

Les Secrets du KRIYA YOGA ORIGINEL



(Tels que révélés par SWAMI PRANABANANDA GIRI)

PAR SHRI RANGIN MUKHERJEE (MUKHOPADHAYAY)
(Un disciple de Shri Gyanendranath Mukhopadhyay :
auteur de la "Pranab Gita")

CONTACT EMAIL : originalkriyayoga@gmail.com

DÉDICACÉ

**AUX PIEDS DE LOTUS DE MON RÉVÉRÉ GURU
SHRI GYANA MAHARAJ
(Shri Gyanendranath Mukhopadhyay)**

<http://originalkriya.com/>

Copyright © OriginalKriya.com 2015 - 2020

PRÉFACE

Si, en lisant ce livre, un *Kriya Sadhak* sincère en obtient quelque bénéfice, je me sentirai béni. Je prie le Tout-Puissant pour le bien-être physique, mental et spirituel de tous.

LIGNÉE DES GURUS



LE VÉNÉRÉ BABAJI
MAHARAJ
(KHITISHWAR
MAHARAJ)



LE VÉNÉRÉ YOGIRAJ
LAHIRI MAHASAYA



MON PARAM
GURUDEV, LE
VÉNÉRÉ
PARAMHANSA
PRANABANANDA



MON GURUDEV, LE
VÉNÉRÉ GYAN
MAHARAJ
(SHRI
GYANENDRANATH
MUKHOPADHYAY)

CHAPITRE 1

INTRODUCTION

J'ai visité beaucoup d'Ashram de *Kriya Yoga* et j'ai été surpris en voyant la façon dont ils donnaient la *diksha* (initiation) au *Kriya Yoga* et les techniques enseignées. L'initiation qu'ils donnent au nom du *Kriya Yoga* n'est pas du tout du *Kriya Yoga*. C'est un *Yoga* qu'ils ont inventé. Personne ne peut progresser sur le chemin spirituel avec ce genre d'initiation. Mais le chercheur risque plutôt de perdre son temps et la foi. Au nom du *Kriya Yoga*, ces gens font des affaires en Inde et en occident. Ils ont construit de grands ashrams et temples et vivent dans le luxe.

On ne peut pas être un *Sanyasi* en ayant simplement de longs cheveux ou une grande barbe, en portant un vêtement de couleur safran ou en chantant quelques *mantra* sacrés. Sri Ramakrishna Paramhansa a défini le *Sanyasi* comme étant quelqu'un de totalement détaché de tout désir du plaisir sexuel (*Kamini* en Bengali actuel) et de tout désir de richesse (*Kanchan* en Bengali actuel). Une telle personne est à 80 pour cent près de Dieu. Mon vénéré *Gurudev* Shri Shri Gyanendranath Mukhopadhyay (Mukherjee) ou vénéré Gyana Maharaja m'a dit, 5-7 jours avant son *Maha-samadhi* : « Est un vrai *Sanyasi* celui qui a accompli tout son travail ». Puis il a pointé un doigt vers lui et m'a dit : « Un vrai *Sanyasi* est assis devant toi. J'ai accompli tout le travail (voulant dire par là qu'il avait complètement terminé tout le travail à faire dans les six *chakra* et le *Sahasrar* : le lotus à mille pétales situé au sommet du crâne) ; aucun autre travail ne me reste à faire. À présent, je me réjouis de la retraite que Dieu me donne ». Il a également dit juste avant son *mahasamadhi* : « C'est ma dernière naissance ».

Ainsi, abandonner tout désir pour le sexe et la richesse ou accomplir tout le travail (*Karmatyag* en Bengali originel : ce qui signifie la réalisation de tous les *Kriya* et *mudra* effectués dans les six *chakra* et le *Sahasrar*) n'est pas si facile. Pour cela, il faut pratiquer le *Kriya* correctement. Yogiraj Lahiri Mahasaya a écrit à l'un de ses disciples qu'il est mieux de pratiquer deux *Pranayama* correctement que de faire deux cents *Pranayama* sans bonne méthode. On peut obtenir le détachement des désirs en pratiquant correctement ce *Kriya Pranayama*. À moins que l'on ne perfectionne le *Kriya Pranayama* (*Uttam pranayama*), il n'est pas possible d'avoir une compréhension spirituelle profonde et subtile. Pour atteindre ce stade de perfection dans le *Kriya Pranayama*, on doit pratiquer le *Kriya Yoga* jour après jour, mois après mois, année après année. Pour cela, on doit avoir de la patience et la foi. Une fois que l'on atteint le stade du parfait *Kriya Pranayama*, il est très facile de finir le reste du voyage spirituel. Pour cela, dès le début, il faut pratiquer avec patience. Alors, on atteint le stade du bonheur total et on oublie le passé ordinaire.

J'ai vu, qu'après avoir pris l'initiation au *Kriya*, beaucoup de personnes commencent, les premiers mois, à pratiquer le *Kriya* avec plein d'ardeur et d'enthousiasme. Mais quand, dès le départ, ils n'ont aucun ressenti ou vision spirituel, ils perdent tout intérêt, abandonnent la pratique du *Kriya* et recommencent à vivre de leur manière mondaine habituelle. Mais ils devraient se rappeler que pour obtenir le succès dans n'importe quel travail, la persévérance et la patience sont exigées. On ne peut pas atteindre l'illumination spirituelle comme par magie.

C'est pourquoi le Seigneur Sri Krishna nous enseigne dans la "*Srimad Bhagavad Gita*" d'agir sans aucun attachement quant au résultat (*Nishkam Karma*). Qu'est-ce que ce "*Nishkam Karma*" ? Cela signifie pratiquer le *Kriya* correctement selon les conseils du *Guru* sans s'inquiéter du résultat. Le résultat viendra sûrement, mais d'abord, la persévérance, la

patience et la foi sont requises. En pratiquant de cette façon, le *Kriya* dans les six *Chakra* s'achèvera (en perçant le nœud de l'*Ajna chakra*) et le *Kriya* de la dévotion (*Bhakti*) et de la connaissance (*Gyana*) commencera dans le *Sahasrar*.

Le *Kriya Yoga* doit être appris directement d'un *Guru*. C'est pourquoi, il est dit être un *Gurumukhi Vidya* : ce qui signifie la connaissance que l'on doit obtenir directement de la bouche d'un *Guru*. On ne doit pas essayer de pratiquer le *Kriya* en lisant des livres. C'est dangereux. Ainsi, avant tout recevez l'initiation au *Kriya* d'un *Guru* authentique (*Satguru*), comprenez les techniques correctement et commencez à les pratiquer.

Les gens de toute religion peuvent pratiquer ce *Kriya Yoga* parce que ce *Kriya Yoga* est une *Sadhana* du Tout-Puissant.

Dans le *Kriya Yoga* il n'est pas nécessaire d'utiliser des choses mondaines comme les bâtons d'encens, des fleurs, des feuilles, une conque, une cloche, etc. qui sont généralement utilisés pour l'adoration des divinités. Un *Kriya Yogi* va plutôt utiliser seulement son propre corps, sa force de vie (*Prana*), son esprit et son *mantra*. Parce que cette *Sadhana* est totalement basée sur le monde spirituel intérieur, elle n'a aucun rapport avec le monde extérieur.

L'esprit est dispersé dans le monde extérieur, la technique par laquelle cet esprit entre dans le monde spirituel intérieur à l'aide de la subtile Force de Vie est appelée *Kriya Yoga*. La manière de passer du monde extérieur au monde spirituel intérieur est décrite dans le prochain chapitre.

CHAPITRE 2

CONCEPTS THÉORIQUES

KRIYA YOGA & MANTRA YOGA :

Si on pratique le *Kriya Yoga* en suivant des procédés appropriés, on peut rapidement progresser dans la voie spirituelle. La perception directe de la vision intérieure et du sentiment spirituel commenceront. Il est très facile d'atteindre le but. Si on pratique correctement, on peut atteindre le salut dès cette vie ou dans la prochaine.

Mais atteindre le salut avec le *Mantra Yoga* est un processus long. Dans le *Mantra Yoga*, ce n'est que très tardivement ou même pas du tout que l'on obtient la vision intérieure directe et le sentiment spirituel. Dans le *Kali Yuga* (l'ère matérialiste actuelle s'appelle le *Kali Yuga*), la durée de vie de l'être humain est très limitée. Par conséquent, j'ai le sentiment que la pratique du *Kriya Yoga* est ce qu'il y a de mieux pour faire de rapides progrès spirituels et atteindre le salut.

POURQUOI DEVONS-NOUS PRATIQUER LE KRIYA YOGA ?

On doit pratiquer le *Kriya yoga* pour être libre une fois pour toutes de la douleur récurrente produite par les incarnations successives. En outre, tout le monde souffre pendant la période limitée de sa vie présente à cause des souffrances terrestres. D'un côté, Dieu, à l'aide du voile (de la *Maya*) et l'attraction pour le monde matérialiste (*moha* : oublier la nature du vrai Soi), a créé un esclavage pour que l'être humain soit emprisonné dans ce monde de naissance et de mort. Et d'un autre côté, Il a maintenu une sortie pour s'en libérer. Il a donné aux êtres humains un intellect et un esprit logique pour qu'ils puissent décider quelle voie choisir.

Aussi maintenant, si vous ne sortez pas de cette attraction pour le monde, quand le ferez-vous ? Par amour des joies terrestres limitées, l'homme en oublie la joie et le bonheur éternels. Le temps et la marée n'attendent pour personne. Ainsi, cessons de perdre plus de temps et allons vers le salut. La quantité de *Kriya* faite dans cette vie sera stockée pour la suivante. Les efforts dans le *Kriya Yoga* ne sont jamais gaspillés. Sinon, on ira les mains vides **dans le monde inconnu et sombre de la mort.**

Le Seigneur Sri Krishna a dit ce qui suit dans la "Srimad Bhagavad Gita" :

“nehavikramanasti pratyabayo na bidyate salpamapasya dharmā trayate mahato vayat”¹

¹ Bhagavad-gīta Ch.II, V.40 :

*Nehābhikrama-nāśo 'sti
Pratyavāyo na vidyate
Svalpam apy asya dharmasya
Trāyate mahato bhayāt*

Traduction

À qui marche sur cette voie, aucun effort n'est vain, nul bienfait acquis n'est jamais perdu ; le moindre pas nous y libère de la plus redoutable crainte. (*La Bhagavad-gīta telle qu'elle est* ; Ed. Bhaktivedanta ; p. 84) (n.d.t.)

Ainsi, un peu de pratique de ce *Kriya Yoga*, nous rend libre de la grande peur de la mort. (La naissance et la mort sont des moments très douloureux et terrifiants. Avant la naissance, le bébé reste dans l'utérus de la mère dans une position très inconfortable. Le moment de la mort est encore plus douloureux, parce qu'on ressent la douleur d'abandonner les choses et les relations de ce monde derrière soi. On lutte pour respirer mais on ne peut plus. **De plus, après la mort on entre dans l'état d'obscurité totale** où on ne peut pas comprendre la condition où on se trouve.) Si on pratique le *Kriya Yoga* correctement et que l'on n'atteint pas le salut dans cette vie, on obtiendra de nouveau le *Kriya Yoga* dans la prochaine vie et on atteindra très facilement les différentes étapes réalisées dans cette vie-ci. On doit alors parcourir le chemin qui reste.

Siddhartha a abandonné son royaume et sa vie de luxe après avoir vu la souffrance due au vieillissement, à la maladie, à la mort, etc. Il s'est plongé dans une profonde *Sadhana*, a atteint de cette façon le *Nirvana* et est devenu le *bouddha* Gautama. Il a réalisé cela un jour où il faisait face à ces souffrances, ainsi, il a abandonné tout attachement envers les plaisirs mondains. Il a oublié son passé et a commencé à faire une *Yoga Sadhana* avec une ardeur et un enthousiasme nouveaux.

L'état de l'esprit peut être classé en cinq niveaux. Le premier niveau de l'esprit est l'état d'aliénation mentale ou de folie où il ne comprend pas sa propre condition ou l'entourage. Dans cet état, l'esprit est rempli d'un type de schéma de pensée tel que même un esprit normal ne pourrait l'imaginer. Swami Vivekananda est passé par cette phase et l'a même mentionnée dans son livre. Le deuxième niveau est l'état d'agitation totale où il saute d'un objet mondain à un autre. Dans le troisième niveau, l'esprit est une fois agité et une autre fois il essaye de se concentrer et de rester dans un état statique. Depuis cet état, même pour quelques moments s'il touche la phase statique, la réalisation divine commence à partir de ce point. Le quatrième état de l'esprit est le niveau de concentration où il commence à se fixer à un objet spirituel particulier ou à un *chakra*. Le cinquième niveau de l'esprit est l'état de *Samadhi* où l'esprit perd son individualité et se fond dans le bonheur total. La véritable réalisation spirituelle commence à partir du troisième niveau, parce que, dans cet état, l'esprit reste dans un état statique pendant quelques moments. L'état d'esprit agité est un véritable vice, et l'état d'esprit statique est une vertu. Par conséquent, veuillez marcher vers l'état statique, vous aurez sûrement des bénédictions (*Kripa*).

Même un homme ordinaire peut également atteindre l'état d'un grand *Sadhaka* comme résultat d'une *Sadhana* effectuée durant plusieurs vies et atteindre l'état de bonheur éternel (*Brahmananda*). Par conséquent, nous devrions suivre la voie de ces grands êtres et pratiquer comme ils l'ont conseillé.

Mais soyez prudent sur une chose, quand vous avancez sur la voie du *Kriya Yoga*, quelle que soit la vision spirituelle ou quoi que vous ressentiez, même par mégarde, vous ne devez jamais le révéler à quiconque autre que votre *Guru*. Beaucoup de pouvoirs occultes (*Vibhuti*) vous arriveront, mais vous ne devez jamais les accepter. [C'est décrit en détails dans le Chapitre-7] Si vous acceptez ces pouvoirs, alors vous serez détournés de la voie spirituelle et les progrès qu'il restait à faire sur cette voie spirituelle s'arrêteront. Toute votre *Sadhana* spirituelle sera faite en vain. Tous ces pouvoirs sont donnés seulement par Dieu. Il teste le *Sadhaka* avec ces pouvoirs, pour voir si le *Sadhaka* cherche vraiment Dieu ou les pouvoirs occultes. Si vous voulez ces pouvoirs occultes, vous gagnerez un nom et la gloire dans la société ; vous gagnerez aussi beaucoup d'argent. Cela vous conduira à plus de fierté et d'arrogance et ensuite vous mènera vers le chemin de la ruine. Soyez prudent, autrement vous

gâchez votre état spirituel avant et après la mort. Ainsi, soyez prudent. Faites votre *Sadhana* derrière des portes closes. Personne ne doit pouvoir savoir ce que vous faites.

Une chose doit être connue des personnes qui ont peur des fantômes et des esprits c'est que, quand on pratique le *Kriya*, aucun fantôme ou esprit ne peut entrer à 500 yards² à la ronde. Ainsi, si vous voyez ou ressentez quelque chose qui vous fait peur pendant la pratique du *Kriya*, percevez-le comme étant seulement de nature spirituelle. Vous n'avez pas besoin d'être effrayé par les esprits ou les fantômes. Parfois, au début, pendant la pratique du *Kriya*, on peut avoir l'impression que la pièce est comme emplie d'une agréable odeur d'encens ou de fleurs comme dans un temple, tout cela survient quand le *Sadhaka* pénètre dans le champ spirituel subtil.

² 457,2 mètres.

CHAPITRE 3

CONCEPTS ET PRATIQUE DU KRIYA YOGA ORIGINEL

QU'EST-CE QUE LE KRIYA YOGA ORIGINEL ?

Kriya Yoga, Raja Yoga ou *Brahma Vidya* (étude de *Brahma*) sont identiques. Le vénéré Babaji Maharaja (qui est encore vivant de nos jours et dont l'âge est approximativement de 500 ans) a donné cette grande *Sadhana* à son plus cher disciple, le vénéré Yogiraj Shyamacharan Lahiri Mahaysaya pour montrer la voie de l'illumination spirituelle pour les personnes ayant une vie de famille à notre époque matérialiste actuelle. Le Seigneur Sri Krishna a donné ce "*Kriya Yoga*" à son plus cher disciple "Arjuna". La description détaillée de cela est expliquée admirablement par mon *Gurudev* Shri Shri Gyanendranath Mukhopadhyay (Gyana Maharaja) dans son "*Pranab Gita*". Ce livre "*Pranab Gita*" a été écrit par mon *Gurudev* en se basant sur son illumination spirituelle et sur la lumière des conseils spirituels de mon grand *Gurudev* Pranabananda Paramhansa. [Paramhansa Pranabananda a été le successeur spirituel de Yogiraj Shyamacharan Lahiri].

Il y a huit étapes dans la *Yoga Sadhana*, à savoir : le contrôle des sens (*Yama*), une stricte discipline (*Niyama*), une posture correcte (*Asana*), le contrôle des forces de vie (*Pranayama*), le retrait des sens externes (*Pratyahar*), avoir l'esprit fixé sur un objet particulier ou une pensée (*Dharana*), plonger profondément à l'intérieur pour presque se fondre dans la Vérité éternelle (*Dhyana*). Puis le *Sadhaka* se fond totalement dans la Vérité éternelle et devient l'unité (*Samadhi*). Bien que ces étapes soient communes au *Kriya Yoga* et au *Raja Yoga*, il y a aussi quelques différences. Il y a quelques *mudra* et techniques spéciales inclus dans le *Kriya Yoga* pour le bénéfice de la pratique du *Kriya* – par exemple le *Mahamudra*, le *Khechari Mudra*, le *Yoni Mudra*, et aussi *Navi Kriya*, premier *Kriya*, deuxième *Kriya*, troisième *Kriya*, quatrième *Kriya*, *Granthi Veda Kriya* (*Kriya* pour percer les nœuds), *Ida-pingala sodhan Kriya* (*Kriya* pour la purification des *nadi Ida & Pingala*) etc, etc. Dans le *Patrabali* de Lahiri Mahasaya (Guirlande des lettres) nous découvrons qu'il a écrit à l'un de ses disciples que « Tout est réalisable avec le Premier *Kriya*. *Parabastha* et l'extase divine, tout est présent dans le Premier *Kriya*. » Mon *Guruji* disait aussi que l'on peut atteindre le *Samadhi* rien qu'avec le Premier *Kriya*.

De nos jours, quelques personnes ont commencé à faire des affaires en Inde et en occident au nom du *Kriya Yoga* (et également au nom du *Kriya Yoga* originel) et pour montrer leur supériorité sur les autres, ils ont ajouté beaucoup de techniques inutiles et difficiles dans ce simple *Kriya Yoga*. Aussi, j'invite les lecteurs à ne pas tomber dans de tels pièges affairistes. Le premier *Kriya* inclut *Asana* (s'asseoir dans une posture correcte), *Pranayama* (le *Kriya* pour le contrôle de la force de vie), *Yonimudra*, *Mahamudra* et *Parabastha* (*Pratyahar* : retrait de l'esprit des sens externes). En pratiquant cela, on parvient aux étapes des *Dharana*, *Dhyana* et *Samadhi*. Tout vient automatiquement. Les seules choses nécessaires sont l'amour envers Dieu, la dévotion et pratiquer le *Kriya* correctement. C'est le *Kriya* originel donné par Yogiraj Shyamacharan Lahiri Mahasaya.

Diksha est l'aspect le plus important de la *sadhana* ! C'est, pour le *Sadhak*, comme une deuxième naissance dans le monde spirituel, sans la *diksha* ou Initiation d'un *sad guru*, les *kriya* dont il est ici question n'ont tout simplement aucun pouvoir !

Diksha est comme une graine et la *sadhana* quotidienne de ces *kriyas* est comme l'eau... La *diksha* et la *sadhana* œuvrent ensemble pour la croissance spirituelle du *sadhak*. L'initiation ne consiste pas seulement à révéler des techniques de *kriya*, il y a plus que cela, c'est le transfert d'une étincelle de lumière d'une âme à une autre...et elle connecte le *sadhak* avec la lignée de Sri Lahiri Baba, Swami Pranabananda Giri, et Sri Gyanendra Nath baba. Ce transfert active l'énergie divine endormie chez le *sadhak* et pousse sa conscience vers un état plus positif et sattvique...

Diksha/Initiation est une affaire très secrète entre un *Guru* et un disciple ! Elle n'est jamais donnée en groupe ou en public (ou en ligne !)... Elle établit un lien immuable entre le *Guru* et son disciple. Sans *diksha*, la *sadhana* est inutile...

CHAPITRE 4

MYSTÈRE DU KRIYA YOGA (KRIYA YOGA RAHASYA)

Le mystère du *Kriya Yoga* repose sur la base de la traversée des limites de l'esprit et de l'intellect en observant la Force de Vie et sur la façon de fusionner l'esprit individuel (*Jivatma*) dans l'Esprit éternel (*Paramatma*). Donc, il faut tout d'abord pratiquer le *Kriya* en utilisant les six centres d'énergie dans la colonne vertébrale (*Shat Chakra*). Ensuite, on perce les *chakra* un par un et enfin on perce *Ajna chakra* ce qui marque la fin de la pratique du *Kriya* dans les six centres d'énergie de la colonne vertébrale. Après cela, le *Kriya* commence dans le domaine de l'intellect (*Buddhi Kshetra*) et dans le domaine de l'Éternité (*Parama Kshetra*). Voilà tout ce qui se produit avec le *Kriya Yoga*. Avant d'expliquer, comment le *Kriya Yoga* doit être pratiqué, il est nécessaire de bien comprendre la relation entre la Force de Vie (*Prana*), l'esprit (*Mana*), l'intellect (*Buddhi*), l'esprit individuel (*Jivatma*) et l'esprit éternel (*Paramatma*).

Si l'inspiration et l'expiration deviennent fréquentes et incontrôlées, l'esprit devient agité et, réciproquement, si l'esprit devient agité, la respiration devient fréquente et incontrôlée. Car l'esprit et la respiration sont interdépendants. Comme la respiration est de nature grossière (*Sthula* en sanskrit) et que l'esprit est de nature subtile (*Sukshma* en sanskrit), il est plus facile de commencer par contrôler la respiration parce que contrôler le grossier est plus facile que de contrôler le subtil. Voilà pourquoi il est nécessaire de commencer par maîtriser la respiration à l'aide du *Pranayama* et peu à peu elle deviendra subtile.

En outre, le concept de la relation et de la différence entre la respiration, la Force de Vie et l'esprit doit être clair, sinon ce sera source de confusion. La respiration est contrôlée par la Force de Vie ; mais il ne faut pas les assimiler l'une à l'autre. La force ou l'énergie qui contribue à l'entrée de l'air dans le corps pendant l'inspiration et à sa sortie pendant l'expiration n'est rien d'autre que la Force de Vie. Cette Force de Vie est distribuée dans tout l'organisme et tous les organes internes sont contrôlés par cette Force de Vie. Voilà pourquoi les organes internes cessent de fonctionner en l'absence de la Force de Vie, alors le corps est déclaré mort. La Force de Vie peut être comparée à l'électricité qui entraîne un moteur (le cœur quand il s'agit du corps humain) et ce moteur (le cœur) entraîne à son tour la machine (les poumons).

En parlant simplement, cela peut s'expliquer de cette manière : d'abord par le contrôle de la respiration, le souffle doit être converti du subtil au très subtil. L'état de ce souffle très subtil est le même que celui de la Force de Vie. Et l'état de la Force de Vie subtile est l'esprit. L'état de l'esprit subtil est l'intellect. L'état de l'intellect subtil est l'esprit individuel (*Jivatma*) et l'état de l'esprit individuel très subtil est l'esprit universel (*Paramatma*).

Comme la Force de Vie devient de plus en plus subtile, le *Prana Vayu* (le souffle) devient très subtil ; il ne circule plus à travers le nez et se déplace à l'intérieur du corps par le biais de la *Sushumna*. Dans cet état de *Kumbhak* (*), le *Prana* ou Force de Vie se déplace dans la *Sushumna* et l'esprit va peu à peu se fondre dans la Force de Vie puis ils vont commencer à se déplacer ensemble. Avec cette fusion de la Force de Vie et de l'esprit, il est nécessaire de percer les six *chakra*. Après avoir percé *Ajna Chakra*, on voit qu'il n'y a plus de relation entre l'esprit et la Force de Vie. Ensuite, l'esprit devient plus subtil et fusionne avec l'intellect et le *Kriya* commence dans l'espace de l'intellect. Après l'achèvement du *Kriya* dans l'espace de l'intellect, ce dernier devient plus subtil et se fond dans l'esprit individuel (*Jivatma*). À ce

moment-là, il faut amener l'esprit individuel dans l'espace de l'esprit éternel universel (*Paramatma*) et immerger *Jivatma* dans *Paramatma*. Pour finir, on doit percer le *Mula Chakra* et plonger dans le *Brahma* sans forme (*Nirguna Brahma*). C'est ce qu'on appelle la phase de *Brahmalin*.

(*) **KUMBHAK:** Maintenant, je vais décrire aux lecteurs la science de cette respiration subtile. Un homme normal respire 21 600 fois par jour ou 15 fois par minute (en conditions normales). L'air, lors de l'expiration couvre une distance de 12 largeurs de doigts à partir des narines. Si l'on peut réduire la distance parcourue par l'air expiré d'une largeur de doigt, cela se traduira par la réduction du taux de fréquence de la respiration de 1,25 fois par minute. [Par exemple, lorsque la distance parcourue par l'air expiré est de 11 largeurs de doigts, le nombre de respirations par minute sera 13,75]. Ainsi, la respiration finit par s'arrêter lorsque plus aucun souffle ne sort des narines. C'est l'état de *Kumbhak*.

La longévité augmente en pratiquant *Kumbhak*. À la naissance, un nombre déterminé de respirations est attribué à l'homme pour la durée de sa vie (ce quota de respirations est alloué par le Tout-Puissant). Les activités qui augmentent le rythme respiratoire sont considérées comme mauvaises dans les Écritures, car elles réduisent la durée de vie, les activités bénéfiques sont celles qui rendent l'esprit calme et ralentissent ainsi le nombre de respirations. Comme la respiration s'arrête pendant *Kumbhak*, cet état augmente la durée de vie. La durée de vie d'un homme normal dans le *Kaliyuga*, selon les Écritures, est de 124 ans. Elle se réduit en raison de la vie moderne trépidante, de la pollution, des mauvaises habitudes alimentaires et du stress. Cependant *Kumbhak* augmente la durée de vie d'un *Yogi*.

CHAPITRE 5

LES TECHNIQUES DU KRIYA YOGA ET SA PRATIQUE

Comme décrit plus haut, il y a huit étapes communes au *Kriya Yoga* et au *Raja Yoga*. Les voici : le contrôle des sens (*Yama*), une discipline stricte (*Niyama*), une bonne posture (*Asana*), la maîtrise de la Force de Vie (*Pranayama*), le retrait des sens vers l'intérieur (*Pratyahar*), la concentration de l'esprit sur un seul objet ou une seule pensée (*Dharana*), l'intériorisation très profonde jusqu'à presque se fondre dans la Vérité Éternelle (*Dhyana*) puis le *Sadhaka* et la vérité éternelle ne font plus qu'un (*Samadhi*). Les cinq premières étapes, c'est à dire *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama* et *Pratyahar* sont incluses dans le *Karma Yoga* (*Yoga* de l'action). Et *Dharana*, *Dhyana* et *Samadhi* sont les *Kriya* réalisés dans le domaine de l'intellect (*Buddhi*) et de la divinité (*Paramakshetra*). C'est pourquoi ils sont appelés *Kriya* de la dévotion et de la connaissance ou *Kriya* faits en *Sahasrar*.

YAMA : La première chose importante est la nourriture. Si les aliments consommés par le *Sadhaka* ne sont pas de nature Sattvique, il n'y a aucune chance d'amélioration spirituelle. Car, si le corps devient agité, l'esprit aussi sera agité. Voici des exemples d'aliments Sattviques (à l'intention des lecteurs occidentaux, il convient de mentionner ici que les traductions de certains légumes ne sont pas disponibles) : gourde pointue ou pomme de terre verte (*Parwal* en hindi ou *Patal* en bengali), légumes feuillus (*Saak*), haricots mungo (*moong dal*), toutes sortes de lentilles et pois cassés (*Chana dal*, *Tuvar dal/Arhar dal*), glucides (*sarkara*), lait, desserts à base de lait comme le gâteau de riz (*Kheer*), beurre clarifié (*ghee*), fruits, etc. [Note à l'intention des lecteurs occidentaux : Fruits et légumes sont considérés comme aliments sattviques]. Ceux qui sont habitués à prendre de la nourriture non-végétarienne peuvent manger un peu de poisson.

Voici des exemples d'aliments rajasiques : œuf, poulet/mouton, oignon, ail, moutarde, asafoetida (*Hing*), etc., ces aliments créent l'agitation dans le corps et l'esprit et détruisent le calme, de sorte qu'ils doivent être évités. Le fait de consommer ces aliments fait tomber le rideau sur l'œil spirituel (*abaran*) ou la diversion/distraction (*bikshep*). [Ce point sera examiné en détail dans la section "*Pranayama*"]

Exemples d'aliments Tamasiques (qui créent *Tamogun* dans le corps) : les aliments en conserve ou préparés à l'avance, la nourriture trop acide, trop chaude ou trop froide. Ces aliments créent *Tamogun* dans le corps, c'est-à-dire la paresse, la somnolence et le manque d'enthousiasme.

En outre, la lecture de livres spirituels, la fréquentation de personnes spirituelles, les discussions spirituelles et un comportement honnête doivent également être pratiqués. Il faut lire La Gita chaque jour. Participer à des commérages ou critiquer autrui est à proscrire. Il ne faut pas être trop dépendant des autres. Bavarder ou s'impliquer dans un débat n'est pas souhaitable. Il ne faut pas faire un travail excessivement dur (et se retrouver totalement épuisé). Éviter de regarder la télévision ou un film. En fait, il faut être aveugle, sourd et muet. (Ce qui signifie que le *Sadhaka* ne doit pas regarder quelque chose de mal, ne doit pas dire quelque chose de mal ou entendre quelque chose de mal). Cela peut être difficile mais possible. De plus, le célibat (*Brahmacharya*) est également important. Sinon, on ne sera pas en mesure de percevoir les sentiments spirituels subtils du monde intérieur.

Il ne faut pas manger au point de remplir complètement l'estomac mais toujours y laisser un peu de vide. (On devrait terminer le repas avec encore une légère sensation de faim). *Pranayama* ne se manifestera pas aux personnes qui mangent trop. Ne pas pratiquer le *Kriya* dans les 5-6 heures suivant le repas. Si l'on suit ces préceptes, on peut progresser rapidement sur le chemin spirituel. Au début, on peut se sentir déprimé (cet état du *Sadhaka* est décrit dans le premier chapitre de Sri Bhagawata Gita : *Arjuna Vishada Yoga*), mais quand on commence à ressentir le bonheur spirituel, la joie mondaine devient insignifiante.

NIYAM (DISCIPLINE) : Tous les jours le *Kriya* doit être pratiqué à heure fixe et pendant la même durée. Supposons que, si un jour, j'éprouve de la joie en faisant le *Kriya*, ce jour-là, j'en fasse plus longtemps et que, si un autre jour, je n'éprouve pas de joie, j'en fasse moins longtemps ; pratiquer le *Kriya* de cette manière incohérente ne sera d'aucune aide. Le *Kriya* quotidien doit être pratiqué suivant une discipline stricte. Mais avec le temps, la durée de la pratique du *Kriya* augmentera automatiquement. Le *Kriya* doit être pratiqué l'esprit libre de tout souci ce qui contribuera à des progrès rapides dans la voie du *Kriya*. Chaque jour, faire au moins deux séances de *Kriya*. Si on pratique le *Kriya* à la même heure tous les jours, on remarquera qu'à ce moment de la journée, l'esprit se calme automatiquement. Au stade avancé, peu importe le moment et la durée de la pratique car à ce stade, l'esprit et le *Prana* sont sous le contrôle du *Sadhaka*. Le plus grand ennemi de la pratique du *Kriya* est le bruit. Il faut pratiquer dans un cadre calme et tranquille.

ASANA: Maintenant, nous allons parler de l'*asana* (posture pour s'asseoir durant la *Sadhana*). Il en existe de nombreuses variantes. Mais pour la pratique du *Kriya*, *Siddhasan* ou *Swastikasan* sont les meilleures et les plus faciles.

Après s'être assis en *asana*, il faut inspirer à fond et ouvrir la poitrine. Les mains sont étendues. Le corps est en "*Samakaya Siragriba*" : ce qui signifie *sama* = dans la même ligne droite, *Kaya* = corps, *sira* = tête et *Griba* = épaules. Donc la colonne vertébrale et la tête sont placées sur la même ligne droite. Le menton est légèrement rentré vers la gorge. **Maintenant, il faut chercher à rendre le corps totalement immobile, sans quoi, il est impossible de pratiquer le *Pranayama* suivant la procédure véritable.** Le siège de méditation doit être fait ainsi : sur le premier coussin constitué d'herbe *Kusha*, on place une couverture qu'on recouvre d'un tissu de soie. [Aujourd'hui se procurer un *Kushasan* peut être difficile, à défaut, on peut faire le coussin de méditation avec une couverture de pure laine blanche ou de couleur neutre recouverte d'un tissu de soie de bonne qualité]. Pendant la pratique du *Kriya*, veiller à ce qu'aucune partie du corps ne touche directement le sol. Sinon le sol va pomper l'énergie spirituelle générée par la pratique. Pendant la pratique du *Kriya*, veiller à ce que le *mastak granthi* (nœud dans la tête : il est physiquement situé dans le bulbe rachidien) et *Ajna chakra* soient placés sur la même ligne parallèle à la terre. Si lors de la pratique on remarque que le bulbe rachidien est descendu et qu'*Ajna chakra* est monté, cela indique que l'esprit n'est plus dans *Ajna chakra*, mais erre dans les pensées mondaines. Il faut être prudent à ce sujet pendant la pratique du *Kriya*.

PRANAYAMA : Maintenant, nous allons parler de la partie principale de la *Sadhana* qui est *Pranayama*. Il y a deux principaux obstacles à la *Sadhana*, l'un est *abaran* (rideau sur l'œil spirituel) et l'autre est la diversion ou la distraction (*bikshap*). *Abaran* cache Dieu de la même manière que les nuages cachent le soleil. Le soleil est toujours là mais quand un nuage le couvre, on dirait qu'il n'y a pas de soleil. De même, Dieu est toujours là, dans *Kutastha*, mais en raison de l'effet d'*abaran*, nous ne sommes pas toujours en mesure de le percevoir. En raison de l'effet de *bikshap* ; si on essaie de garder l'esprit dans le lieu où est Dieu, il s'en

échappe. En pratiquant *Pranayama* et après une discipline stricte de *Yama* et *Niyama*, *abaran* (le rideau sur l'œil spirituel) disparaît lentement et *bikshep* cesse.

À cause d'*abaran*, quand nous fermons les yeux, nous voyons l'obscurité totale. Le ciel intérieur brillera avec de plus en plus de lumières quand le rideau d'*abaran* disparaîtra et nous nous rapprocherons de Dieu. Vaincre *abaran* et *bikshep* est l'étape la plus importante de la *Sadhana*.

Bien qu'il existe de nombreuses sortes de *Pranayama*, le *Pranayama* naturel que l'on acquière à la naissance (*Sahaja Pranayama*) est le meilleur. Ce *Pranayama* a été donné par le Seigneur Sri Krishna à son plus cher disciple Arjuna. Dans ce *Pranayama* au début, le *Pranab mantra* (*OM*) doit être chanté dans chaque *chakra* en inspirant et expirant de façon naturelle. Pendant la pratique du *Pranayama*, l'esprit doit être fixé en *Kutastha* c'est-à-dire au point central de *Ajna chakra*. *Ajna chakra* est situé au point entre les sourcils. Au début, il est très difficile de localiser le point central d'*Ajna Chakra* ou *Kutastha*, c'est pourquoi il faut rester bien concentré au centre intersourcilier et maintenir l'attention au centre de toutes les figures/formes qui apparaissent là. Cela doit être fait sans forcer sur les yeux, puis la vision se fixera automatiquement sur le point central. L'esprit ne doit pas se détourner de ce point. Il aura tendance à s'en détourner, mais encore et encore, il faudra le ramener et le fixer au point entre les sourcils en faisant le *Pranayama*. En pratiquant ainsi, l'esprit et le *Prana* se dirigeront ensemble au point entre les sourcils. Voilà comment mon vénéré *Gurudeb* décrit le moyen de fusionner l'esprit avec le *Prana* ou Force de Vie (« *de DEOA mon prane* » en bengali). Cela concerne le *Kriya* des six *chakra*. Au début, aucune force ne doit être appliquée sur la respiration car les *nadi* dans le corps sont obstrués. Si une force est appliquée dans cet état, cela peut créer de nombreuses maladies et aussi entraver l'avancement spirituel.

C'est ainsi que le *Pranayama* doit être pratiqué jour après jour, mois après mois, année après année. Il ne faut pas perdre patience. Voilà pourquoi Thakur (littéralement ce mot signifie Dieu. Il est utilisé en bengali pour désigner une personne pieuse) Ramakrishna a dit : « celui qui garde patience survit, mais celui qui perd patience est détruit ». Après avoir pratiqué le *Pranayama* longtemps de cette manière, il devient subtil puis extrêmement subtil.

Un jour l'esprit restera fermement fixé au point entre les sourcils, mais jusque-là il faut continuer la pratique du *Kriya* de cette façon. Quand le mental se stabilise au point entre les sourcils, le souffle devient extrêmement subtil. A cette condition, la force peut être appliquée à la respiration pendant le *Kriya Pranayama*. A ce moment-là, une joie immense submergera l'esprit avec le sentiment de n'avoir jamais éprouvé une telle joie auparavant. Le *Kriya* doit être pratiqué jusqu'à ce que la partie inférieure de *Kutastha* soit traversée ; une fois que l'esprit passe au-dessus d'*Ajna chakra*, le *Kriya* des six *chakra* prend fin. Puis l'esprit et la Force de Vie se stabilisent, et par une force indicible (la force de Dieu), le *Kutastha* est percé, et l'esprit et la Force de Vie montent en *Sahasrar*. C'est à cela que Jésus-Christ fait allusion dans la Bible en disant : « Demandez et on vous donnera ; cherchez et vous trouverez ; frappez et on vous ouvrira la porte. » [Matthieu 7.7]. Ici, Jésus ne parle pas d'une porte en bois mais de la porte de *Kutastha*. Avec le *Kriya Pranayama*, le *Sadhaka* frappe quotidiennement aux portes centrales des six *chakra*, les ouvre un par un et atteint le centre d'*Ajna Chakra*. Le centre d'*Ajna Chakra* ou *Kutastha* peut être ouvert seulement avec *Kriya* (bénédictions) de Dieu. Dieu voit que le *Sadhaka* s'est rapproché de Lui, afin qu'Il ouvre la porte d'*Ajna Chakra* et l'élève en *Sahasrar*. Avant de percer *Kutastha*, le *Sadhaka* fixe son attention sur le côté "est" du corps et après l'avoir percé, il fixe son attention sur le côté "ouest". [La face avant du corps représente l'est, la face arrière représente l'ouest.]

Il convient de se rappeler qu'après avoir pratiqué les *Kriya pranayama* et les *mudra*, on ne doit pas se lever immédiatement. Il faut rester assis encore un moment en se concentrant sur *Kutastha* et en y fixant l'esprit. Il s'agit du *Kriya* de *Pratyahar* ou *Kriya* qui permet le retrait des sens vers l'intérieur. Quand on ressent l'ivresse ou l'extase divine, toute pratique du *Kriya* doit être arrêtée. L'esprit restera fixé en *Kutastha*. Il sera rempli d'ivresse divine. Dans cet état, on s'oublie soi-même. Le *Sadhaka* sent qu'il était dans un état de béatitude totale, mais n'est pas en mesure de se rappeler exactement cet état. Il n'a pas envie d'ouvrir les yeux, il a des difficultés à parler ou à entendre. Il n'a ni faim ni soif. Et s'il marche, il risque de chanceler en raison de cet état d'ivresse Divine.

Ce stade une fois atteint, *Dharana*, *Dhyana* et *Samadhi Kriya* peuvent être perçus automatiquement en *Sahasrar*.

CHAPITRE 6

KRIYA PRANAYAM : UN CONCEPT FAUX

Le *Kriya Yoga* enseigné de nos jours est faux ! Ce n'est pas le véritable *Kriya* de Lahiri Baba, c'est un *Kriya* inventé ! La technique la plus importante ou l'âme du *Kriya* est le *pranayama* qui est complètement pollué de nos jours par de soi-disant *Guru* du *Kriya Yoga* ! Le *pranayama* qu'ils enseignent est dangereux non seulement pour l'esprit mais aussi pour le corps du pratiquant ! Ils enseignent à faire monter avec force le souffle en inspirant et à expirer puissamment en dirigeant l'attention de *chakra* en *chakra* à l'intérieur de la colonne vertébrale ! Cette force appliquée à la respiration cause des dommages temporaires dans les *nadi* subtils entraînant maux de têtes et maladies.

Cette technique est incorrecte, tous les commentaires de Lahiri Mahasaya stipulent : « Portez votre attention sur *Ajna chakra* et stabilisez-y le *prana* ». Tel est le véritable *Kriya* de Lahiri Mahasaya, la respiration dans le *Kriya* authentique est douce et légère, aucunement forcée et l'esprit est fixé en un seul point pour une bonne concentration ; tout reste naturel !

Si vous pratiquez le *Kriya* avec une foi sans bornes et persévérance, vous obtiendrez le résultat. Vous serez libéré du cycle des naissances et des morts, vous fusionnerez dans l'infini et jouirez définitivement de la félicité éternelle (*Brahmananda*).

Donc, chers chercheurs spirituels, s'il vous plaît, pratiquez le *Kriya*. Notre vie touche à sa fin ; la mort est debout, bras ouverts pour nous recevoir. Alors, levez-vous, éveillez-vous et commencez la pratique du *Kriya* dès aujourd'hui.

CHAPITRE 7

EFFETS DU KRIYA PRANAYAM

Il y a dans notre corps de nombreux canaux subtils (*nadi*) où circule la Force de Vie. Ces canaux sont en général partiellement bloqués par la bile (*pitta* selon l'Ayurveda), le mucus (*kafa* selon l'Ayurveda) et de l'air emprisonné (*Vayu* selon l'Ayurveda). Ces obstructions empêchent les *nadi* de fonctionner à leur pleine efficacité. Quand on pratique le *Pranayama*, grâce à l'énergie du *Prana*, la saleté est éliminée et le *Prana* (Force de Vie) circule librement dans toutes les parties du corps. À ce stade, la Force de Vie devient subtile. La Force de Vie (*Prana*) devient si subtile qu'elle peut accéder à n'importe quelle partie du corps sans aucune entrave. Alors, il sera possible de maintenir la Force de Vie et l'esprit dans tout le corps. C'est le résultat d'une pratique longue et régulière. Après le nettoyage de l'ensemble des *nadi*, à la fin, *Ida* et *Pingala* sont purifiés. Après cela, la porte de la *Sushumna* est ouverte. Ce processus est appelé purification des *nadi* (*Nadi shuddhi*). Celui qui pratique comprend bien de quoi il s'agit.

Quand la Force de Vie devient très subtile, il est possible de la maintenir dans n'importe quelle partie du corps ou de l'enlever. Par exemple, supposons qu'une opération soit nécessaire dans la main, la jambe ou toute autre partie du corps, si la Force de Vie est retiré de cette partie, elle sera comme morte et alors l'opération pourra se faire sans anesthésie. La personne ne sentira pas la moindre douleur non plus. Il sera possible de passer à l'état sans souffle (*Kumbhaka*) à volonté. Il sera possible d'utiliser des pouvoirs occultes en maintenant la Force de Vie dans un *chakra* particulier, etc.

En pratiquant le *Kriya Pranayama* sur une longue durée, certains effets du *Pranayama* deviennent très visibles à l'extérieur :

- La voix devient douce et mélodieuse.
- Douceur de la peau et de l'expression du visage.
- Le teint devient plus lumineux.
- Odeur corporelle agréable.

En outre, le *Sadhaka* obtient également certains pouvoirs occultes comme :

- La télépathie
- Tout ce que le *Sadhaka* pense devient vrai (se réalise).
- Il peut voir à distance.
- Il peut entendre à distance.

Les *Asta-siddhi* se manifestent au *Sadhaka* à un stade avancé. Les *Asta Siddhi* ou huit pouvoirs surnaturels sont:

- **Anima** : Capacité de réduire sa taille.
- **Mahima** : Capacité d'augmenter sa taille.
- **Garima** : capacité d'augmenter son poids indéfiniment.
- **Laghima** : Capacité de devenir plus léger que l'air.
- **Prapti** : Capacité d'obtenir quoi que ce soit.
- **Prakamya** : Possibilité d'acquérir tout ce qu'on désire.

- ***Isitva*** : Autorité (toute puissance) sur la création.
- ***Vasitva*** : Contrôle sur les choses (la matière).

Un *Sadhaka* devrait renoncer à ces pouvoirs occultes pour les rendre à Dieu et continuer à avancer dans la voie spirituelle.

CHAPITRE 8

RÉSUMÉ DES CONSEILS POUR LES KRIYABANS

Dieu essaie de tester les *Kriyaban* qui ont commencé à faire la *Sadhana* du *Kriya* avec des choses qui augmentent les désirs et la concupiscence. L'épreuve se présente sous la forme qui vise spécialement le point faible du *Sadhaka*. Elle attaque et tente de dévier le *Sadhaka* du chemin spirituel. Donc, soyez prudent.

Au début, l'esprit ne veut pas s'apaiser, cela semble impossible. Mais celui qui pratique avec patience finira par y arriver. C'est certain. Lorsque le ciel intérieur commencera à s'illuminer l'esprit comprendra où se concentrer. Rappelez-vous, quoi que vous puissiez voir, gardez votre regard fixé au centre. Je répète encore une fois que le *Kriya* doit être pratiqué assis immobile, sans aucune inquiétude dans l'esprit, le regard paisible fixé en *Kutastha* sans tension dans les yeux. Avec cela, *Pranaba Japa* doit continuer dans les Six *Chakra* comme conseillé précédemment. Ceci est décrit dans les Saintes Ecritures en tant que *Ajapa Japa*. Certaines personnes pensent que Bhagavan Bouddha, Shri Chaitanya, Kabir, Guru Nanaka, etc. ont donné la même technique à leurs disciples. Maintenant, on peut se demander pourquoi l'importance de la concentration en *Kutastha* est tellement soulignée. En voici la raison : supposons que dans une foule, quelqu'un veuille appeler une personne en particulier, il doit diriger son regard sur la personne et l'appeler par son nom. S'il regarde ailleurs et l'appelle, la personne concernée peut croire qu'il appelle quelqu'un d'autre. De même, Dieu réside en *Kutastha*, donc, nous devons l'appeler en fixant notre regard en *Kutastha*.

Avec la pratique de cette technique, l'esprit sera fixé en *Kutastha*, alors la Force de Vie, l'esprit, le corps et les yeux seront immobiles. Ensuite, allez jusqu'à *Sahasrar* en perçant *Kutastha* avec cette Force de Vie subtile. Ce qu'il faut faire après ou ce qui se passe après peut être compris de soi-même. L'esprit va devenir le *Guru* et indiquera ce qui doit être fait. Dans cet état, l'instruction nécessaire apparaîtra soit dans l'esprit comme un flash soit en *Kutastha* sous forme d'une phrase écrite ou bien le *Sadhaka* aura l'impression que quelqu'un prononce l'instruction à son oreille.

Percer *Kutastha* équivaut à finir la *Sadhana* du *Kriya* dans les Six *Chakra*.

Ce *Kriya* correct devrait être pratiqué au moins six heures chaque jour pour un développement spirituel rapide. (Règle)

CHAPITRE 9

QUELQUES CONCEPTS SUR LES KRIYAS SUPÉRIEURS

Les *Kriya* supérieurs découlent automatiquement pour le *Sadhaka* de la pratique sincère du premier *Kriya*. Lorsque le *Sadhaka* pénètre dans la *Sushumna* à l'aide de la Force de Vie subtile associée à l'esprit et peut maintenir volontairement le *Sukshma Prana* (très subtil) dans chacun des six centres de la colonne vertébrale ou dans n'importe quelle partie du corps, il est entendu qu'il a atteint le niveau du deuxième *Kriya*. A ce stade le *Prana* est totalement sous le contrôle du *Sadhaka*. Il passe automatiquement du premier au deuxième *Kriya*. Les premier et deuxième *Kriya* sont pratiqués en dessous de *Kutastha*. Le troisième est pratiqué en *Kutastha*. Au troisième *Kriya*, l'*Anahata Nada* (le son) clair et continu devient audible pour le *Sadhaka*. Les *Kriya* supérieurs, les quatrième, cinquième, sixième etc. sont appelés les *Kriya* de la Force de Vie subtile (*Sthir Vayur Kriya*) et ont lieu en *Sahasrara*. Tous ces *Kriya* supérieurs ne s'effectuent plus à l'aide de la Force de Vie, mais au niveau de l'intellect, puis au niveau de *Jivatma* (esprit individuel). Enfin, *Jivatma* fusionne avec *Paramatma* (Esprit éternel) dans *Paramatma Khestra*. Ainsi, en pratiquant le premier *Kriya* correctement et sincèrement au fil des années, les autres *Kriya* sont automatiquement divulgués au *Sadhaka*.

CHAPITRE 10

CHATURTHIK KRIYA PRANAYAMA

Je vais finir ce livre en précisant quelques points pour les *Kriyaban* avancés. Les *Kriyaban* dont la *Sushumna* a été ouverte peuvent pratiquer le *Chaturthik Kriya Pranayama*. Après avoir pratiqué le *Kriya Pranayama* dans les six *chakra*, restez assis paisiblement pendant un certain temps en *Parabastha*. Concentrez-vous au centre de l'*Ajna Chakra*. En respirant naturellement dans la *Sushumna*, inspirez toujours dans la *Sushumna* avec un *Pranaba* et sans bloquer le souffle, expirez avec un autre *Pranaba*. Cela est le *Chaturthik Pranayama*.

Donc, cette technique consistant à faire monter le souffle avec un *Pranaba* et expirer avec un autre *Pranaba* est appelé le *Chaturthik Pranayama*. Ce *Pranayama* doit être pratiqué jusqu'à ce qu'on s'oublie soi-même et atteigne le stade du *Samadhi (Yoga Nidra)*. Si vous éloigner tous les désirs, ne gardez que la dévotion et la foi en Dieu et priez pour ses bénédictions, pas de doute, vous atteindrez l'état de *Samadhi*. Seules la dévotion et une pratique sincère sont nécessaires.

Copyright © OriginalKriya.com 2015 - 2020