que le chamanisme et le yoga, bien que distincts dans leurs approches, ont tracé des chemins parallèles dans notre quête millénaire de compréhension et d'élévation. Ces traditions, s'enrichissant mutuellement à travers les âges, suggèrent une convergence fondamentale dans leur manière d'aborder l'expansion de la conscience.

Ma conviction personnelle, forgée à travers mes expériences et mes études, m'amène à croire que **les ṛṣi de l'Inde ancienne étaient, dans leur essence, des chamans**. Ces visionnaires, emportés dans des états altérés de conscience, ont peut-être reçu leurs enseignements profonds lors de telles transcendances. En m'immergeant moi-même dans la pratique, j'ai ressenti l'écho de cette intuition, validant la symbiose entre le yoga et le chamanisme.

Cependant, ma conviction ne doit pas être confondue avec une promotion imprudente des nectars externes. Je tiens à souligner fermement que l'exploration des états de conscience à travers des substances psychoactives requiert **prudence, respect et guidage**. Se lancer dans une telle quête sans le bon encadrement peut s'avérer non seulement inefficace, mais aussi potentiellement dangereux. La sagesse réside dans la reconnaissance de la puissance de ces substances et la nécessité d'une approche équilibrée, respectueuse et même sacrée.

Alors que nous nous trouvons à une époque passionnante, où la science occidentale commence à tourner un regard neuf vers le chamanisme et les plantes psychoactives, une nouvelle aube semble se lever. L'avenir pourrait bien voir la fusion des connaissances anciennes et modernes, validant et enrichissant encore davantage la **confluence du yoga et des enthéogènes**. Ces traditions, loin d'être contradictoires, se révèlent complémentaires et cohérentes.

Car - comme l'a si justement observé Teilhard de Chardin - dans cette mosaïque complexe et riche qu'est la quête humaine de la connaissance du Soi, « **tout ce qui monte, converge** ». En tissant les fils de ces traditions ancestrales, nous pourrions bien trouver une voie unifiée et modernisée vers une compréhension plus profonde de la conscience et de notre place dans l'univers.

## Annexes

---

### Bibliographie

Voici la liste des principaux ouvrages que j'ai utilisés pour appuyer et étayer la partie théorique de mon mémoire. La très grande majorité des livres étant en langue anglaise, j'ai tenté de résumer succinctement le contenu de chaque référence.

**[1] Bronkhorst, J. *Greater Magadha: Studies in the Culture of Early India*. Brill, 2007**

Travail scientifique qui explore les traditions spirituelles et philosophiques de l'Inde ancienne, avec un accent particulier sur la région du Grand Magadha et le mouvement *śramaṇa*. Examine le contexte historique, culturel et intellectuel dans lequel ces traditions ont émergé et analyse leur impact sur le développement de la philosophie et de la religion indiennes. L'auteur soutient que le mouvement *śramaṇa* a joué un rôle crucial dans la formation du paysage intellectuel et spirituel de l'Inde ancienne, et que son héritage continue d'influencer la pensée indienne contemporaine.

**[2] Clark, M. *The Tawny One: Soma, Haoma, and Ayahuasca*. Oxford University Press, 2014**

Explore l'identité possible et les propriétés psychoactives de la plante *soma*, qui a été utilisée dans les anciennes religions indiennes et iraniennes. Discute des liens possibles entre le *soma* et la culture psychédélique moderne, ainsi que des liens possibles entre le yoga et les plantes de *soma*. Dans l'ensemble, fournit un bref aperçu du sujet du *soma* et de son importance dans les cultures anciennes et modernes.

**[3] DeKorne, J. *Psychedelic Shamanism: The Cultivation, Preparation, and Shamanic Use of Psychotropic Plants*. Loompanics Unlimited, 1994**

Explore l'utilisation des plantes psychotropes dans les pratiques chamaniques. Examine comment ces plantes peuvent susciter des niveaux profonds de conscience humaine et comment les sociétés chamaniques à travers les cultures et les temps ont des croyances cohérentes sur leurs pouvoirs et les réalités qu'elles évoquent. Discute également du rôle des esprits et des entités dans les pratiques chamaniques et de la façon dont ils sont associés à des plantes spécifiques. Dans l'ensemble, fournit un aperçu complet de l'utilisation des plantes psychotropes dans les pratiques chamaniques et de leur signification culturelle.

**[4] Dixon, J. *Biology of Kundalini: Exploring the Fire of Life*. Lulu Publishing, 2008**

Explore les aspects biologiques et physiologiques de l'éveil de la *kuṇḍalinī*, un processus de transformation qui peut se produire chez les individus qui pratiquent certaines disciplines spirituelles. Offre une théorie de la biologie de la *kuṇḍalinī*, explique de nombreux symptômes, suggère un protocole d'adaptation et encourage la recherche dans une nouvelle branche de la médecine appelée « médecine évolutive ». C'est à la fois un livre d'auto-assistance et des notes pour les étudiants, les scientifiques et les esprits médicaux qui s'intéressent à l'alchimie de la conscience. Honore également le processus souvent difficile de la crise spirituelle d'une manière qui, espérons-le, réduira la

souffrance de ceux qui subissent la Grande Transformation, et de ceux qui les entourent qui regardent le miracle.

**[5] Eliade, M. *Chamanisme: Techniques archaïques d'extase*. Princeton University Press, 1972**

Étude bien connue et complète du chamanisme, couvrant son histoire, ses pratiques et ses croyances à travers diverses cultures.

**[6] Eliade, M. *Immortalité et liberté*. Princeton University Press, 1969**

Explore l'histoire et la philosophie du yoga, retraçant ses racines des Vedas aux temps modernes. Eliade discute des différentes techniques et pratiques du yoga, y compris la méditation, le *prāṇāyāma* et les *āsana*, et examine le rôle du yoga dans la société et la culture indiennes. Le document explore également les liens entre le yoga et d'autres traditions mystiques, telles que le chamanisme et le Tantra. Dans l'ensemble, le document fournit un aperçu complet de l'histoire et de la philosophie du yoga.

**[7] Frawley, D. *Soma in Yoga and Ayurveda: The Power of Rejuvenation and Immortality*. Lotus Press, 2012**

Guide complet de l'ancienne sagesse de l'Ayurveda et du yoga. Explore différents outils pour prolonger la vie physique, y compris les aliments spéciaux, les herbes, les *āsana* et le *prāṇāyāma*. Examine également le rajeunissement de l'esprit à travers des pratiques yogiques de mantra, de *prāṇāyāma* et de méditation. Plus important encore, relie le rajeunissement du corps et de l'esprit à notre immortalité inhérente à la conscience pure qui est leur origine et leur soutien. Dans l'ensemble, tisse ensemble avec une clarté remarquable le rajeunissement du corps, la revitalisation de l'esprit et l'éveil à l'immortalité inhérente de l'Esprit.

**[8] Harner, M. *La Voie du chamane: Un manuel de pouvoir & de guérison*. Mama Editions, 2010**

Une anthologie complète d'essais et d'articles sur le chamanisme de diverses cultures et perspectives. Couvre des sujets tels que l'histoire et l'évolution du chamanisme, les pratiques de guérison chamanique, le rôle du chamane dans la société et l'utilisation des techniques chamaniques dans la psychothérapie moderne. Les contributeurs comprennent des anthropologues, des psychologues et des praticiens du chamanisme du monde entier. Dans l'ensemble, le livre donne un large aperçu du chamanisme en tant que pratique spirituelle et de guérison qui fait partie intégrante de la culture humaine depuis des milliers d'années.

**[9] Harner, M. *Hallucinogens and Shamanism - In Flesh of the Gods: The Ritual Use of Hallucinogens*. Praeger, 1972**

Explore l'utilisation des plantes hallucinogènes dans les pratiques chamaniques à travers diverses cultures. Discute du rôle des chamans en tant que médiateurs entre les mondes humain et spirituel, et comment l'utilisation d'hallucinogènes peut faciliter la communication avec les esprits et induire des états modifiés de conscience. Harner examine également la signification culturelle et religieuse des hallucinogènes dans différentes sociétés, et soutient que l'étude du chamanisme et des hallucinogènes peut fournir un aperçu de la nature de la conscience humaine et de l'expérience religieuse.

**[10] Little, T. *Yoga of the Subtle Body: A Guide to the Physical and Energetic Anatomy of Yoga*. Shambhala Publications, Inc., 2016**

Guide complet de l'anatomie physique et énergétique du yoga. Le livre explore les chakras, le pouvoir de la colonne vertébrale et le pouvoir caché du troisième chakra. Il couvre également la pompe à



*prāṇa*, l'épicentre du sentiment et la confluence de nombreuses rivières dans la gorge bleue. Le livre plonge dans la lumière de l'espace infini dans le joyau de la couronne et souligne l'importance de garder la subtilité et le mystère de l'esprit et du corps.

**[11] McKenna, T. *The Archaic Revival*. HarperOne, 1992**

Collection d'essais et de conversations de Terence McKenna, un érudit et explorateur qui offre une philosophie naturelle radicalement innovante qui inspire une nouvelle écologie de l'espace intérieur et extra-atmosphérique. Le document explore l'idée d'une renaissance culturelle et spirituelle qui s'appuie sur la sagesse et les techniques des anciennes traditions chamaniques, en particulier celles de l'ère paléolithique. McKenna soutient que ce « renouveau archaïque » pourrait aider l'humanité à surmonter les crises de la modernité et à créer un nouvel âge d'or de la conscience et de la créativité.

**[12] Presti, D. *Foundational concepts in neuroscience: A brain-mind odyssey*. W. W. Norton & Company, 2015**

Fournit une introduction complète et accessible au domaine des neurosciences et à sa pertinence pour notre compréhension de l'esprit et du comportement humain. Il couvre un large éventail de sujets, y compris la structure et la fonction du cerveau, la base neuronale de la perception, de l'émotion et de la cognition, le rôle de la génétique et de l'environnement dans le développement du cerveau, et la relation entre le cerveau et le comportement.

**[13] Schultes, R, Hofmann, A, and Rätsch, C. *Plants of the Gods: Their Sacred, Healing, and Hallucinogenic Powers*. Healing Arts Press, 2001**

Guide complet de l'importance historique et culturelle de diverses plantes aux propriétés sacrées, curatives et hallucinogènes. Explore les utilisations traditionnelles de ces plantes dans différentes sociétés, ainsi que leurs dangers potentiels. Discute également de la recherche scientifique sur les constituants chimiques de ces plantes et leurs avantages potentiels. Dans l'ensemble, fournit un regard fascinant sur le rôle des plantes dans la culture humaine et la spiritualité.

**[14] Strassman, R. *DMT: The Spirit Molecule: A Doctor's Revolutionary Research into the Biology of Near-Death and Mystical Experiences*. Park Street Press, 2001**

Discute des expériences personnelles de l'auteur avec la DMT, un puissant composé psychédélique, et explore ses effets sur l'esprit et la conscience humains. Plonge également dans l'histoire et la signification culturelle de la DMT, ainsi que les recherches scientifiques qui ont été menées sur le composé. L'auteur discute également des utilisations thérapeutiques potentielles de la DMT et d'autres psychédéliques, ainsi que des considérations éthiques entourant leur utilisation dans les milieux de recherche et cliniques.

**[15] Villoldo, A. *Yoga, power, and spirit: Patanjali the shaman*. Hay House, Inc, 2007**

Guide de l'ancienne pratique du yoga, ainsi qu'un outil de croissance spirituelle et personnelle. Explore les huit membres du yoga, y compris les postures, la respiration et la méditation, et fournit des exercices pratiques et des techniques que les lecteurs peuvent intégrer dans leur vie quotidienne. Villoldo s'appuie également sur son expérience en chamanisme pour offrir une perspective unique sur la pratique du yoga, en soulignant l'importance de se connecter avec le monde naturel et le domaine spirituel.

**[16] Wasson, R. *Soma: Divine mushroom of immortality. A Harvest special*, 1968**

Explore l'histoire, la mythologie et la signification culturelle de la plante *soma*. L'auteur soutient que *soma* est le champignon divin de l'immortalité et qu'il était largement connu et vénéré dans toute

l'Eurasie dans les premiers jours de la culture humaine. Discute des diverses traditions culturelles et rituels qui ont évolué autour de l'utilisation du *soma*, ainsi que des propriétés chimiques et des avantages médicaux potentiels de la plante. Dans l'ensemble, offre un aperçu fascinant du monde de *soma* et de son héritage durable dans l'histoire humaine.

## Glossaire des termes sanskrit utilisés

**agni s̄ara** : une technique de purification yogique impliquant la manipulation des muscles abdominaux.

**amṛta** : nectar de l'immortalité.

**apāna** : un des cinq vents vitaux (*vāyu*), responsable de l'élimination et de la descente.

**āsana** : posture physique dans le yoga.

**ādhāra** : support ou base, souvent en rapport avec les centres énergétiques.

**auṣadhi** : herbe ou drogue; dans certains contextes yogiques, une substance qui peut aider à atteindre des états de conscience altérés.

**asura** : dans la mythologie hindoue, un type d'être souvent en opposition aux *deva* ; parfois considéré comme démoniaque.

**bandha** : verrou ou liaison énergétique, utilisé dans les pratiques de yoga pour canaliser l'énergie.

**bhastrīkā** : un style de *prāṇāyāma* ou de respiration yogique.

**bhagavad-gītā** : une section de 700 versets du *mahābhārata*, sous forme de dialogue entre le prince Arjuna et le dieu Krishna.

**bhakti yoga** : le chemin yogique de la dévotion.

**bindu visarga** : point ou goutte d'origine lié à la création ou à la manifestation; souvent en rapport avec la méditation ou les pratiques tantriques.

**brāhmaṇa** : textes rituels et exégétiques associés aux Védas.

**cakra** : centres énergétiques circulaires ou roues dans le corps subtil.

**caturāṅgāsana** : posture du yoga, aussi connue sous le nom de posture des quatre membres.

**darśana** : systèmes ou écoles de pensée de la philosophie indienne.

**deva** : aspect ou forme divine.

**dhāraṇā** : concentration; l'une des huit branches du yoga classique.

**dhyāna** : méditation; l'une des huit branches du yoga classique.

**draṣṭṛ** : observateur ou témoin, souvent en rapport avec la conscience dans le yoga et la philosophie indienne.

**haṭha yoga** : forme de yoga axée sur les postures physiques et les techniques de purification.

**jālandhara bandha** : verrou de la gorge utilisé dans certaines pratiques de *prāṇāyāma*.

**kṛṣṇa** : une incarnation majeure du dieu *viṣṇu* et figure centrale de la *bhagavad-gītā*.

**kapālabhāti** : technique de respiration yogique purificatrice, souvent traduite par "respiration du crâne brillant".

**khēcarī mudrā** : technique yogique où la langue est tournée vers le haut vers le palais ou plus loin.

**kleśa** : afflictions ou obstacles dans le chemin spirituel selon le yoga classique.

**kriyā** : action ou rituel, souvent en rapport avec les techniques de purification dans le yoga.

**kuṇḍalinī** : énergie spirituelle ou force vitale souvent représentée comme un serpent enroulé à la base de la colonne vertébrale.

**mahābhārata** : une épopée indienne ancienne, parmi les plus longues du monde, contenant la *bhagavad-gītā*.

**mantra** : son, syllabe, mot ou groupe de mots qui sont chantés ou médités dans des contextes spirituels.

**marma** : points énergétiques dans le corps en Ayurveda et certaines traditions de yoga.

**mūlādhāra** : le premier chakra situé à la base de la colonne vertébrale.

**mudrā** : gestes symboliques ou postures utilisées dans la méditation et le yoga.

**naulī** : technique de purification yogique où les muscles abdominaux sont manipulés.

**nāḍī** : canaux énergétiques dans le corps subtil selon les traditions yogiques et tantriques.

**niyama** : disciplines positives ou observances, l'une des huit branches du yoga classique.

**padmāsana** : posture de lotus, une position assise couramment utilisée pour la méditation.

**paścimottāsana** : posture d'étirement vers l'avant en position assise.

**prāṇa** : force vitale ou énergie vitale.

**prāṇāyāma** : contrôle de la respiration, l'une des huit branches du yoga classique.

**pratyāhāra** : retrait des sens, l'une des huit branches du yoga classique.

**ṛṣi** : sages ou voyants inspirés et auteurs des hymnes védiques qu'ils étaient censés voir ou entendre.

**ṛgveda** : le plus ancien des quatre Védas, collection d'hymnes védiques.

**ṛta** : ordre cosmique ou vérité dans la religion védique.

**sādhana** : pratique spirituelle ou discipline menant à un objectif précis, souvent utilisé pour désigner le chemin ou les exercices pour atteindre la réalisation spirituelle ou l'auto-perfection.

**sahasrāra** : chakra couronne, souvent associé à l'illumination spirituelle.

**samādhi** : état de concentration profonde ou d'union avec le divin.

**samyama** : combinaison de concentration, méditation, et *samādhi* dans le yoga classique.

**samāna** : un des cinq vents vitaux (*vāyu*) responsables de la digestion et de l'assimilation.

**siddhiḥ** : capacités ou pouvoirs surnaturels qui sont obtenus à travers des pratiques spirituelles avancées ou la réalisation de certaines étapes du yoga.

**sāṃkhya** : une des six écoles orthodoxes de la philosophie indienne, axée sur la dualité entre matière (*prakṛiti*) et esprit (*puruṣa*).

**sarvāṅgāsana** : posture dite de la chandelle ou posture de tous les membres.

**śīrṣāsana** : posture sur la tête, parfois appelée "roi des asanas".

**śītālī** : technique de respiration yogique qui a un effet rafraîchissant.

**śiva saṃhitā** : texte classique sur le haṭha yoga.

**soma** : Une boisson rituelle et une divinité dans les Védas.

**saptāṅga** : signifiant "sept membres", souvent en rapport avec une description des éléments du yoga.

**śramaṇa** : chercheur ou ascète, souvent associé aux traditions non-védiques de l'Inde ancienne comme le bouddhisme et le jaïnisme.

**tapas** : ascèse ou discipline spirituelle, signifiant littéralement "chaleur".

**tattva** : réalité, vérité ou principe élémentaire.

**udāna** : un des cinq vents vitaux (*vāyu*) responsables de la communication et de l'expression.

**upaniṣad** : textes philosophiques qui forment la base de la pensée hindoue, explorant les enseignements intérieurs des Védas.

**vāyu** : vent ou air; aussi utilisé pour désigner les énergies vitales dans le corps.

**vinyāsa** : séquence coordonnée d'un mouvement avec la respiration, couramment utilisée en yoga pour lier les postures dans une séquence fluide.

**vrātya** : confrérie d'ascètes dans l'Inde védique qui se distinguaient par des pratiques rituelles et extatiques non orthodoxes (dont la possession par des forces ou des divinités).

**vṛtti** : modulations ou fluctuations de l'esprit.

**vāna** : un des cinq vents vitaux (*vāyu*) responsable de la circulation.

**yama** : contraintes morales ou abstentions, l'une des huit branches du yoga classique.

**yantra** : diagrammes ou symboles géométriques utilisés comme outils de méditation.