

PARTIE II : DÉFINITION DES TECHNIQUES DU KRIYA YOGA

CHAPITRE 6

LES TECHNIQUES DE BASE DU KRIYA YOGA

Dénégation de responsabilité

Les techniques décrites ici sont exposées pour des raisons d'étude seulement et servent de comparaison avec les travaux d'autres chercheurs. L'auteur espère que ce travail suscitera des réactions intelligentes. Toutes remarques, critiques, corrections et/ou rajouts sont bienvenus. Avant de commencer à vous poser toutes sortes de questions, lisez les parties II et III de ce livre afin d'avoir une compréhension approfondie du sujet. Vous constaterez ainsi que beaucoup de questions trouveront une réponse.

Je tiens à préciser que ce livre n'est pas un manuel de *Kriya* ! Il se peut que j'en écrive un à l'avenir où j'envisagerai le problème sur la façon de diviser l'ensemble du sujet en différentes leçons, et essayerai, pour chaque niveau d'étude, de donner toutes les indications nécessaires. Cependant, certaines techniques ne peuvent pas être apprises au moyen d'un manuel. Il y a des techniques délicates telles que *Maha Mudra*, *Pranayama*, *Thokar* et *Yoni Mudra*, qui ne peuvent pas raisonnablement être apprises sans l'aide d'un expert pour vérifier leur exécution. Chaque personne est différente et, de ce fait, il est impossible de prévoir quels pourraient être les effets d'une pratique intensive sur un individu particulier.

L'auteur décline toutes responsabilités en cas de résultats négatifs, spécialement dans le cas où l'on décide de pratiquer les techniques sans d'abord faire vérifier leur exécution par un expert. Ceux qui ont l'intention de suivre cette voie doivent le faire avec un sens juste du sacré et être conscient de la richesse qu'elle peut apporter à leur vie. Bien que vous ayez le droit et le devoir de contrôler votre propre destinée, obtenir une consultation ou des conseils auprès d'un expert est indispensable.

N.B. : Quand vous allez voir un expert, avertissez-le d'éventuels problèmes physiques : hypertension artérielle, problèmes pulmonaires, signes d'hyper ventilation Si vous avez un problème physique particulier, il pourra vous montrer une forme plus douce de *Kriya Pranayama* et de *Mudras* adaptés à votre cas – conseillant, si besoin est, uniquement une pratique mentale.

Introduction à la localisation des Chakras

Les *chakras* sont des organes astraux subtils à l'intérieur de la moelle épinière, les étapes idéales d'une échelle mystique conduisant de façon sûre à la plus profonde expérience extatique. Beaucoup de gens croient possible d'appliquer au *Kriya* ce qu'ils trouvent dans les livres sur le *Yoga*, mais ce n'est pas une bonne façon de procéder. De tels livres sont habituellement remplis de représentations inutilisables et erronées. Tout en perdant du temps en visualisant tout cela, un *kriyaban* peut courir le risque de perdre le sens réel des techniques du *Kriya*, ou une partie de leurs richesses.

Quand certaines conditions particulières sont établies – silence mental, relaxation du corps, intense aspiration de l'âme – la réalité spirituelle se manifeste d'une manière captivante, absorbant toute notre attention. Puis, de subtils mouvements d'énergie dans le corps – ou un centrage particulier de l'énergie dans certaines parties du corps – révèlent l'essence des *Chakras*.

Ceux qui pratiquent le *Kriya Yoga* (nous utiliseront le terme *kriyaban*) commencent leur pratique de la technique de base du *Kriya Pranayama* en visualisant la colonne vertébrale comme un tube creux s'étendant de sa base jusqu'au cerveau. Quand ils ont suffisamment de pratique, ils essaient de localiser les sept *Chakras*.

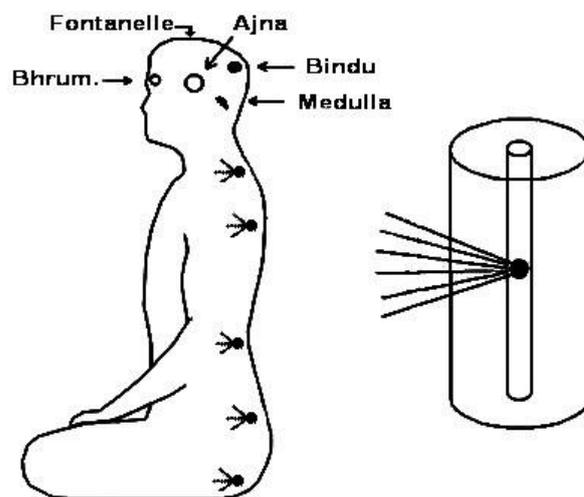


Figure 1 : La perception des Chakras

Les cinq premiers Chakras

Le premier *Chakra*, ***Muladhara***, est situé à la base de la colonne vertébrale juste au-dessus de la région coccygienne (coccyx) ; le deuxième *Chakra*, ***Swadhisthana***, est dans la région du sacrum à mi-chemin entre *Muladhara* et *Manipura* ; le troisième *Chakra*, ***Manipura***, est dans la région lombaire, au même niveau que le nombril. Le quatrième *Chakra*, ***Anahata***, est dans la région dorsale ; sa localisation peut être ressentie en rapprochant les omoplates et en se concentrant entre les deux, sur la zone où les muscles sont contractés. Le cinquième *Chakra*, ***Vishuddha***, est situé là où le cou rejoint les épaules, au

niveau des clavicules. La localisation du cinquième *Chakra* peut être détectée en balançant la tête d'un côté à l'autre, tout en maintenant le buste immobile, et en se concentrant à l'endroit où un son particulier de « craquement » peut être perçu.

La localisation physique des *Chakras* est accompagnée d'une sorte de visualisation. La visualisation la plus simple stimulant la dynamique du *Kriya Pranayama* est la suivante – quand la conscience se déplace vers le haut de la colonne, les *Chakras* sont perçus comme de minuscules "lumières" illuminant le "tube creux" qui est visualisé à la place de la moelle épinière. Quand la conscience descend, ils sont intérieurement perçus comme des organes distribuant l'énergie (venant du haut) dans le corps. Des rayons lumineux projetés de leurs emplacements respectifs, animent la partie du corps qui est devant eux. Prendre la peine de respecter une visualisation aussi élémentaire, évitant celles suggérées par les livres *New Age* ou *tantriques*, est la meilleure garantie que votre pratique sera profitable.

Même si cela peut sembler prématuré, il est utile de faire remarquer que la véritable localisation des *Chakras* ne peut se faire que dans la dimension astrale – parce qu'ils n'ont aucune réalité physique. Cela est réalisé quand le *Kriya Pranayama* prend, pour ainsi dire, la "voie intérieure", et que vous entendez les sons astraux émanant de la localisation physique de chaque *Chakra*. Dès que l'esprit sera suffisamment calme (durant une profonde et longue session de *Kriya Pranayama*) vous pourrez écouter ces sons astraux et localiser astralement chaque *Chakra*.

Il y a différents niveaux de développement de cette capacité : *Kechari Mudra* provoque un grand processus d'intériorisation qui stimule l'expérience, spécialement quand le "souffle" de la respiration diminue. Localiser astralement les *Chakras* est lié à la capacité de se déplacer le long du tunnel de la colonne. Cela provoque un plus grand accomplissement: réaliser que les cinq premiers *Chakras* sont cinq différents états de conscience. La tradition du *Kriya* les met en relation avec les cinq *Tattwas* : terre, eau, feu, air et éther. Offrir chaque *Tattwa* individuellement à la lumière de l'"œil spirituel", en les rassemblant et les intensifiant dans la région entre les sourcils, est l'action la plus élevée jamais conçue pour détruire la dernière enveloppe de l'illusion. Nous allons présenter tous ces aspects de la pratique du *Kriya*. Notre anticipation a seulement pour but de dissuader les *kriyabans* d'être trop maniaques concernant la localisation des *Chakras* : la pratique des différents niveaux du *Kriya Yoga* affinera cette perception.

Ajna (Medulla Oblongata, Bhrumadhya, Kutastha)

Selon la tradition, l'emplacement du sixième *Chakra*, *Ajna*, se situe dans la partie centrale de la tête. Certains l'identifient avec l'hypophyse, d'autres avec la glande pinéale, d'autres avec le troisième ventricule du cerveau. Il est préférable de respecter la procédure des deux étapes suivantes :

1. Tout d'abord, détectez le siège de la *medulla oblongata* (au sommet de la moelle épinière). Soulevez le menton et tendant les muscles du cou à la base de l'os occipital; concentrez-vous sur la petite cavité sous l'arrière de la tête et, dans l'idéal, allez à deux centimètres vers l'intérieur; en maintenant la

contraction des muscles du cou, balancez la tête latéralement (à peu près de deux centimètres à gauche et à droite); détendez les muscles du cou et maintenez votre concentration sur la *medulla oblongata* (bulbe rachidien) durant une minute: vous noterez comment toute agitation disparaît. (Il peut être intéressant d'ajouter que la tradition recommande de visualiser la *medulla oblongata* comme ayant la forme du dos d'une petite tortue.)

2. Tout en restant centré dans la *medulla oblongata*, dirigez votre regard intérieur vers *Bhrumadhya*, le point intersourcilier, et observez la lumière intérieure dans cette région. Votre perception peut être vague, mais si vous continuez à regarder intérieurement en étant satisfait des quelques perceptions lumineuses qui surviennent, cette lumière s'intensifiera. Si vous reculez d'environ huit centimètres de l'endroit où la lumière apparaît, vous avez trouvé l'emplacement du sixième *Chakra*, *Ajna*. Méditer avec la conscience concentrée sur lui vous préparera pour l'expérience de *Kutastha* (que l'on nomme aussi "troisième œil" ou "œil spirituel"): un point lumineux au milieu d'un rayonnement sphérique infini. Dans cette région, un jour, vous expérimenterez le rayonnement d'un million de soleils ayant la fraîcheur d'un million de lunes.

Ajna Chakra est la porte royale pour expérimenter cette partie de la Conscience divine qui est immanente dans notre univers physique. Vous sentirez l'univers entier comme étant votre propre corps. Cette expérience s'appelle également "*Kutastha Chaitanya*," "Conscience du Christ", ou "Conscience de Krishna".

Sahasrara (Bindu, Fontanelle)

Selon la tradition, la localisation du septième *Chakra*, *Sahasrara*, est le sommet de la tête. Il est visualisé comme ayant la forme d'un disque horizontal d'environ 12 centimètres de diamètre, situé immédiatement sous la partie supérieure du crâne. Dans la partie 3 du *Kriya Pranayama*, quand nous élevons notre conscience du sixième au septième *Chakra*, cette visualisation est suffisante pour obtenir une absorption extatique. Mais dans le *Kriya Yoga* il y a toujours place à l'amélioration. Les écoles de *Kriya* les plus fiables (faisant attention à ne pas provoquer des effets difficiles à supporter), sont celles qui enseignent une approche graduelle de la concentration sur le *Sahasrara*. Elles conseillent de placer la conscience dans le *Bindu* et, de là, de prendre conscience de la *fontanelle*. Le *Bindu* est situé dans la région occipitale, là où les cheveux s'enroulent en une sorte de vortex (là où certains Hindous au crâne rasé portent une mèche de cheveux). Durant la première partie du *Kriya Pranayama*, à la fin de chaque inspiration, la conscience touche le *Bindu* brièvement. Dans les phases plus élevées du *Kriya Pranayama*, quand notre conscience trouve la tranquillité dans le *Bindu*, nous prenons conscience de la *fontanelle antérieure*. Le nom correct de cette région chez une personne adulte est *Bregma*; elle est située à la jonction, sur le crâne, des sutures coronales et sagittales. Il est recommandé de ne pas dépasser l'étape précédente de la localisation du sixième *Chakra* (*Ajna*) et de pratiquer la concentration sur la *fontanelle* seulement quand c'est explicitement requis par l'enseignant.

Position appropriée pour la méditation

On doit s'asseoir face à l'Est. Selon Patanjali, la posture (*Asana*) du *yogi* doit être stable et agréable.

Le *demi-lotus* est une posture confortable pour la plupart des *kriyabans*. Cette posture a été utilisée pour la méditation depuis des temps immémoriaux parce qu'elle permet une position assise confortable et facile à prendre. La clef est de maintenir la colonne droite en s'asseyant sur le bord d'un épais coussin ; ainsi les fesses sont légèrement surélevées. Asseyez-vous les jambes croisées, les genoux reposant sur le sol. Soulevez le pied gauche et amenez-le vers le corps ; ainsi la plante du pied est posée contre l'intérieur de la cuisse droite. Amenez le talon du pied gauche vers l'intérieur, le plus près possible de l'aîne. La jambe droite est pliée au genou et le pied droit est confortablement placé sur la cuisse ou le mollet gauche ou les deux. Laissez le genou droit tomber le plus près possible du sol. La meilleure position des mains, c'est avec les doigts entrecroisés, comme sur la célèbre photo de Lahiri Mahasaya. Cela équilibre l'énergie de la main droite vers la gauche et vice versa. Les épaules sont dans une position naturelle. La tête, le cou, la poitrine, et la colonne vertébrale sont alignés comme si ils étaient liés. Quand les jambes commencent à se fatiguer, inversez-les pour prolonger la position. Pour des raisons de santé ou certaines conditions physiques, il peut être préférable de pratiquer le demi-lotus sur une chaise sans accoudoirs et suffisamment grande. De cette façon, on peut abaisser une jambe à la fois et détendre l'articulation du genou !

Siddhasana (Posture parfaite) est de difficulté moyenne : la plante du pied gauche est placée contre la cuisse droite tandis que le talon presse le périnée. Le talon droit est contre l'os pubien. Cette position des jambes combinée avec *Kechari Mudra* ferme le circuit pranique et rend le *Kriya Pranayama* facile et bénéfique. Il est dit que cette position aide à être plus conscient du mouvement du *Prana*.

Dans la position difficile de *Padmasana*, le pied droit est placé sur la cuisse gauche et le pied gauche sur la cuisse droite avec la plante des pieds tournée vers le haut. On explique que, quand cette *Asana* est combinée avec *Kechari* et *Shambhavi Mudra*, il en résulte un état énergétique qui produit l'expérience de la lumière intérieure venant de chaque *Chakra*. Elle aide à éviter de se pencher ou de tomber comme on a tendance à le faire quand on est plongé dans un profond *Pratyahara*. S'asseoir en *Padmasana* (posture du lotus) est inconfortable pour un débutant parce que les genoux et les chevilles deviennent extrêmement douloureux. Je ne conseille pas à n'importe qui d'exécuter cette posture difficile. Il y a des *yogis* à qui on a dû enlever le cartilage du genou après qu'ils se soient forcés durant des années à pratiquer *Padmasana*.

Les techniques de base du Kriya Yoga

Les techniques ayant trait à la première initiation du *Kriya Yoga* sont au nombre de huit : *Talabya Kriya*, *Om Japa (dans les Chakras)*, *Kriya Pranayama* (souvent appelé simplement *Pranayama*) en trois parties, *Navi Kriya*, *Maha Mudra*, *Kriya Pranayama avec un souffle court*, *Pranayama mental* et *Yoni Mudra*.¹

Prévoyons un schéma théorique, un plan qui peut être apprécié par ces étudiants qui aiment avoir une image complète de toutes les phases du *Kriya Yoga* comme elles sont conçues dans ce livre.

La voie du *Kriya* est divisée en quatre phases :

Première phase : *Jihuah (Jiwha) Granthi Bheda* – Soulèvement de la langue.

Deuxième phase : *Hridaya Granthi Bheda* – Percement du nœud du cœur.

Troisième phase : *Navi Granthi Bheda* – Percement du nœud du nombril.

Quatrième phase : *Muladhara Granthi Bheda* – Percement de la dernière obstruction qui bloque la pleine fusion dans l' "œil spirituel ".

La technique du *Talabya Kriya*, la pratique du *Kriya Pranayama* (en trois parties) et la réalisation du *Kechari Mudra* incarnent la **première phase** du *Kriya Yoga*.

L'apparition de sons internes – spécialement le son d'une cloche – durant le *Kriya Pranayama* est relatif à la **seconde phase** du *Kriya Yoga*. Cet événement commence à faire fondre tout obstacle en lien avec le passage de l'énergie des *Chakras* les plus hauts vers la partie plus inférieure de la colonne vertébrale et vice-versa.

Navi Kriya incarne la **troisième phase** du *Kriya Yoga* où le souffle commence à se calmer complètement.

Maha Mudra, *Pranayama avec un souffle court*, *Pranayama mental* et *Yoni Mudra* sont les outils qui incarnent la **quatrième phase** du *Kriya Yoga*. Cette phase est le travail le plus délicat. L'énergie de la *Kundalini* est éveillée (*Maha Mudra*); elle est patiemment guidée à travers tous les *Chakras* (*Kriya Pranayama avec un souffle court* et le *Pranayama mental*) et finalement est stabilisée au point intersourcilier (*Yoni Mudra*).

¹ Je projette d'améliorer constamment l'explication des techniques suivantes. Vous pouvez visiter au moins une fois par an le site Web : www.kriyayogainfo.net pour vérifier s'il y a des améliorations dans leur explication.

1. Talabya Kriya

A partir d'une position détendue de la langue, le bout de la langue touchant l'arrière des dents du haut, le *kriyaban* presse le corps de la langue contre le haut du palais pour créer un effet de ventouse. Tout en pressant la langue contre le palais, il abaisse la mâchoire inférieure pour étirer le *frein de la langue* (le petit repli membraneux sous la langue qui l'attache à la base de la bouche). Cet effet d'étirement doit être ressenti nettement (voir figure 2).

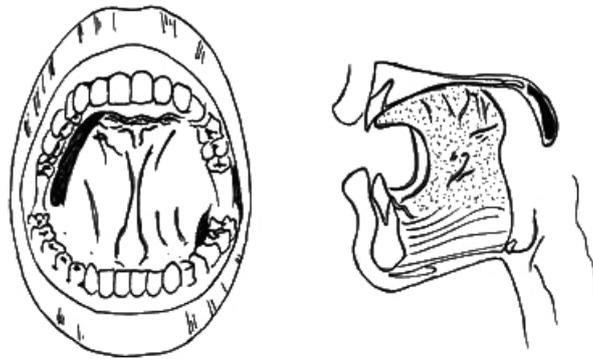


Figure 2 : Talabya Kriya

La langue qui a été pressée contre le haut du palais se relâche avec un son de clappement et redescend dans sa position naturelle. Tirez ensuite la langue vers le menton. Au début, n'effectuez pas le *Talabya Kriya* plus de 10 fois par jour pour éviter de forcer sur le frein de la langue! Par la suite, vous pourrez le faire 50 fois. Effectuer la procédure entière de 50 répétitions prend environ 2 minutes (110 à 120 secondes). Beaucoup de gens pratiquent le *Talabya Kriya* incorrectement parce qu'ils tournent instinctivement leur langue vers l'arrière (ou la gardent verticale), annulant ainsi tout l'effet de la pratique. Il est très important que la langue soit maintenue vers l'avant touchant les dents avant de la coller au palais.²

Après quelques mois de pratique régulières de *Talabya Kriya*, vous pourrez insérer la langue dans la cavité nasale du pharynx : cela s'appelle *Kechari Mudra*. Que le débutant ne se pose pas trop de questions sur ce sujet.

Puisque *Talabya Kriya* crée un effet de détente perceptible sur le processus de pensée, il faut continuer à le pratiquer même après avoir réussi à faire *Kechari Mudra*. On ne sait pas pourquoi cet étirement du frein de la langue réduit la production de pensées. Cependant, toute personne pratiquant cette technique peut aisément le vérifier.

² Dans des livres de *Hatha Yoga* il y a différentes suggestions pour allonger le *frein de la langue*. L'une d'elles, bien connue, consiste à enrouler une pièce d'étoffe autour de la langue et à tirer doucement avec les mains (relâchant et recommençant à plusieurs reprises) le tissu à la fois horizontalement et vers le haut, vers le bout du nez. Lahiri Mahasaya était absolument contre la coupure du *frein de la langue* pour obtenir des résultats plus rapides et plus faciles.

2. Om Japa dans les Chakras

Ne prêtez aucune attention à la respiration. Commencez au *Muladhara* (premier *Chakra*) et, tout en vous concentrant sur lui, chantez le *Mantra* "Om"; puis faites de même avec le deuxième *Chakra* et ainsi de suite jusqu'au *Chakra* cervical (*Vishuddha*) et au *Bindu*³. Pendant cette montée de la conscience, faites de votre mieux pour toucher intuitivement le cœur de chaque *Chakra*. Puis chantez "Om" dans la *medulla*, ensuite dans le *Chakra* cervical et ainsi de suite, en descendant jusqu'au *Muladhara*. Pendant cette descente de la conscience, essayez de percevoir le rayonnement subtil de chaque *Chakra*. Une montée (*Chakras* 1, 2, 3, 4, 5 et *Bindu*) et une descente (*medulla*, 5, 4, 3, 2, 1) représentent un cycle qui dure environ 30 secondes. On exécute de six à douze cycles. Il est bien de chanter le *Mantra* à voix haute pendant les trois premiers cycles. Pour les suivants, il peut être chanté à voix haute ou mentalement. Cet exercice, réalisé avec concentration, aide à "produire" la meilleure forme de *Kriya Pranayama*.

3. Kriya Pranayama (circulation du souffle dans la colonne vertébrale)

Le *Kriya Pranayama* est la plus importante technique du *Kriya Yoga*. Il agit directement sur l'énergie (*Prana*) présente dans le corps. Les *Kriya Acharyas* ont différentes stratégies didactiques pour le présenter. Nous allons expliquer ses principaux détails, bien qu'il ne soit pas facile de montrer comment ils s'intègrent en un tout harmonieux. Nous n'insisterons pas maintenant pour respecter le temps requis par Lahiri Mahasaya (44 secondes) pour chaque respiration.

Première partie : Mélanger Prana et Apana

Le bout de la langue est retourné en arrière pour toucher le milieu du palais au point où le palais dur devient mou. Il est évident que ceux qui peuvent faire *Kechari Mudra* le font dès à présent. La bouche est fermée. Les yeux sont clos et détendus mais concentrés sur la région entre les sourcils. La conscience est dans la *medulla oblongata* (le bulbe rachidien).

Une respiration *Kriya* se produit de la façon suivante :

1. L'inspiration profonde par le nez, produisant un son sourd dans la gorge, agit comme une pompe hydraulique pour faire monter l'énergie (*Prana*) de la base de la colonne vertébrale jusqu'à la *medulla oblongata* et au *Bindu* (région occipitale).

2. Le mouvement de l'air est suspendu brièvement, ce qui aide à suspendre également l'activité du mental : un état de stabilité apparaît. Cette pause doit être courte (2 à 3 secondes).

³ La prononciation correcte pour 'Om' est comme le "ong" de l'anglais "song" mais tenu et avec le 'o' prononcé comme son nom alphabétique. Il ne doit pas être prononcé comme le 'om' de Tom par exemple. Dans cette technique, "Om" est un pur son de voyelle et le "m" est silencieux. Le "m" est silencieux parce que le son "o" est prolongé. A la fin, la bouche n'est pas complètement fermée – créant ainsi le son nasal "ng". Quand on prononce des *Mantras* indiens, comme *Om namo bhagavate ...* ou *Om namah Shivaya ...*, la consonne "m" dans "Om" est prononcée.

3. Une lente expiration de la même longueur que l'inspiration, accompagne le mouvement de l'énergie retournant à la base de la colonne vertébrale. Pendant la dernière partie de l'expiration, il y a une nette perception du nombril rentrant à l'intérieur de l'abdomen, vers la colonne. En raffinant cette expérience, avec la conscience du mouvement du nombril vers l'intérieur, on sent l'action des muscles du diaphragme et on perçoit une chaleur croissante dans le nombril. Cette chaleur semble monter de la partie inférieure de l'abdomen.

4. Ici se fait une autre pause de 2 à 3 secondes, intimement vécue comme un moment de paix agréable. L'esprit dynamique devient statique et apaisé.

Les débutant peuvent accomplir 12 respirations d'une façon normale et sans hâte.

Remarques :

a. Le chemin pris par l'énergie se révèle graduellement de lui-même durant la pratique. Aucune visualisation difficile n'est requise. Vous êtes centré dans la zone de la *medulla oblongata*, votre regard intérieur est tourné vers *Bhrumadhya* entre les sourcils. La conscience s'élève du *Muladhara* le long de la colonne vertébrale vers le deuxième *Chakra*, le troisième, le quatrième, le cinquième *Chakra*, la *medulla oblongata* et le *Bindu*. Pendant la pause, le rayonnement de *Kutastha* apparaît comme une lumière ou une lueur floue imprégnant la partie frontale du cerveau et la partie supérieure de la tête. Dans cette première phase du *Kriya Pranayama*, l'énergie ne peut atteindre ni la région entre les sourcils ni le *Sahasrara*.

b. La respiration que nous employons pendant le *Kriya Pranayama* n'est pas libre mais restreinte, créant un son clairement entendu dans la gorge. Durant l'inspiration, ce son ressemble à un paisible *schhhh /s/* semblable au bruit de fond amplifié d'un haut-parleur; le sifflement devient plus léger et aigu pendant l'expiration.

Malheureusement, vous ne pouvez pas vous fier aux nombreux exemples du son produit par l'*Ujjayi Pranayama* que l'on peut trouver sur le web. Il y a de nombreux clips vidéo de *yogis* qui font un son horrible pendant l'*Ujjayi*. Ils utilisent leurs cordes vocales, ce qui n'est pas correct ; ça pourrait l'être pour une certaine forme d'*Ujjayi*, mais pas pour le *Kriya Pranayama*. Pour être certain que votre son est correct, concentrez-vous seulement sur l'augmentation du frottement de l'air qui traverse votre gorge. Un son étouffé en proviendra. Augmentez sa fréquence. Si l'environnement est parfaitement silencieux, une personne pourra l'entendre dans un rayon de 4 à 5 mètres, mais pas plus. Cependant, nous ne pouvons pas nous attendre à avoir tout de suite un son parfait. Quand le *Kechari Mudra* sera exécuté correctement, le son de l'expiration sera semblable à celui d'une flûte : *Shiii Shiii /sî:/*.

c. L'air inspiré est ressenti comme modérément frais tandis que l'air expiré est ressenti comme modérément chaud ; par conséquent l'énergie qui monte est ressentie comme modérément fraîche tandis que l'énergie qui descend est ressentie comme modérément chaude.

d. La respiration est principalement abdominale: pendant l'inspiration, l'abdomen gonfle et pendant l'expiration l'abdomen se rétracte. Pendant

l'inspiration, la partie supérieure des poumons est remplie au deux-tiers. Il n'est pas correct de soulever la cage thoracique et les épaules.

e. Pendant les deux pauses, soyez conscient de l'état de *Stabilité*.

f. Pendant cette première partie du *Kriya Pranayama* évitez de chanter *Om* ou tout autre *Mantra* dans chaque *Chakra*. Ne perturbez pas, pendant l'inspiration, la grande intensité mentale nécessaire à la montée de l'énergie.

Deuxième partie : chanter mentalement Om dans chaque Chakra

Alors que pendant la première partie la conscience était dans la *medulla oblongata*, à présent elle essaye de se déployer dans toute la région occipitale jusqu'au *Bindu*. Nous gardons un but précis : réussir à entendre les sons internes (variations du son *Omkar*), sans se boucher les oreilles.

Pendant l'inspiration, *Om* est chanté mentalement (ou plus exactement "mentalement placé") dans chacun des cinq premiers *Chakras*. Pendant la pause, *Om* est chanté dans la *medulla*, au point entre les sourcils, et de nouveau dans la *medulla*. Pendant l'expiration, *Om* est chanté mentalement dans chaque *Chakra* pendant que vous revenez à *Muladhara*. Au cours de cette descente, chaque *Chakra* est doucement "touché" à l'arrière. L'énergie est ainsi visualisée coulant en descendant le long de l'arrière de la colonne vertébrale. Ce qui est essentiel, c'est de faire naître une volonté continue de l'écoute interne. Concentrez toute votre attention sur les sons subtils qui viennent de l'intérieur, plutôt que sur les bruits que l'on peut entendre à l'extérieur. La conscience du son intérieur doit survenir, tôt ou tard. Vos capacités d'écoute s'amélioreront et vous deviendrez plus sensible. Chaque chant de la syllabe *Om* doit être accompagné d'une ferme volonté de dépister l'écho de cette vibration que vous produisez intérieurement. Répétez le processus au moins 24 fois.

Les sons internes indiquent l'activité des *Chakras*. Ils saisissent la conscience du *kriyaban* et la mène dans les profondeurs (de son être) sans aucun danger qu'elle ne s'égaré. Ce ne sont pas des sons physiques; ils n'ont rien à voir avec les sons typiques du *Kriya Pranayama* produits par l'air qui passe en descendant à l'arrière de la gorge, dans la trachée et vice-versa. Ils apparaissent sous différentes formes: le bourdon, la flûte, la harpe, le tambour, un vrombissement semblable à un transformateur électrique, un son de cloche....

Le fait de les percevoir n'est pas produit par l'intensité d'un moment unique de concentration profonde, mais par l'accumulation d'efforts fournis pendant les sessions quotidiennes de *Kriya* (l'effort, c'est l'attention méticuleuse à tout son interne, peu importe qu'il soit faible). Ceux qui n'arrivent pas à entendre le son interne ne doivent pas en conclure qu'ils s'y prennent mal. Peut-être ont-ils fourni un énorme effort dont les fruits seront récoltés pendant la pratique du lendemain. Un signe que l'on se dirige dans la bonne direction est de ressentir une douce pression, comme une sensation de paix liquide au-dessus ou autour de la tête. Souvent, une sorte de ronflement accompagne cette pression ; ça ne sert à rien de se demander si c'est oui ou non le vrai son du *Om*. C'est probablement juste le signe que la véritable expérience approche. La patience et la constance sont nécessaires. Un jour, on se réveille en réalisant être vraiment en train d'écouter un son « d'eau qui coule » ou celui de vagues qui se brisent sur des

falaises. La seule tâche d'un kriyaban est d'être absorbé dans le son réconfortant du Omkar. Lahiri Mahasaya décrit ce son comme « produit par un bon nombre de gens qui frappent continuellement le bord d'une cloche ». Il ajoute qu'il est continu « comme l'huile qui s'écoule d'un récipient ».

Troisième partie : élever la conscience dans la partie supérieure de la tête

Nous avons vu que pendant la première partie du *Kriya Pranayama* la conscience est dans la *medulla oblongata*, pendant la deuxième partie elle est étendue au-dessus de la région occipitale, y compris ce centre particulier que nous avons appelé *Bindu*. Apprenons à présent comment déplacer la conscience dans la partie supérieure de la tête. . C'est seulement quand vous aurez atteint le nombre de 48 respirations *Kriya* à chaque séance que vous pourrez tirer le maximum de bénéfice de cette troisième partie. Commencez toujours votre pratique par la première partie du *Kriya Pranayama* pour au moins 12 respirations, puis passez à la seconde partie jusqu'à ce que vous ayez accompli 48 respirations *Kriya*.

À présent, une forme plus élevée de *Shambhavi Mudra* est appliquée. Habituellement, *Shambhavi Mudra* est défini comme le fait de se concentrer sur *Bhrumadhya*, l'espace entre les sourcils, en amenant les deux sourcils vers le centre par une légère contraction du front. Au lieu de cela, nous pratiquons à présent ce qui suit : bien que les paupières soient fermées ou à moitié fermées, les yeux regardent autant que possible vers le haut, comme pour regarder le plafond mais sans aucun mouvement de la tête. La tension légère qui est perçue dans les muscles des globes oculaires disparaît graduellement et la position peut être maintenue assez facilement. Un spectateur peut observer le blanc de la cornée sous l'iris parce que très souvent les paupières inférieures se détendent.

Par cette forme supérieure de *Shambhavi Mudra*, toute l'énergie de notre corps tend à se rassembler au sommet de la tête.

Le *Kriya Pranayama* se produit selon les instructions données dans la deuxième partie (chant du *Om* dans les endroits prescrits) à l'exception d'un détail important : maintenant, le centre de conscience est stable dans la partie supérieure de la tête. Cette pratique est un vrai bijou, elle représente la quintessence de la beauté ; tout en l'éprouvant, le temps s'écoule sans qu'on s'en rende compte et ce qui pourrait sembler être une tâche épuisante (comme, par exemple, de parvenir à 108 ou 144 répétitions) s'avère être aussi facile qu'un moment du repos. Vous remarquerez à quel point la respiration est plutôt lente.

Vous apprécierez la sensation extraordinaire de l'air frais qui semble monter dans la colonne et transpercer chaque *Chakra*, la sensation extraordinaire de l'air chaud expiré imprégnant chaque zone du corps de haut en bas. Vous percevrez cela ; cette sensation ne sera pas le produit de votre imagination ! Votre attitude apparemment passive, sera en fait perceptive, et donc active d'une manière intelligente. Le bruit de la respiration est doux et ininterrompu comme l'écoulement continu de l'huile d'une bouteille. La pratique atteint sa puissance maximum et semble avoir sa vie propre. Vous aurez par la suite l'impression de traverser un état mental semblable à l'endormissement puis soudainement de rentrer dans la pleine conscience, réalisant que vous vous prélassiez dans la lumière spirituelle. C'est comme un avion émergeant des nuages dans un ciel clair et transparent.

4. Navi Kriya

En utilisant la même méthode que celle décrite pour le *Om Japa*, et sans essayer de contrôler la respiration, notre conscience s'élève lentement le long de la colonne vertébrale. Le *Mantra Om* est placé dans les cinq premiers *Chakras*, dans le *Bindu*, et dans le point intersourcilier. Le menton est alors incliné vers la cavité de la gorge. Les mains sont jointes avec les doigts entrecroisés, paumes vers le bas, la pulpe des pouces se touchant. *Om* est chanté 75 fois (une évaluation approximative est suffisante) dans le nombril (ombilic) à voix haute ou mentalement. Les pouces pressent légèrement sur le nombril à chaque *Om*. Tout en faisant cela, une énergie calme est perçue s'accumulant dans la moitié inférieure de l'abdomen (ce type de *Prana* s'appelle *Samana*).

Une fois ces chants du *Om* accomplis, le menton est relevé (les muscles à l'arrière du cou sont contractés.) La concentration se porte d'abord sur le *Bindu* et ensuite sur le troisième *Chakra*. [La concentration se déplace du *Bindu* au *Manipura* en un instant, il n'y a aucun courant énergétique reliant les deux centres.] Les mains sont maintenues derrière le dos, jointes avec les doigts entrecroisés, paumes vers le haut, la pulpe des pouces se touchant. *Om* est chanté – à voix haute ou mentalement – approximativement 25 fois dans le troisième *Chakra*. A chaque *Om*, les pouces appliquent une légère pression sur les vertèbres lombaires. La respiration ne doit en aucune façon être synchronisée avec le chant du *Om*. Le menton reprend alors sa position normale.

La technique s'achève comme elle a commencé, mais en sens inverse: le *Om* est chanté mentalement dans les différents *Chakras*, du point intersourcilier jusqu'au *Muladhara*. Cela constitue un *Navi Kriya* (qui dure entre 140 et 160 secondes). Le *kriyaban* exécute *Navi Kriya* quatre fois à chaque séance.

5. Maha Mudra

On commence par replier la jambe gauche sous le corps de sorte que le talon gauche soit aussi proche que possible du périnée, la jambe droite est bien tendue devant soi. Idéalement, mais pas nécessairement, vous cherchez à ce que le talon gauche exerce une pression sur le périnée. Cette pression est le meilleur moyen de stimuler la prise de conscience du *Muladhara Chakra* dans la région coccygienne à la base de la colonne vertébrale.

Par une inspiration profonde, l'énergie s'élève dans le tube cérébro-spinal jusqu'au centre de la tête (*Ajna Chakra*). C'est une sensation très simple et facile à percevoir ; il n'est donc pas nécessaire ici de compliquer les choses.

Tout en retenant le souffle, penchez-vous vers l'avant (de manière détendue) et entrelacez les doigts afin de pouvoir saisir votre gros orteil. Dans cette position penchée, le menton est appuyé naturellement contre la poitrine. Continuez à retenir le souffle et chantez mentalement *Om* 6 à 12 fois dans la région entre les sourcils. Le souffle toujours bloqué, revenez à la position de départ et, avec une longue expiration, visualisez un courant d'énergie chaude qui descend jusqu'à la base de la colonne vertébrale.

Répétez toute la procédure en inversant la position des jambes : talon droit près du périnée et jambe gauche tendue vers l'avant.

Répétez la procédure une 3^{ème} fois avec les deux jambes tendues pour achever le cycle du *Maha Mudra*. Habituellement un cycle nécessite environ 60 à 80 secondes. Le cycle est répété deux fois supplémentaires pour un total de 9 extensions.



Certaines écoles suggèrent de replier le genou (ou les deux genoux, avant le troisième mouvement) contre le corps de façon à ce que la cuisse soit aussi proche que possible de la poitrine lors de l'inspiration. Les mains, doigts entrelacés, sont placées autour du genou pour exercer une pression. Cela aide à garder le dos droit et à rendre audible le son interne de l'*Anahata Chakra*.

Le *Maha Mudra* doit être confortable et ne doit pas faire mal! Au début, la plupart des *Kriyabans* ne seront pas capables de faire l'étirement vers l'avant sans risquer une blessure au dos ou au genou. Pour éviter douleur ou blessure, fléchissez la jambe tendue à hauteur du genou tant que vous ne vous sentirez pas à l'aise dans cette position. Tout en retenant le souffle dans la position penchée en avant, contractez les muscles anaux et abdominaux et rentrez légèrement le ventre de sorte que le nombril se rapproche du centre lombaire.



Comme nous l'avons vu, on saisit le gros orteil lorsqu'on est penché en avant. Certaines écoles insistent sur ce détail et expliquent que, par la répétition de ce geste sur chaque jambe, l'équilibre entre les deux canaux *Ida* et *Pingala* est amélioré. Une variante consiste à serrer l'ongle du gros orteil avec le pouce de la main droite; l'index et le majeur sont derrière et la main gauche recouvre la plante du pied. Lors de la flexion avec les deux jambes tendues, on saisit les deux orteils avec les doigts entrelacés. (Variante : le pouce de chaque main presse les ongles des orteils respectifs tandis que l'index et le majeur maintiennent l'orteil par derrière).

Le Maha Mudra intègre les trois *Bandhas*. La position penchée en avant, si elle est exécutée sans contraction excessive, aide à prendre conscience des deux extrémités de la *Sushumna* et produit la sensation d'un courant énergétique montant dans la colonne vertébrale. En temps voulu, on sera capable de percevoir le *Sushumna Nadi* en entier comme un canal rayonnant.

6. Kriya Pranayama avec le souffle court

La base du *Pranayama avec le souffle court* est de laisser libre le mouvement de la respiration, de l'observer, en étant conscient de chacun de ses mouvements, pauses incluses, et de coordonner avec lui le mouvement de l'énergie du *Muladhara* vers chaque *Chakra* et vice-versa. Ce fait invite l'énergie à monter librement par la *Sushumna* et à redescendre dans chaque partie du corps. Cette action complète celle du Maha Mudra et prépare pour le *Yoni Mudra*.

Ensuite après avoir pris trois respirations profondes, chacune d'entre elles se terminant avec une rapide et complète expiration semblable à un soupir, votre respiration sera très calme. Si vous placez votre doigt sous les deux narines, le souffle qui entre ou qui sort touchera à peine votre doigt. C'est l'indication que le souffle est intériorisé comme ce doit être dans le *Kriya Yoga*. Pratiquez l'exercice suivant et répétez le test à la fin. Vous sentirez une différence frappante.

Concentrez votre attention sur le *Muladhara Chakra*. Quand naturellement vous sentez qu'il faut inspirer, inspirez seulement ce qui est nécessaire, aussi rapidement que l'instinct vous l'indique (environ une seconde), faites une pause un instant dans le deuxième *Chakra*. Quand naturellement vous sentez qu'il faut expirer, expirez, faites une pause dans *Muladhara*. Quand naturellement vous sentez qu'il faut inspirer, inspirez, faites une pause dans le troisième *Chakra*. Quand naturellement vous sentez qu'il faut expirer, expirez, faites une pause dans *Muladhara*.

Continuez comme cela, en répétant le processus entre *Muladhara* et le quatrième *Chakra*, *Muladhara* et le cinquième *Chakra* (puis le *Bindu*, la *medulla*, le cinquième, le quatrième, le troisième et le deuxième *Chakra*). Un cycle est fait de 10 souffles courts. Répétez plus d'un cycle, jusqu'à ce que vous perceviez que votre souffle est très calme - presque imperceptible.

7. Pranayama mental

C'est la partie la plus agréable de la séance. Les *Kriyabans* n'ont pas l'impression de pratiquer une technique mais apprécient quelques moments de relaxation apaisante. C'est le moment où un profond *silence mental* s'établit dans la conscience et dans le corps.

Oubliez votre respiration. Montez et descendez votre conscience dans la colonne vertébrale en y faisant une pause à chaque centre pendant environ 10 à 20 secondes. Commencez par le premier centre à la base de la colonne, puis allez au deuxième, au troisième et ainsi de suite. Après être monté jusqu'au *Bindu*, commencez à descendre, en faisant une pause dans la *medulla*, le cinquième *Chakra*, le quatrième et ainsi de suite. Si c'est agréable, *Om* peut être mentalement chanté dans chaque *Chakra*. Deux faits essentiels doivent se produire :

1. Les *Chakras* sont comme des nœuds qui peuvent être déliés s'ils sont "touchés" avec notre concentration; le secret consiste à maintenir la conscience en chacun d'eux jusqu'à ce qu'une sensation de douceur soit ressentie – comme si le *Chakra* "fondait". On doit intentionnellement attendre jusqu'à ce que l'effet se produise, puis allez au prochain *Chakra*.

2. En plus de la sensation de fonte, on peut aussi percevoir le subtil rayonnement de chaque *Chakra* dans le corps. C'est une question de conscience pure; une perception normale que les *Chakras* soutiennent la vitalité de chaque partie du corps.

Le processus de montée et de descente par les *Chakras* est poursuivi tant que c'est confortable. (Un cycle complet dure environ 2 à 4 minutes.) La tranquillité, "*Sthir Tattwa*" (le *Prana* calme et statique) est expérimentée dans le septième *Chakra*. Lahiri Mahasaya appelait cet état *Paravastha* ou *Kriyar Paravastha* – "l'état qui survient après l'action du *Kriya*".

Si, par une volonté pure, un tel état est amené à la conscience aussi souvent que possible parmi nos activités quotidiennes, les résultats sont extraordinaire.⁴

⁴ Certains ne comprennent pas la subtile différence entre les techniques n° 2 et n° 7 de notre liste : *Om Japa* et le *Pranayama mental*. La pratique du *Om Japa* avant le *Kriya Pranayama* est conçue pour stimuler chaque *Chakra*. Vous faites une courte pause à chaque *Chakra*, juste pour vibrer le *Mantra*. Pendant le *Pranayama mental*, on est plus passif, plus disposé à percevoir qu'à stimuler ; les pauses sont beaucoup plus longues. Quand la conscience reste au moins une demi-minute sur un *Chakra*, la perception d'une douce et agréable sensation enchante le *kriyaban* et la respiration ralentit sensiblement.

8. Yoni Mudra

La nuit, avant d'aller au lit, faites une courte séance de *Kriya* (quelques respirations de *Kriya Pranayama* ainsi qu'une courte pratique de *Navi Kriya*).⁵

Après cela, au moyen d'une inspiration profonde, montez l'énergie jusqu'au centre de la tête (*Ajna Chakra*.) Si vous pouvez faire *Kechari Mudra*, pressez la langue fermement sur le point le plus élevé à l'intérieur du pharynx nasal – sinon laissez la langue dans sa position détendue habituelle. Fermez chaque "ouverture" de la tête – les oreilles avec les pouces, les paupières avec les index, les narines avec les majeurs, les lèvres avec les annulaires et les auriculaires – ainsi toute l'énergie "allume" la région entre les sourcils.

Tout en retenant le souffle et en répétant mentalement *Om* plusieurs fois, observez l'intensification de la lumière de l'"œil spirituel". La lumière se condense en un anneau d'or. Retenez la respiration tant que cela reste confortable et jusqu'à ce que la nécessité d'expirer se manifeste. Expirez en descendant la conscience le long de la colonne vertébrale. Le *Yoni Mudra* n'est habituellement exécuté qu'une seule fois.

Restez concentré aussi longtemps que possible dans le point entre les sourcils en essayant de percevoir la lumière en *Kutastha*. Le *Yoni Mudra* produit une telle concentration d'énergie au point intersourcilier que la qualité du sommeil qui suit s'améliore. Souvent, après avoir traversé les couches du subconscient, la conscience peut réussir à atteindre l'état dit "super-conscient".

Inspirer profondément et retenir la respiration cause habituellement de l'inconfort après quelques secondes. Voici une petite suggestion sur la façon de réduire l'inconfort et permettre d'approfondir la pratique. À la fin d'une inspiration modérée (pas un *Kriya Pranayama* type mais une respiration plus courte), le *kriyaban* obture entièrement toutes les ouvertures de la tête excepté les narines, expire une très petite quantité d'air, puis immédiatement ferme les narines. Les muscles du thorax doivent être détendus comme si on prévoyait de commencer une nouvelle inspiration: cela donnera la sensation que la respiration est devenue paisible dans la zone entre la gorge et le point intersourcilier. Dans cette situation, la concentration sur le point intersourcilier et la répétition du *Om* plusieurs fois peuvent être appréciées pleinement. L'instruction traditionnelle conseille d'augmenter le nombre de répétitions du *Om* d'une par jour jusqu'à un maximum de 200. Bien sûr, on doit toujours éviter de forcer.

Durant toute la pratique, les bras sont parallèles au sol, les coudes vers l'extérieur. Ne les laissez pas tomber, soutenez-les vers le haut, d'une façon ou d'une autre si c'est nécessaire. Pendant cet acte spécial d'observation de la lumière, les index ne doivent exercer aucune pression sur les yeux – ce serait nocif et ne servira à rien ! Si le *kriyaban* est distrait par la pression des index sur les paupières, il les abaisse avec les index et applique une pression sur le coin des yeux – sur la partie supérieure des pommettes.

⁵ Certains enseignants affirment que le *Yoni Mudra* ne doit pas être pratiqué pendant le jour. En réalité, il peut être fait n'importe quand ! Cependant, la technique est mieux faite durant le calme profond de la nuit et quand on est totalement et parfaitement détendu.

Premières suggestions au sujet de la pratique quotidienne

La pratique de toutes les techniques décrites ci-dessus, en respectant l'ordre de leur numérotation, est un bon choix pour ceux qui ont suffisamment de temps pour les faire. Notre expérience pratique nous enseigne que beaucoup préfèrent commencer avec *Maha Mudra* suivi de *Navi Kriya* et de *Talabya Kriya*. Puis ils aiment s'asseoir calmement et accorder les 2/3 du temps qui leur reste au *Kriya Pranayama*, et 1/3 au *Pranayama mental*. C'est tout. Dans cette situation, ils considèrent les 2^{ème} et 6^{ème} techniques (*Om Japa* et *Kriya Pranayama avec le souffle court*) comme non essentielles. *Yoni Mudra* est pratiqué le soir avant d'aller au lit.

Au début, le *Kriya Pranayama* est pratiqué 12 à 24 fois, et donc seulement la première et la deuxième partie. Occasionnellement (par exemple une fois dans la semaine pendant une plus longue méditation) on augmente le nombre de répétitions et on expérimente aussi la troisième partie du *Kriya Pranayama*. Mais l'idée de ne pratiquer que la troisième partie du *Kriya Pranayama* n'est pas acceptable ! Une séance totalement basée sur une forte concentration sur le *Sahasrara* n'est pas appropriée au début ou pour des étudiants de niveau moyen. Développer un puissant pôle d'attraction dans le *Sahasrara* au moyen de la troisième partie du *Kriya Pranayama* est la plus puissante façon de stimuler l'éveil de la *Kundalini*. Cela implique qu'une grande partie du subconscient soit amenée à la surface. Il est alors presque sûr que le *kriyaban* expérimentera tout une gamme d'impressions négatives, de l'aliénation marquée de la réalité aux attaques de panique.

Les meilleurs moments pour la pratique du *Kriya* sont avant le petit déjeuner, avant le déjeuner à midi, en fin d'après-midi avant le dîner, et la nuit au moins 2 à 3 heures après avoir mangé.

Nous avons récapitulé les points principaux et finissons en soulignant simplement la plus grande importance qu'il faut accorder à cette phase apaisante qu'est le *Pranayama mental*. Une séance de *Kriya* qui ne se termine pas avec le *Pranayama mental* est comme un orchestre qui, après avoir accordé ses instruments, partirait ! C'est la phase qui réunit tout; les vagues sur le lac de l'esprit sont calmées, la conscience devient transparente, et l'Ultime Réalité est révélée.

C'est un calme diffus ; l'esprit est au repos, silencieux et acquiert l'énergie nécessaire pour être plus intensément alerte. C'est comme une spirale qui graduellement et systématiquement prend soin de tous les niveaux de notre être : c'est un processus de guérison. Sa valeur devient évidente pendant les moments difficiles de la vie, quand d'importantes décisions doivent être prises. On a l'impression que plus rien ne peut faire obstacle et que même les plus grandes difficultés se dissolvent. A l'intérieur de la parfaite transparence d'un ordre intérieur, tous les problèmes sont résolus. On est né au *Kriya* par la pratique captivante du *Pranayama mental*: il nous projette dans un ciel pur dont la beauté inonde nos vies.

".... il est difficile de rester en colère quand il y a tant de beauté dans le monde. Quelquefois je la ressens tout d'un coup et je suis complètement bouleversé. Mon cœur est sur le point d'éclater... jusqu'à ce que je me souviens de me détendre et d'arrêter d'essayer de m'y agripper. Alors elle coule en moi comme la pluie. Et je ne peux que déborder de gratitude pour chaque instant de ma petite vie stupide. " (Légèrement modifié à partir du film *American Beauty*, 1999)